

fatatafeat

مجلة الحياة حلوة مايا شوقي

مشروبات الربيع المنعشة

مائدة مصرية
تقليدية ولا أذ



حلويات الفراولة المميزة



أحلى هدايا للام

نفس الوصفات
المذهلة ب

25

جنیه فقط

83

وصفة جديدة

مبدآن مجلة الإبتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

وصفة
"كسكسي"
برذقان"
التونسية

أطباق
صحية شهية

10 وصفات
سهلة وسريعة

مختارات من برنامج "100 مكرونة"

أخبار مصرية عن سفرات وبهارات - الموسم الثاني مع دارين

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر مايو 2015 **
www.ibtesama.com

جديد
على فتافيت

السبت - الإثنين - الأربعاء
GMT 10:00 KSA 13:00 EGY 12:00

مارثا تخبز

من خلال حلقات هذا البرنامج تشاركنا مارثا ستيوارت أفضل نصائح وتقنيات الخبز، مما يُعدنا بالثقة عند إعدادنا لمخبوزاتنا المفضلة، من الصفر حتى النهاية. تقوم مارثا بإعداد كل كلاسيكيات المخبوزات بطريقة عصرية وحديثة، مع عدم التخلي عن إضافة النكهات المفضلة لديها.

fatafeat

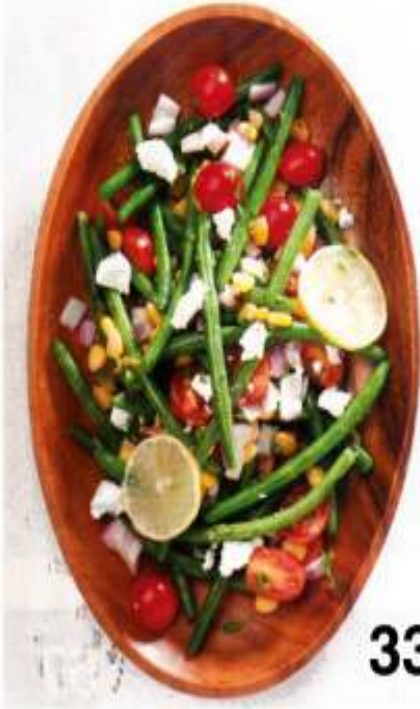
www.fatafeat.com

FatafeatTV

@fatafeat

www.ibtosama.com/vb

قائمة المحتويات



33

معلوماتنا الحلوة

75 كل ما عليك معرفته عن البروكولي



25

أفكارنا الحلوة

- 44 مائدة فتافيت
- 49 وصفات برامجكم المفضلة
- 54 حلويات الفراولة
- 59 نفسي فحاجة حلوة
- 67 الممنوع المرغوب



12

4 كلمة الناشر

فتافيتنا الحلوة

- 6 أخبار فتافيت
- 8 وصفة فتافيت

وصفاتنا الحلوة

- 9 أكاديمية فتافيت
- 10 عصائر ومشروبات
- 13 وصفات سهلة وسريعة
- 19 أبدعي
- 25 المخبوزات
- 30 أحلى وصفات صحية
- 35 أطباق لذيذة بأقل كلفة



60



54



75



71



48



55

قراءنا الحلويين

79 وصفات من القراء

79 فوازير الطعام

الرجال "الحلويين"

80 رجال يعشقون الطهي



67

و متوفرة أيضاً على



مجلة فتافيت حالياً في الأسواق

الموزعون المعتمدون

عمان

بار العطاء

+96824492936

مصر

موسسة أخبار اليوم

+20225806241

لبنان

الشركة اللبنانية للتوزيع

الصحف والمطبوعات

+9611366684

الأردن

وكالة التوزيع الاردنيه

+9625358855

الكويت

باب الكويت

+96522272726

البحرين

دار الهلال

+97317480800

قطر

دار الشرف

+97444557809

الإمارات

شركة الإمارات للطباعة

والنشر والتوزيع

+97142660337

+97126733555

السعودية

الشركة السعودية

للتوزيع

+96614419933



منديات مجلة الإنسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا سوقى

دع أحاسيسك تحلق عالياً
في عيد الحب



المايا
سوبرماركت



www.almaya.ae
دبي • أبوظبي • العين • الشارقة • عجمان
800
ALMAYA
(256292)

www.ibtesama.com/vb

HEAD OF PUBLISHING

Samah El Gohary

EXECUTIVE CHEF

Orfali Mohamed

ART DIRECTOR

Arokiadass Standly

GRAPHIC DESIGNER

Chitra Amirtham

PUBLISHING CONTENT MANAGER

Marwa Assi (Food Engineer)

PHOTOGRAPHER

Sajan Chandrabalan

ASSISTANT CHEF

Ronilo Quioc Dimatala

Randy Alegre

KITCHEN HELPER

Lito Espina

DISTRIBUTION EXECUTIVE

Ahmed Abbas

MERCHANDISER

Jonathan Ian Lumang

FATAFEAT TV

Managing Director: Amanda Tumbull

Channel Director: Darine El Khatib

HR Manager: Deemah Kayed

Finance Manager: Sakura Fachiri

Commercial Manager: Kastro Al Beaini

Technical & IT Manager: Bassem Maher

Digital - Media Manager: Jád Yammine

SMS Marketing Manager: Rohit Kumar

Traffic Coordinator: Deepak Andrade

Channel Operations Manager: Essam Arata

Asst. Channel Director: Uma Kedlaya

Office Manager: Laura Jane Bellinger

Marketing Executive: Layla Tamim

Senior Editors: Mohammed El-Shennawy,

Mahmoud Abdalla

Sr. Graphic Designer: Prabhu Keyezz

Editor: Rafat Shaker

Supervising Accountant: Haytham El Gohary

HR Administrator/Pro: Ahmed Abouelazm

Stock Keeper: Jahir Ahamed

Playlist Specialist: Aurea Cabral

Talent Co-ordinator: Tania Shikhany

Technical In-Charge: Krikor Pusgolian

Receptionist: Leah Dela Cruz

Driver: Joepet De Torres

Support Staff: Ed Lowie Reyes



Intelligent Media Services

Sales Manager: Amr Talaat Badran

Dubai Office:

Tel : + 971 4 450 9892

Fax : + 971 4 450 9893

Printed in Egypt by: Sahara Printing Company



قراءنا الأعزاء،

عيد أم سعيد...

أنا متأكدة من أنكم
ستستمتعون بعدنا
الثاني من مجلة
فتافيت الصادرة كل
شهرين، حيث
ستجدون في هذا
العدد 90 وصفة
ولأنه، محضرة
على طريقة شيفاتنا
المبتكرة الذين اختاروا
أطيب وصفات
الخضروات الموسمية الطازجة،
وأبد الحلويات لنشارككم مناسبات الموسم الغالية.

عدنا لشهري فبراير.. مارس غني بالوصفات الطازجة والتي يغلب عليها اللون
الأحمر، التي سنعطى عيد الحب وعيد الأم نكهة الذ وأحلى. بالإضافة إلى
ماندنتنا المصرية التي نقدم الأطباق الشعبية التقليدية بطريقة عصرية مميزة.

وكما وعدناكم، ستكونون أول من يسمع ويقرأ عن أخبار قناة فتافيت وبرامجها
الجديدة بالما! وفي هذا العدد ستكتشفون أخبار حصرية وصور من وراء الكواليس
لبرنامج دارين الخطيب الجديد سفرات وبهارات الموسم الثاني
(نونس). كما ستكونون أول من يتذوق وصفة الكسكسي
اللذيذة من البرنامج الموجودة في قسم
مختارات فتافيت.

أما الحدث الأكبر الذي لايسعنا الانتظار
لنشارككم تفاصيله، فهو الحدث الأسطوري
"مطبخ فتافيت" فرصتكم للقاء جميع
شيفاتنا في مكان واحد! حيث سيجتمع
جميع شيفات فتافيت معاً لأول مرة في
بني في 20 و21 فبراير، وستتمكنون من
مشاهدتهم يحضرون أذ وصفاتهم الخاصة
وتذوقها أيضاً، بالإضافة إلى مزيد من الفعاليات
المتعة على طريقتنا الحلوة تجدون تفاصيلها
صفحة 42 و43.

أتمنى أن تنال وصفاتنا المتنوعة وأفكارنا الجديدة رضاكم،
وإعجاب عائلاتكم وأصدقائكم... بانتظار أن نشارككم المزيد
والمزيد من الأطباق الشهية والأفكار المبدعة في الأعداد
القادمة.

لانتسوا ملاقاتنا في مطبخ فتافيت.. فجميع شيفاتنا بانتظاركم!
مع تمنياتي لكم بعيد أم وعيد حب يملأهما الحب واللحظات
الحلوة وبالتأكيد الأطباق الشهية...

ومازلنا بانتظار أسرار أطباقكم الشهية وأفكار أصنافكم المميزة، فقط
قوموا بزيارة صفحتنا على الفيس بوك

www.facebook.com/FatafeatTV

واكتبوا وصفاتكم الخاصة لنشاركها مع القراء في العدد القادم.

يمكنكم أيضاً مشاركتنا ملاحظتكم حول المجلة على موقعنا
الإلكتروني

www.fatafeat.com أو على #fatafeat_magazine

سماح الجوهري

جديد
على فتافيت

الأحد

GMT 10:00 KSA 13:00 EGY 12:00

الجمعة

GMT 13:30 KSA 16:30 EGY 15:30

سفرات وبهارات الموسم الثاني (تونس)

في هذا الموسم نسافر دارين الخطيب إلى تونس حيث نتعرف هناك على تقاليد وعادات الشعب التونسي وأكلاته. في رحلة الإستكشاف، تصادف دارين عدد كبير من الأشخاص المحليين وتتعرف على طريقة عيشهم، بيوتهم، أسرارهم وأكلاتهم المفضلة. بالإضافة إلى الأماكن السياحية والتراثية في هذا البلد العريق. "سفرات وبهارات" البرنامج الواقعي الوحيد على فتافيت

fatafeat

www.fatafeat.com

FatafeatTV

@fatafeat

www.ibtosama.com/vb

أخبار فتافيت

مقدمة: هبة عيسى مقابلة: مروة عاصي

سفرات وبهارات الموسم الثاني (تونس)

رحلة الاستكشاف هذه تبدأ من المطار مباشرة مروراً بالطريق المؤدي الى الفندق المضيف أولاً، ثم الانطلاق قدماً للتعرف على الاطعمة المحلية التي بدورها تكشف عن ثقافة المطبخ التونسي وتقاليد من خلال المكونات الأساسية المعتمدة في تحضير الولائم والوجبات التي تبدو في بعض الأحيان بدائية الأسلوب والطرز، لكنها بلا شك مغمسة بالنكهات التونسية البحتة التي تختلف من منطقة الى أخرى.

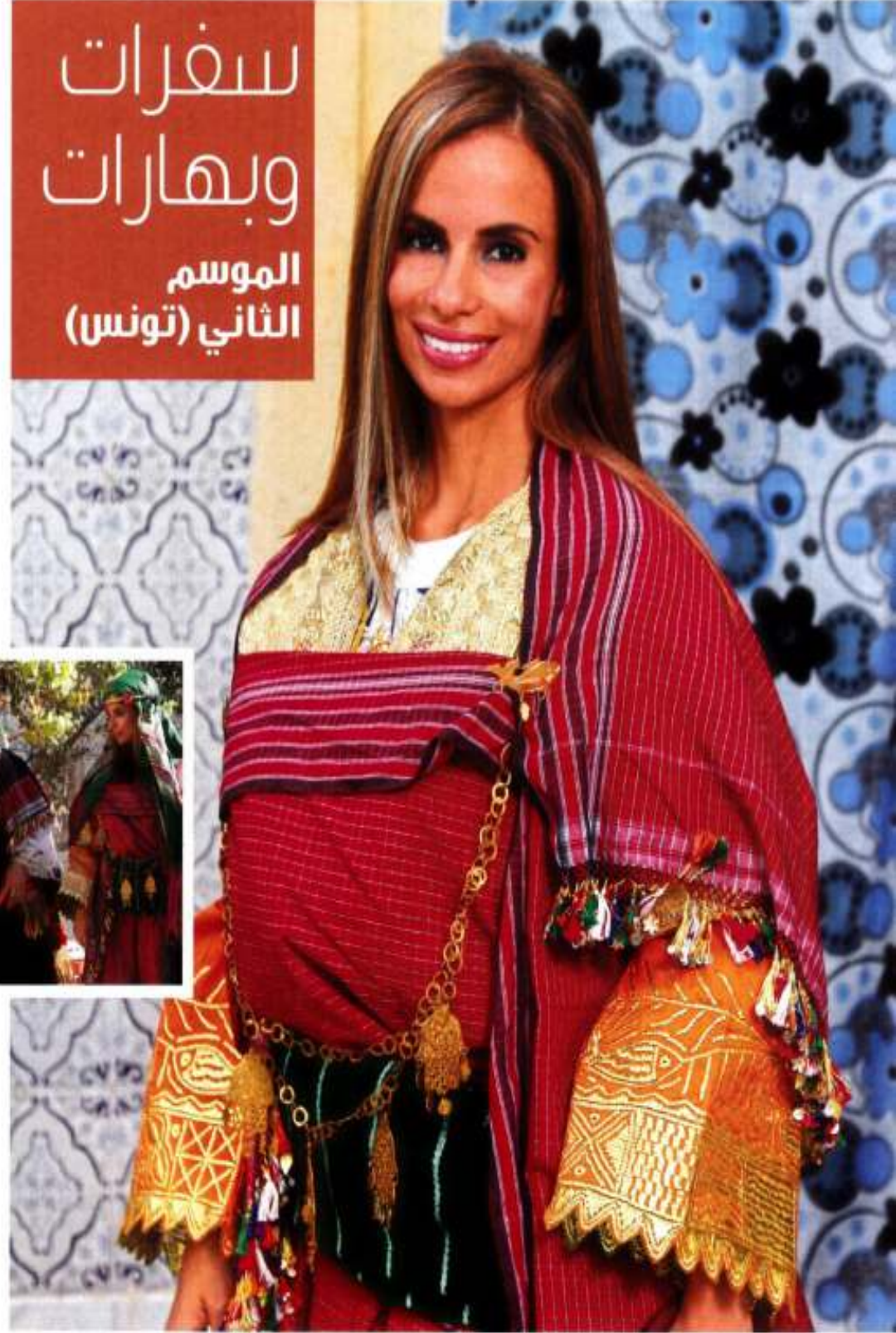
هذه الرحلة لا تغني بالطبع عن الذهاب الى مناطق الجذب السياحي التي تتضمن مناظر طبيعية ولا أروع، ممزوجة بطبيعة البلاد الشرق أوسطية من جهة، وبلاد المغرب العربي من جهة أخرى، بالإضافة الى سحر المناخ الاوروبي.

متعة الاستكشاف
الحقيقية في ربوع
تونس الخضراء،
هبة التنقل
في شوارعها
الخلفية والاماكن
البعيدة كل البعد
عن المسمى
المتعارف
عليه "الاماكن
السياحية".



التي تُخفي في أزقتها وأركانها، الكثير من التقاليد وتعكس طابع البلد الحقيقي الذي يعبر بدوره عن روح الشعب التونسي المضيف "برشنا...برشنا"، كما أنها تفوح بعبق التاريخ والحضارات المتعددة التي خضعت لها البلاد على مر الأزمان، كالعهد الاسلامي والحكم العثماني وصولاً الى الاحتلال الفرنسي ثم الاستقلال، ليوضح لنا في النهاية أن فن الطبخ التونسي في أكلاته الشعبية أو حلى في ولائمه الرسمية، كذلك شوارعها، هو عبارة عن كتاب مفتوح، واضح المعالم، يُؤرخ لرحلة عميقة الجذور.

لنا، ننصحكم بحظ رحالكم ومرافقة دارين الخطيب في هذه الرحلة المشوقة، كل يوم أحد في تمام الساعة الواحدة ظهراً، ويوم الجمعة الساعة الرابعة والنصف عصراً بتوقيت السعودية، على أمل أن ينال هذا الموسم الجديد من "سفرات وبهارات" استحسانكم.



هذا الموسم سيكون كسلفه الأول، الذي حال منذ ما يقرب الثلاث سنوات في الاسواق والأزقة التايلندية، لكنه هذه السنة، بخط رحاله في الربوع الخضراء الأفريقية في رحلة استكشاف ممتعة، تسمح من خلالها لمشاهدي فتافيت برؤية "تونس" العاصمة وضواحيها، من منظار مغاير.

أما دبلنا الأنثوي في هذه الرحلة فهو الوجه المعروف "دارين الخطيب" التي يعرفها مشاهدي فتافيت عن كثب.

مع حلول منتصف شهر فبراير لهذا العام، يطل علينا برنامج "سفرات وبهارات" في موسمه الثاني من قلب تونس الخضراء.



نونس نشبه العديد من الدول العربية الأخرى، فهي تعاني من البطالة والدخل المحدود ولكن طبيعتها الخلابة والمتنوعة ما بين الصحراء والبحر والجبل والغابات تجعلك تشعر أنك تقضي عطلة مختلفة في كل منطقة.

أما المطبخ التونسي فهو غني بالبهارات المختلفة، وهو يعتمد بالأخص على البهارات الحارة وبهار "تابل وكروية"، بالإضافة إلى اعتمادهم في وصفاتهم على

البيض وعلى أنواع متعددة من العجين. كما أن الشعب التونسي يحب الأصناف الحلوة وخبز الباجيت الفرنسي وهو دليل على تأثرهم الواضح بالمطبخ الفرنسي.

◀ لا بد من أن السفر المستمر بالإضافة إلى إعداد وإخراج وتقديم البرنامج - على الرغم من معنائه - لم يكن بالأمر السهل، حديثنا عن أكبر الصعوبات والتحديات التي مررت بها أثناء التصوير؟



لقد واجهنا بعض الصعوبات وهذا أمر طبيعي، مثل محاولة تغطية أكبر قدر ممكن من المناطق التونسية خلال وقت محدود، والمجهود وقلّة النوم المترافقان مع ذلك.

بالإضافة إلى اضطرارنا إلى التصوير في أماكن نائية وبعيدة، الأمر الذي حدّ من قدرتنا على التواصل مع العالم الخارجي في بعض الأوقات.

كما واجه طاقم العمل صعوبة في إبعاد الناس التي تتجمع حولنا في الأسواق (وهذا طبعاً من محبتهم) ولكنه كان يؤخر التصوير.

وتقلبات الجو لم تسهل الموضوع أيضاً، فقد قمنا بالتصوير في فصل الشتاء، وكلما كانت تمطر كنا نضطر إلى توقيف التصوير وانتظار أن تشترق الشمس كي نكمل عملنا.

أتذكر موقف لطيف حصل معنا، أنه قبل أن نبدأ التصوير كنت أشرح لفريق العمل عن صياغة البرنامج، وكنّا نقوم بتجارب الأداء

◀ نبدأ بالسؤال الذي يتبادر إلى أذهان الجميع، لم اخترت تونس دون غيرها من بلاد العالم؟ وإلى أي مناصف تونسية ستأخذيننا في برنامجك؟

كان يهمني أن يتم تصوير الموسم الثاني من سفريات وبهارات في

إحدى الدول العربية، فبلادنا غنية بالمناطق السياحية المهمة، ولدينا العديد من العادات التقليدية والثقافات الشعبية المميزة التي من المهم إظهارها للعالم أجمع.

ولقد وقع اختيارنا على تونس بالذات، لأننا وبدعم من وزارة السياحة التونسية أردنا المشاركة والقيام بواجبنا بتنشيط الركود السياحي الذي حصل بعد الثورة، بالإضافة لكون تونس مقصد سياحي لكثير من السياح الأجانب، وأردنا أن نلقي الضوء عليها وعلى مرافقها السياحية المتنوعة لتشجيع السياح العرب لزيارتها أيضاً، كونها بلد مسلم يتوفر فيه الطعام الحلال، ويتكلم شعبه بالعربية، إلى جانب طبيعتها الخلابة ومجالاتها السياحية المتنوعة.

لقد زرنا مناطق تونسية مختلفة بدءاً من العاصمة تونس، الجنوب التونسي، الوطن القبلي، الشمال الغربي، فيروان، صفاقس... وخصيصاً زيارة القرى للتعرف على عادات البلد الحقيقية بالإضافة إلى طيبة أهلها.

◀ بتميز برنامج "سفرات وبهارات" بواقعيته وقدرته على نقل عادات وثقافات الشعوب المختلفة، ما الذي اكتشفته عن تونس وعن الشعب التونسي والمطبخ التونسي؟

ولاً أحب أن أشكر الشعب التونسي الذي استقبلنا بفانق الحب وكرم الاخلاق، فهم شعب مضياف قادر على إشعارك كأنك في بلدك.



وتعرفنا أثناء ذلك بالصدفة على امرأة في العاصمة قامت معنا بتجارب الأداء وأخذنا رقم هاتفها، وفي آخر يوم تصوير توجهنا إلى مدينة طبرقة وهذه المرأة تسكن أصلاً هناك فواصلنا بها إذ لم تكن نعرف أحداً في هذه المدينة غيرها، وبالفعل ساعدتنا كثيراً وكانت لطيفة جداً مع فريق العمل ولولاهما لما استطعنا التصوير في هذه المدينة.

من الأمور اللطيفة والغالية على قلبي أيضاً، الدعوات بالتوفيق التي كنت أتلقاها من امرأتين عجوزتين طوال فترة تصوير البرنامج وهو أمر زوّديني بالدعم المعنوي.

◀ في نهاية لقائنا، ماهي الرسالة التي نود دارين الخطاب توجيهاً لمتابعيها بشكل عام، وللشعب التونسي بشكل خاص؟

أريد أن أهدى هذا البرنامج مني ومن فتايت إلى الشعب التونسي، وأن أشكرهم على دعمهم الكبير أثناء فترة التصوير في الأراضي التونسية وأشكر العائلات التي استضافتنا وسمحت لنا بالتصوير في منازلها، وأتمنى أن تعجبهم حلقات البرنامج، وأن لا تكون قد قضاينا باظهار تونس الجميل بصورته الحقيقية. وأقدر الحماس الذي لمسته عند الشعب التونسي في إظهار جمال بلدهم. وأنا أريد أن أقول المثل التونسي (الذي لن يفهمه سوى أهل تونس.. "شربت من ماء زغوان" وهذا يعني أنني سأعود إلى تونس مرة أخرى.

أما بشكل عام، فأود أن أشكر أصدقائي المشاهدين من كل فلبس لمتابعيهم البرنامج، كما أتمنى أن يتقبلوا واقعية البرنامج كما هي، ويمكنكم التواصل معي على #سفرات وبهارات، والنقد البناء مرحب به يوماً. فلولاكم لما لاقى الموسم الأول نجاحاً، وبدعمكم كان هناك موسم ثاني، وعلى أمل بمحبتكم أن نصوّر الموسم الثالث في بلد عربي آخر إن شاء الله.

والحياة حلوة بوجودكم ومحبتكم ودعمكم المتواصل..

وصفة فتافيت

كسكسي بُرذقان

- 1 يتبل لحم الخروف بالكرّم والفلّفل الأسود والملح وإكليل الجبل.
- 2 نخلط الكسكسي بملعقتين زيت زيتون.
- 3 نرش الكسكسي بالقليل من الماء الدافئ، ثم نغركه باليدن كي لا يلتصق.
- 4 نطبخ اللحم المتبل في قاع الكسكسي بالزبدة لمدة 20 دقيقة ثم نصيف 1 لتر ماء.
- 5 نطهو اللحم لمدة ساعة ونصف، ونطبخ الكسكسي في نفس الوقت بالبخار فوق اللحم.
- 6 نغلي الحليب ونتركه جانباً.
- 7 نحمص المكسرات الجافة مع السكر.
- 8 نخلط اللحم وعصيرها مع الحليب.
- 9 نسكب الخلطة على الكسكسي.
- 10 نضع اللحم والمكسرات المحمصّة والتمر فوق الكسكسي.
- 11 نرش القليل من ماء الزهر على الكسكسي.

- 500 جم كسكسي ناعم
- 2 ملعقة صغيرة كركم أصفر
- 1 كجم لحم خروف (لحم علوش)
- 400 جم تمر مفزّع من النوى (بقلة النور)
- 150 جم زبدة
- 1 ملعقة صغيرة فلّفل أسود
- إكليل الجبل حسب الرغبة
- ملح على حسب الرغبة
- سكر اختياري
- ½ لتر حليب بقرى
- مكسرات جافة محمّرة (لوز، بندق، صنوبر)
- ماء زهر حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 لتر ماء دافئ.

من قلب تونس الخضراء، ومن صميم المطبخ التونسي العريق، بأحدنا برنامج سفرات وبهارات (الموسم الثاني) في رحلة تونسية متكاملة تتضمن العديد من المناطق الطبيعية والتاريخية الرائعة والوصفات التقليدية الشهية، اخترنا لك منها وصفة الكسكسي الشهيرة التالية.



أكاديمية فتافيت



عصائر ومشروبات

إنه فصل الربيع! وبعد الشتاء البارد ومشروباته الساخنة قد حان الوقت لتضفي على يومك بعض الانتعاش واللذة... إليك وصفات مشروبات الربيع بلونها الأحمر النابض بالحياة، ومكوناتها الطازجة من الفواكه والأعشاب الموسمية..

مرطب الدراق
الوردي



6 أكواب بطيخ بدون بذور،
مزالة القشرة ومقطعة
إلى مكعبات
1 كوب عصير الليمون
الطازج
½ كوب عصير التوت
2 ملعقة طعام سكر
حببات
ثلج
توت، للتزين

1 توضع مصفاة شبكية فوق وعاء كبير ويوضع جانباً.
2 ضع البطيخ في الخلاط ويمزج حتى يصبح سائلاً، حوالي 1 دقيقة.
3 يصب من خلال المصفاة في الوعاء وتكشط ملعقة من المطاط على السطح الداخلي للمصفاة لدفع عصير من خلالها حتى يبقى اللب و التخلص منه.

4 ينقل عصير البطيخ إلى وعاء حجم 2 لتر، و يضاف عصير الليمون وعصير التوت والسكر ويحرك حتى يذوب السكر. يغطى و يوضع في التلاجة حتى يبرد، حوالي ساعتين. يحرك لإعادة المزج مباشرة قبل التقديم. يصب فوق الثلج و يزين بالقليل من التوت.

1 كوب سكر حبيبات

1 كوب ماء

1 حبة دراق ناضجة

متوسطة الحجم

170 جم ثوت طازج

1 باقة زعتر الليمون الطازج

(حوالي 30 غصن)، تغسل

و تقطع الاطراف الخشبية

1 لتر كلوب صودا الباردة

ثلج

1 بوضع السكر والماء ليغلي

في مقلاة صغيرة على نار

متوسطة إلى عالية، يحرك من

حين لآخر حتى يذوب السكر،

حوالي 5 دقائق.

2 ترفع عن الحرارة وتترك لتبرد إلى

درجة حرارة الغرفة. ينقل الشراب

إلى وعاء صغير يغطاء محكم.

3 تقطع الدراق للصفين و تفرغ

من النواة وتقطع إلى شرائح

بسمكة 1/8 بوصة. تضاف شرائح

الدراق للشراب ويحرك إلى أن

يتمزج.

4 يختم الوعاء ويبرد حتى ترتك

نكهة الخوخ الشراب، 4 ساعات

على الأقل أو إلى 3 أيام.

5 عندما تصبح جاهزة للتقديم،

يصب الشراب من خلال مصفاة

شبكة توضع فوق وعاء متوسط

الحجم. ليتم التخلص من شرائح

الخوخ.

6 تضاف نصف كمية الثوت

ونصف أغصان الزعتر إلى وعاء،

(تترك بقية الثوت والزعتر جانبا

للترزين).

7 باستخدام هراسة البطاطس،

يسحق الثوت بشكل خفيف

وتوضع مصفاة شبكية على

إبريق كبير ويصب خليط الثوت،

اضغط برفق على المواد الصلبة

بملعقة مبسطة مطاطية، ثم

تتخلص من محتويات المصفاة.

8 تضاف الكلوب صودا وبعض

الثلج إلى الإبريق ويحرك بلطف

مع ملعقة طويلة حتى يتمزج.

9 يسحق بلطف النصف

المتبقى من الزعتر بتكسيهه في

اليدن (مع عدم افساده بشكل

كامل) ويوضع جانبا.

10 يصب مرطب الدراق في

أكواب العصير مليئة بالثلج ويزين

كل مشروب مع غصن من الزعتر

و قليل من الثوت الطازج.

مرطب الدراق الوردي

شراب الأعشاب والتوت

- 2 جزء من توت العرعر
وشراب ورق الغار
1 جزء عصير الليمون الطازج
½ غصن طرخون طازجة
6 توت العليق
ثلج مجروش
ماء الصودا

لشراب توت العرعر وورق
الغار:

- 1 كوب سكر حبيبات
½ كوب ماء
3 ملاعق توت العرعر
3 أوراق الغار، مسحوقة
بلطف

لعمل شراب توت العرعر وورق الغار:

- 1 بوضع السكر والماء وتوت العرعر وأوراق
الغار في قدر صغير، يحرك المزيج حتى
يذوب السكر، بوضع على نار متوسطة إلى
عالية ليغلي.
2 عندما يغلي الخليط، تخفض الحرارة إلى
متوسطة، ويترك على نار خفيفة حتى
يصح الخليط سميكاً قليلاً، لحوالي 5
دقائق.
3 يرفع عن الحرارة ويترك لينقع من 15 إلى
20 دقيقة، يعصر الشراب لإزالة الأعشاب،
وينقل إلى وعاء مع غطاء محكم، يغطى
ويبرد حتى يصبح جاهز للاستخدام.

لعمل الأعشاب والتوت:

- 1 يحرك مع العرعر وشراب الغار وعصير
الليمون في كوب كروية حتى تمتزج جيداً.
2 يضاف الطرخون والتوت، ويخلط حتى
يتكسر قليلاً وينقسم التوت.
3 يضاف الثلج، وتصب فوقه الصودا، ويقدم.

مشروب طبقات عيد الجب

- 2 كوب عصير التفاح
والتوت البري
2 كوب مشروب بينا
كولادا الأبيض
مكعبات الثلج

- 1 يملا ½ الكأس من عصير
التفاح و التوت البري.
2 يملا الكأس إلى الأعلى
بمكعبات الثلج.
3 صب ببطء شراب البينا كولادا
4 يزين بببتلات الورد



مشروبات الرمان والليمون

- ¾ كوب عصير الرمان
(بدون سكر)
¾ كوب حبيبات السكر
2 إلى 3 قطرات ماء زهر
البرتقال
4 أكواب ماء الصودا،
باردة
¼ كوب عصير الليمون
الطازج
ثلج
شرائح الليمون، للتزيين

- 1 يسخن عصير الرمان في قدر صغير
على نار متوسطة حتى يظهر البخار من
على السطح وتشكل بعض الفقاعات
حول محيط المقلاة، لمدة 5 دقائق، ثم
ترفع عن الحرارة.
2 يضاف السكر ويحرك حتى يذوب ويصبح
الخليط نقي، لمدة 5 دقائق، يصب ماء
زهر البرتقال ويترك الشراب ليبرد إلى درجة
حرارة الغرفة، حوالي 30 دقيقة، توضع
في البراد لمدة 1 ساعة حتى تبرد جيداً.
3 يصب شراب الرمان البارد، والصودا،
وعصير الليمون في وعاء سعة 6 أكواب
ويحرك برفق حتى يمتزج (التحريك بقوة
سيؤدي لتقليل الفوران).
4 وضع شرائح الليمون في الوعاء ثم يقدم
فوق الثلج مع شرائح ليمون إضافية.



وصفات سهلة وسريعة



في قسمنا المفضل لدى محبي اللقمة الشهية شرط أن يكون تحضيرها سهل وسريع، مازلنا قادرين على إرضائكم ومفاجأتكم بأند الوصفات المحضرة خلال دقائق فقط... تعرّفوا على وصفاتنا العشر اللذيذة والبسيطة والتي تستطيعون تحضيرها في أي وقت من اليوم!..

دجاج محشي مشوي



جبين الحلومي بتتبيلة
الطماطم والزعر



سلطة العدس والأفوكادو



بيض بالنقانق



البيني مع الطماطم
والموتزاريللا



شبطية بالجبن والزعتر



باذنجان مع دبس الرمان



بيض بالعجوة



جبين الحلومي بتتبيلة الطماطم والزعتر



- 1 حبة من البصلصل، مبشور
- 1 ملعقة صغيرة من العسل
- 1 فص من الثوم، مدقوق
- 3 ملاعق طعام من الخل
- البلسمي الأبيض
- 1 ملعقة طعام من الزعتر

للتزيين:

أوراق ريحان

لطهي جبين الحلومي: في مقلاة ثقيلة غير لاصقة يُحمر جبين الحلومي على نار عالية الحرارة لمدة دقيقتين على كل جانب، حتى يكتسب اللون الذهبي من جميع الجوانب.

لعمل التتبيلة:

ببساطة تُخلط جميع المكونات في وعاء وتُنبل حسب الذوق، تُصب التتبيلة على جبين الحلومي الساخن، ويُزين بأوراق الريحان.

- 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- 300 جم من جبين الحلومي، مقطع إلى شرائح
- التتبيلة:
- 2 حبة كبيرة ناضجة من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة
- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

دجاج محشي مشوي



والأطراف البارزة إلى أعلى، ثم يشف كل نصف بشكل أفقي، مع مراعاة التوقف عن الشق على بعد 1/2 بوصة من الجانب الآخر، ثم تفتح الصدور المشقوفة كالكتاب، وترش كل قطعة بـ 1/8 ملعقة صغيرة من الملح وتُنبل بالفلفل الأسود. تُنقل الصدور إلى طبق ويغطى كل جانب منها بالثوم والزيت، وتترك لتستقر لمدة 30 دقيقة.

4 أنصاف من صدور الدجاج المخلية من الجلد والعظام
1/2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن

فلفل أسود مطحون حديثاً
2 فص مفروم من الثوم
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

الحشو:

12 ورقة ريحان (والمزيد للتزيين)

2 حبة من طماطم البيف ستيك (مقطعتان إلى شرائح سمكها 1/4 بوصة)

فراشات صدور الدجاج: توضع أنصاف صدور الدجاج على لوح تقطيع بحيث يكون الجانب الناعم إلى أسفل

- 1 تسخن مشواة أو مقلاة شواء إلى أن تبلغ درجة حرارة متوسطة.
- 2 توضع 3 أوراق ريحان في قاع كل صدر مفتوح، ثم توضع شرائحان من الطماطم على الريحان، ثم يطوى النصف الآخر من الصدر ويغلق بأسياخ.
- 3 تشوى الصدور مع قلبها مرة واحدة لمدة 15 دقيقة إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي من الجانبين ويفقد منتصفها اللون الوردي.
- 4 توضع الصدور في طبق تقديم نظيف وتزين بالريحان، ويمكن خلخ الأسياخ قبل التقديم.

سلطة العدس والأفوكادو



2 كوب من العدس البرتقالي، مطبوخ
1/2 كوب من الجوز، مقطع

التتبيلة:

- 2 فص من الثوم، مهروس
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- 5 ملاعق طعام من عصير الليمون
- 3 ملاعق طعام من الخل البلسمي
- 5 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ملح وفلفل

- 1 تُخلط مكونات السلطة معاً.
- 2 تُخلط مكونات التتبيلة معاً.
- 3 تُخلط السلطة مع التتبيلة.

2 حبة ناضجة من الأفوكادو، مقطعة إلى مكعبات
1 حبة من البصل الأحمر، مقطعة إلى قطع صغيرة
1/4 كوب من البقدونس، مقطع

بيض بالنقانق



3 ملاعق صغيرة من الصنوبر المحمص
ملح وفلفل أسود، حسب الذوق

1 في مقلاة تُشوح النقانق حتى تُحمر بعض الشئ، ثم تُرفع عن النار.

2 توضع الزبدة والثوم في قدر على نار متوسطة الحرارة، ويُشوح البصل والفلفل حتى يصبح البصل شفافاً، ثم يضاف إلى النقانق.

3 يُسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.

4 في وعاء تُخلط النقانق مع كريمة الطهي وجبن القشقوان والبصل الأخضر.

5 يُقسم الخليط على 3 كوكوت، ثم يُكسر البيض بحرص فوق النقانق. يوضع الكوكوت في الفرن ويُطهى لمدة من 7 إلى 8 دقائق تقريباً. لا يُطهى والغطاء موضوع.

- 6 بيضات
- 200 جم من النقانق العادية
- 1 ملعقة طعام من الزبدة
- 1 حبة من الفلفل الأخضر، مقطع إلى شرائح
- 1 حبة من البصل، مقطع إلى شرائح
- 2 فص من الثوم، مدقوق
- 1/4 كوب من كريمة الطهي
- 1/2 كوب من جبن القشقوان
- بصل أخضر

البيني مع الطماطم والموتزاريللا

12 زيتونة سوداء كبيرة الحجم
(مقطع إلى أنصاف)



- 1 تطهى المعكرونة في قدر كبيرة الحجم بها ماء مملح والقليل من الزيت إلى أن تطرى، ثم تصفى وتوضع جانباً.
- 2 يسخن زيت الزيتون في قدر صغيرة الحجم، ثم يضاف البصل الأخضر ويطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق مع التقليب المستمر.
- 3 يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقتين.
- 4 تضاف المعكرونة والطماطم والملح والفلفل الأسود ويطهى الخليط على نار منخفضة الحرارة إلى أن يسخن جيداً.
- 5 يضاف جبن البارميزان وجبن الموتزاريللا ويقلى.
- 6 تقطع أوراق الريحان تقطيعاً خشناً إلى أنصاف أو أثلاث، ثم تضاف إلى الباستا ومعها الزيتون، ثم تقدم السلطة.

250 جم من معكرونة البيني الملونة
¼ كوب من زيت الزيتون
1 حزمة مقطعة من البصل الأخضر
1 فص مفروم من الثوم
2 كوب من الطماطم الكرزية المقطعة إلى أرباع
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
140 جم من جبن الموتزاريللا (مقطع إلى مكعبات)
½ كوب من جبن البارميزان المبشور
110 جم من الريحان الطازج

باذنجان مع دبس الرمان

¼ كوب من الجوز، مقطع إلى قطع كبيرة
زيت، للتحمير
3 ملاعق طعام من البقدونس، مقطع
بذور الرمان



- 1 يسخن الزيت ويحمّر الباذنجان حتى يصبح ذهبياً اللون، ثم تصفى على مناشف المطبخ.
- 2 تحمر الشطة إلى أن تكتسب اللون الذهبي، ثم تصفى.
- 3 يرص الباذنجان في طبقة تقديم وتضاف الشطة على الوجه.
- 4 يوضع دبس الرمان والثوم والجوز في مقلاة صغيرة الحجم، ويطهى الخليط حتى يسخن تماماً.
- 5 يُغرف الخليط فوق الباذنجان، ويُزين بالبقدونس وبذور الرمان.

6 حبات من الباذنجان الطويل، مقطع إلى أنصاف، مملح، مغسول، ومحفف
4 ملاعق طعام من دبس الرمان
3 فصوص من الثوم، مهروس
3 حبات من الشطة الخضراء، مقطعة إلى أنصاف
ومفرغة من البذور

شبطية بالجبن والزعتر

لعمل العجين:

- 1 يذاب السكر والخميرة معاً في الماء الدافئ، ويُحفظ جانباً حتى تختمر. يُخلط الدقيق مع الملح والمحب في محضرة الطعام أو ماكينة العجين. تضاف الزبدة وتُخلط جيداً، ثم يضاف اللبن الزبادي والماء بالسكر والخميرة. يُعجن العجين حتى يصبح أملس وغير لزج. يُغطى العجين ويُترك ليرتاح لمدة ساعتين على الأقل.
- 2 يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
- 3 يُضرب العجين باليد، ثم يوضع على طاولة مرشوشة بالدقيق ويُقطع إلى كرات صغيرة بوزن 100 جم للواحدة. يرش الشوبك بالدقيق، ثم يُغرد العجين ليصبح رقيقاً قدر الإمكان.



العجين:

600 جم من الدقيق
10 جم من الخميرة الجافة
140 ملل من اللبن الزبادي
110 ملل من الماء الدافئ
20 جم من الزبدة
¼ ملعقة صغيرة من المحلب
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من السكر

لعمل الشبطية:

- 1 تُخلط 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون مع معجون الزيتون، ويُفرد الخليط على العجين وتوضع فوقه شرائح جبن الحلومبي، ويُثر الزعتر على الوجه.
- 2 تُخبز في الفرن لمدة من 10 إلى 12 دقيقة، وتُرش الطماطم والنعناع والزعتر على الوجه.

الطبقة العلوية لـ1 حصة من الشبطية:

2 ملعقة طعام من معجون الزيتون
2 ملعقة طعام من الزعتر
100 جم من جبن الحلومبي، مقطع إلى شرائح
4 ملاعق طعام من زيت الزيتون
طماطم كرزية، مقطعة إلى أرباع
زعتر لبناني طازج
أوراق نعناع طازجة

بيض بالعجوة

1 ملعقة طعام من الزبدة
3 بيضات
ملح وفلفل



- 1 تسخن الزبدة في مقلاة، ثم يضاف معجون التمر، ويستمر في الطهي حتى يطرى معجون التمر.
- 2 يكسر البيض، سواء كاملاً أو مخفوفاً، فوق التمر، ثم يُنبل ويطهى حسب درجة النضج المرغوبة.

200 جم من معجون التمر (العجوة)

شكشوكة



العجين:

600 جم من الدقيق

10 جم من الخميرة

الجافة

140 ملل من اللبن الزبادي

110 ملل من الماء الدافئ

20 جم من الزبدة

¼ ملعقة صغيرة من

المحلب

½ ملعقة صغيرة من

الملح

1 ملعقة صغيرة من

السكر

الطبقة العلوية لـ1 حصة
من الشبثية:

4 ملاعق طعام من اللبنة

2 ملعقة طعام من زيت

الزيتون

1 ملعقة طعام من عصير

الليمون

10 حبات من الطماطم

الكرزية، مقطعة إلى

أرباع

1 حبة من البصل،

مقطع إلى قطع صغيرة

1 حبة من البصل الأخضر،

مقطع إلى قطع مائلة

½ كوب من الزعتر

اللبناني الطازج وأوراق

البقلة

¼ كوب من الزيتون

الأخضر، مفرغ من البذور

ملح وفلفل، حسب الذوق

لعمل العجين:

1 بذاب السكر والخميرة معًا في

الماء الدافئ، ويُحفظ العجين

جانبًا حتى يختمر. يُخلط الدقيق

مع الملح والمحلب في محضرة

الطعام أو ماكينة العجين. تضاف

الزبدة وتُخلط جيدًا، ثم يضاف اللبن

الزبادي والماء بالسكر والخميرة.

يُعجن العجين حتى يصبح أملس

وغير لزج. يُغطى العجين ويُترك

ليرتاح لمدة ساعتين على الأقل.

2 يُسخن الفرن إلى درجة حرارة

200 مئوية.

3 يُضرب العجين باليد، ثم يوضع

على طاولة مرشوشة بالدقيق

ويُقطع إلى كرات صغيرة بوزن

100 جم للواحدة. تُرش الشوك

بالدقيق، ثم يُفرد العجين ليصبح

رقيقًا قدر الإمكان.

لعمل الشبثية:

1 في وعاء تُخلط الطماطم

الكرزية والزيتون الأخضر

والبصل مع 1 ملعقة طعام

من زيت الزيتون، ويُبل الخليط

بالمح والفلفل الأسود.

2 تُفرد اللبنة على العجين،

ويوضع فوقها خليط الزيتون.

3 تُخبز في الفرن لمدة 10 إلى 12

دقيقة، في تلك الأثناء، تُخلط 1

ملعقة طعام من زيت الزيتون مع

عصير الليمون، ويُبل الخليط

بالمح والفلفل الأسود، ثم يضاف

الزعتر اللبناي الطازج والبصل

الأخضر وأوراق البقلة، ويُنثر

الخليط على وجه الشبثية.

4 ملاعق طعام من زيت

الزيتون

2 حبة من البصل، مقطع

إلى قطع صغيرة

4 فصوص من الثوم،

مقطعة إلى قطع صغيرة

3 حبات من الشبثية

الحمراء، مفرغة من

البذور ومقطعة

2 عليه من الطماطم

المشوية في الفرن،

مهروسة

ملح وفلفل

¼ ملعقة صغيرة من

الكرابية المطحونة

2 ملعقة طعام من الأرز

4 بيضات

¼ كوب من البقدونس،

مقطع

1 يُسخن الزيت في مقلاة

ويضاف البصل ويُطهى حتى

يصبح شفافًا.

2 تضاف المكونات المتبقية

باستثناء البيض والبقدونس.

3 يُترك الخليط حتى يغلي، ثم

تُخفض درجة الحرارة ويُترك

الخليط ليغلي غليانًا خفيفًا لمدة

نصف ساعة أو إلى أن يطرى الأرز

وتصبح الصلصة سميكة.

4 تُصب الصلصة في صينية

صالحة للفرن ويُكسر البيض فوق

الصلصة. تُطهى الشكشوكة في

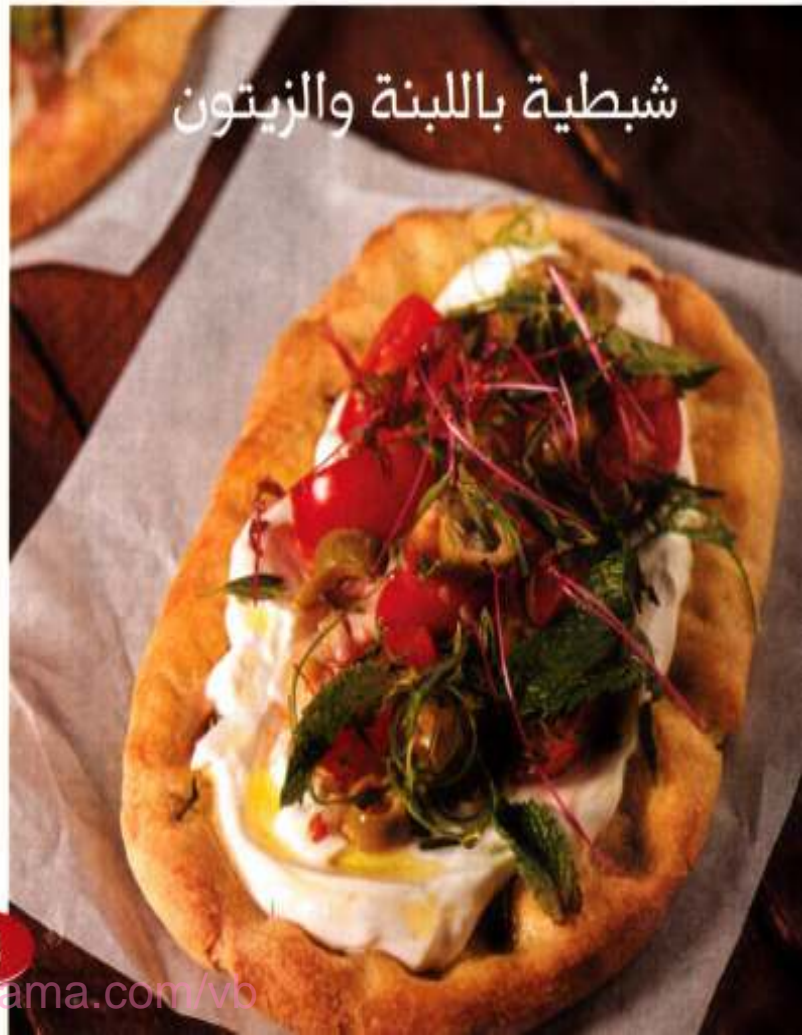
فرن ساخن إلى أن ينضج بياض

البيض، ولكن مع بقاء صفار البيض

لينًا.

5 تُرش الشكشوكة بالبقدونس.

شبثية باللبنة والزيتون



الجبني



إن أهمية وفوائد السبانخ
العديدة ليست بالأمر
الجديد... لكن وصفاتنا
المدهشة والمبتكرة التالية
هي الخارجة عن
المألوف...

جرّبيها لتستمتعي بلذّة
المذاق من جهة،
والقيمة الغذائية العالية
من جهة أخرى...
وفتافيت تضمن لك أنك لن
تسمعي جملة "لا أحب
السبانخ" بعد الآن!



لفائف اللازانيا
بالسبانخ

لفائف اللازانيا بالسبانخ

المحتويات:

- 12 شريحة لازانيا
- 3 كوب صلصة طماطم
- 1 كوب جبنة موتزاريلا، مبشورة

للحشوة:

- 2 كوب جبنة ريكوتا
- ½ كوب جبنة فريش
- 1 حبة بيض
- 1 كوب جبنة بارميزان
- 1 كوب جبنة موتزاريلا، مقطعة
- ¾ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل مكسّر
- 1 ملعقة صغيرة بقادونس مجفف
- ¾ ملعقة صغيرة اوربغانو مجفف
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 كوب سبانخ مفروم ناعم

- 1 تغلى شرائح اللازانيا بماء مملح مغلي حتى تصح نصف مطهوه
- 2 تنسكب في مصفاة، ويسكب ماء بارد عليها.
- 3 تمزج جميع مكونات الحشوة في وعاء كبير. مع التأكد من مزج جميع المكونات جيداً مع بعضها، حتى لا يبقى أي جزء من البيض متكتل لوحده.
- 4 ترش مقلاة بقياس 9x13 ببخاخ الطبخ، وتنسكب كمية 1 سم من صوص الطماطم في المقلاة.

- 5 توزع على كامل المقلاة بحيث يغطى قاعها بشكل متساوي. ثم تمد شرائح اللازانيا في طبق، و توزع الحشوة بواسطة ملعقة على كامل وجه الشريحة و تلف.
- 6 توضع اللازانيا المحشوة الملفوفة في المقلاة .
- 7 تكرر العملية مع الشرائح الـ 11 الأخرى.
- 8 يسكب الصوص المتبقي على وجه لفائف اللازانيا ويرش جبنة الموتزاريلا.
- 9 يغطى ويخيز على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة تقريباً، أو حتى ينضج. ثم يترك ليبرد لمدة 5 دقائق و يقدم.

كيش السبانخ و جبنة الفيتا

- 1 يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية
- 2 تدهن صينية لخبز التارت، أو طبق لخبز الفطائر بقياس 10 انش بالقليل من الزيت.
- 3 في مقلاة متوسطة الحجم، يطهى البصل المقطع إلى مربعات مع القليل من الزيت النباتي (أو زباد الطبخ) على نار متوسطة حتى يلين أو يصبح شفاف.
- 4 يخفق البيض والدقيق، والباكينج باور في وعاء خلط كبير، و من ثم يخفف الحليب و يضاف إلى مزيج السبانخ والبصل.
- 5 يسكب الخليط (قاعدة الكيش) في مقلاة مجهزة مسبقاً، ويغطى الوجه بجبنة الفيتا.
- 6 يخبز لمدة 25 دقيقة، أو حتى ينضج الوسط، ويصبح لون الحواف الخارجية ذهبياً مائل للبيج.
- 7 يترك لمدة 5 دقائق، ثم يقطع لشرائح و يقدم.

- 1 حبة بصل متوسطة الحجم، مقطعة إلى مربعات
- 200 جم سبانخ صغير طازج
- 2 حبة بيض كبير
- ½ كوب بيض
- ½ كوب دقيق متعدد الإستعمالات
- ½ ملعقة صغيرة باكينج باور
- رشة فلفل كايان أحمر حار
- ¼ كوب حليب خالي الدسم
- ½ كوب جبنة فيتا
- ملح وفلفل حسب الرغبة

تاكو السبانخ والسجق

6 يخفق البيض و الحليب في وعاء بواسطة شوكة و يبلوا بالملح والفلفل.
7 تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة نظيفة، ويضاف خليط البيض ويطهى مع التحريك لمدة 2 دقيقة، أو حتى ينضج. ثم يخلط مع مزيج السجق والفاصوليا.
8 يوزع الخليط على التورتيللا، مع إضافة الجبنة والافوكادو، والكزبرة والسبانخ على الوجه. تقدم مع الليمون.

4 تضاف الفاصولياء السوداء، وتطهى مع تحريك المقلاة لمدة 3 دقائق أو حتى تسخن. نهرس بعض الفاصوليا بالضغط عليها بالجزء الخلفي للمعلقة.
5 يعصر عليها الليمون و تتبل بالملح و الفلفل، ثم ترفع من على النار، و يبقى عليها دافئة.

1 تسخن 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة على نار متوسطة.
2 يضاف البصل، و يطهى مع التحريك لمدة 4 دقائق، أو حتى يلين.
3 يضاف السجق ويطهى مع التحريك لمدة 6 دقائق، أو حتى يشقر و يقرمش.

زيت نباتي
1 حبة بصل، مفرومة ناعماً
1 سحف طازج، يزال عنه الغلاف، ومفروم ناعماً
1 علبه فاصوليا سوداء، مصفاة و مغسولة
1/2 ليمونة، معصورة
6 بيضات
2 ملعقة كبيرة حليب
4 شرائح تورتيلا، مشوية

80 جم جبنة فيتا، مفتتة
1 حبة افوكادو، مفرومة من الفشرة ومقطعة إلى شرائح
سبانخ صغير
أعواد الكزبرة وشرائح الليمون للتقديم (اختياري).



سلطة السبانخ اليونانية

للحشو الفيلو بيستري:

- 400 جم حمص
- 100 جم جبنة فيتا
- 100 جم سبانخ صغيرة
- 1 حبة ليمون
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- حلوة مدخنة
- الفيلو من بشر قشر الليمون
- 4 شرائح كبيرة عجينة الفيلو
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للسلطة

- 1 حبة خيار
- 1 حبة بصل صغير أحمر
- ½ حزمة مختلطة من النعناع و الكزبرة الطازجة
- 20 جم لوز مقشر
- 1 حفنة من الزيتون الأسود
- 500 جم طماطم كرزية
- ناضجة
- 1 خس روماني
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر

للتقديم:

- 1 كوب لبن طبيعي
- خالي الدسم
- 1 رشّة عسل

1 بسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية

2 بصفي الحمص و بوضع في الخلاط مع جبنة الفيتا والسبانخ وبشر قشر الليمون والبابريكا، واخلطوا حتى يتجانس الخليط.

3 تطوي شريحة عجينة الرفائق كبيرة بالنصف، و بوضع ¼ الخليط في الوسط، و يضغط وسط العجينة بالابهام لافساح مجال ليمدد حجم الحشوة أثناء الطهو، ومن ثم ترفع الأطراف للأعلى و تضغط بشكل خفيف لتصبح على

شكل صرة تكرر العملية حتى يصبح لدينا 4 قطع.

4 توضع في مقلاة مقاومة للحرارة مع ملعقة كبيرة زيت زيتون، وتقلد لبضع دقائق حتى تفرمش الطبقة السفلية، ثم يخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة، أو حتى يشقر و يفرمش.

5 يضبط جهاز الغرم على درجة التقطيع السميك، يكشط الخيار بشكل طولاني بواسطة

شوكة من الأعلى إلى الأسفل من كل الجوانب و يوضع في الخلاط، ثم يعاد ضبط الجهاز إلى السماكة الرقيقة و يوضع فيه البصل المقشر.

6 توضع الخضروات في وعاء وتبل بالملح، وتغصر عليها الليمونة التي أخذنا منها القشر، وتقلب حتى تختلط، تفرم وتضاف غالبية أوراق النصف العلوي من الكزبرة و النعناع.

7 يوضع اللوز والزيتون في مقلاة فارغة مع 1 ملعقة زيت زيتون، وتقطع الطماطم إلى شرائح سميكة، وتنسق بشكل جميل في طبق كبير.

8 يقطع الخس إلى شرائح بسماكة 1 سم ويضاف إلى الطبق، ثم ينثر الخيار والبصل، و يرش زيت زيتون و تسكب المكونات من المقلاة.

9 تقدم القطع مع كرة لبن، ورشة عسل والسلطة.

تارت السبانخ و البصل

750 جم سبانخ طازج مع
الساق، مغسول
1 عبوة عجينة الباف بيستري
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر
1 حبة بصل متوسطة الحجم،
مفرومة ناعماً
ملح وفلفل خشن طازج
حسب الرغبة
1 ملعقة صغيرة أوراق زعتر
طازجة، مفرومة خشن، أو ½
ملعقة صغيرة زعتر مجفف.
4 بيضات
¾ كوب حليب طازج
60 جم جبنة جرويير، مبشورة
30 جم جبنة بارميزان طازجة
مبشورة

البصل وخليط السبانخ والأجبان.
يسكب الخليط في مقلاة
التارت المبطنه بالعجينة،
توضع في الفرن وتخبز لمدة
40 إلى 45 دقيقة، حتى ينضج
التارت ويبلون على الوجه. يرفع
من على النار، ويترك ليبرد
لمدة 15 دقيقة على الأقل قبل
التقطيع. يقدم دافئاً أو بحرارة
الغرفة.

الحين والآخر، حتى يصبح لينا
ويبدأ بإكتساب لون، لمدة 8
دقائق تقريباً. يضاف السبانخ
والزعتر، مع الملح والفلفل
حسب الرغبة، وتحرك مع
بعضها. ثم ترفع من على النار.
4 يخفف البيض في وعاء
كبير، ويضاف الملح حسب
الرغبة. يخفف الحليب،
ويضاف للبيض. ثم يضاف

القيام بالعملية على دفعات.
استخدمي وعاء معكرونة ذو
فتحات لتبخير السبانخ. بعدها
يغسل قليلاً بالماء بارد، ويعصر
الماء الزائد منه، ويفرم ناعماً
قليلاً.
3 يسخن زيت الزيتون على نار
متوسطة في مقلاة كبيرة
ثقيلة، ثم يضاف البصل
ويطهى مع التحريك بين

1 يسخن الفرن على حرارة
350 درجة، تدهن صينية خبز
تارت بقياس 10 إنش بالزيت و
نصف العجينة فيها. تترك في
الثلاجة لحين تحضير الحشوة.
2 يطهى السبانخ على البخار
بوضعه على ارتفاع إنش فوق
ماء مغلي لمدة 2 إلى 3
دقائق، أو حتى يبدل.
ستحتاجين على الأغلب

المخبوزات

بروشيتا
الأرضي شوكي
والسبانخ

من قال أن
المخبوزات تقتصر على
الحلويات والنشويات فقط!
في كل عدد من فتايت نسعى
إلى إضفاء لمسة مميزة ونكهة
مبتكرة لوصفات الخبز المفضلة
لدى الجميع.
ولأن خضروات الموسم هي
الأفضل دوماً... اخترنا لكم أطيب
أصناف الأرضي شوكي المخبوزة،
لتضفي على مخبوزاتكم لذة
وطراحة لا تقاوم...

بروشيتا الأرضي شوكي والسبانخ

للكروستيني:

رغيف خبز إيطالي، أو خبز باغيت، أو غيره من الخبز الفرنسي
زيت زيتون لدهن شرائح الخبز
1 فص ثوم كبير، مقطع
لشرائح

لتحضير الطبقة العلوية:

1 علبه قلوب الارضي
شوكي، مصفاة ومقطعة
½ كوب كريمة حامضة
200 جم سبانخ مجهد
(مذاب) ومقطع
¼ كوب جبنة مونزاربلا
مبشورة
1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
ومحمص

للكروستيني:

1 نحضر صينية فرن بقياس 4 - 6 انش تحت وحدة الحرارة، و تسخن المشواة
2 يقطع الخبز الباغيت، أو أي خبز رقيق إلى شريحة بسماكة ½ انش و يوضع على ورقة خبز.
3 يسكب القليل من زيت الزيتون، حوالي ملعقتان كبيرتان في وعاء صغير
4 تدهن شرائح الخبز بزيت الزيتون باستخدام فرشاة.
5 تقلب شرائح الخبز و تدهن مرة أخرى بالزيت. و يضاف المزيد من زيت الزيتون إلى الوعاء عند اللزوم.
6 توضع ورقة الخبز مع شرائح الخبز تحت وحدة الشواء، و تراقب عن كثب.
7 حالما يتحول لون شرائح الخبز إلى الذهبي المائل للبنى حول الحواف، و إلى ذهبي على الوجه، تزال من الفرن (من 2 إلى 4 دقائق، تعتمد على مسافة البعد عن وحدة الحرارة).
8 تقلب الشرائح و نشوى مرة أخرى حتى يصبح لونها ذهبى. تزال من الفرن، و تفرك

أطراف الشرائح بأنصاف الثوم على سطح واحد من شرائح الخبز. توضع جانباً بينما تحضر الطبقة العلوية.

للثوم المحمص:

1 يسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
2 يقشر فص ثوم واحد كبير و يقطع الرأس
3 تغطى بزيت الزيتون، ثم توضع بطبق خبز مسطح، بقياس 8x8 أو 9x9.
4 تخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح طرية.
5 ترفع من الفرن، و يوضع فص الثوم على لوح التقطيع حتى يبرد، ثم يفرم. (لا تقم بإطفاء الفرن.)

لتحضير الطبقة العلوية:

1 توضع السبانخ المذابة في منشفة و تعصر منها الماء.
2 فب وعاء خلط متوسط الحجم، تمزج قلوب الارضي شوكي المقطعة مع الكريمة الحامضة، والسبانخ، و جبنة البارميزان و المونزاربلا و الثوم المحمص المفروم. تمزج حتى تمتزج تماماً ببعضها، ثم توضع في طبق الخبز المسطح الذي استخدم لتحميص الثوم.
3 تخبز لمدة تتراوح بين 22 إلى 25 دقيقة، أو حتى تصبح بنية اللون قليلاً خاصة حول الحواف. ترفع من الفرن، و تقدم مع الكروستيني في طبق الخبز، أو تنقل إلى طبق تقديم منفصل، تزين بمكعبات الطماطم، و البقدونس المفروم، و جبنة البارميزان.

خبز المعكرونة بالأرضي شوكي و التونا

½ كوب زيتون كالامانا محفور (منزوع النوى)
½ كوب طماطم مجففة بالشمس، و محفوظة بالزيت
2 ملعقة كبيرة ورق زعتر طازج، مفروم
¼ كوب أوراق بقدونس مسطحة طازجة و مفرومة
½ كوب جبنة فيتان طازج

400 جم معكرونة فارفالي
¼ كوب زيت زيتون بكر، و ¼ كوب إضافي
1 حبة بصل متوسطة الحجم، مقطعة
2 فص ثوم، مفروم
1 علبه تونا بيضاء في الزيت
1 كوب طماطم كرزية، مقطعة إلى أنصاف
½ كوب قلوب الارضي شوكي في زيت، مقطعة إلى أرباع

الكرزية مع قلوب الارضي شوكي، و الزيتون، و الطماطم المجففة بالشمس، و الزعتر. يطهى مع التحريك من حين لآخر حتى نسا الطماطم بالليونة لحوالي 8 إلى 10 دقائق.

5 توضع التونا و تطهى لمدة دقيقتان أو ثلاثة، و تضاف المعكرونة، و ¼ كوب الزيت المتبقية، مع جبنة الفيتا و البقدونس. تقلب حتى يضاف القليل من ماء المعكرونة لتخفيف سماكة الصلصلة إذا لزم الأمر. تتبل بالملح و الفلفل حسب الرغبة. ثم تنقل المعكرونة إلى صحن التقديم و تقدم دافئة.

1 يوضع ماء مملح في وعاء كبير على نار عالية حتى يغلي. تضاف المعكرونة و تطهى حتى تصبح طرية، مع بقائها متماسكة عند التدفق. تحرك من وقت لآخر، تقريباً لمدة 10 دقائق.
2 نصف و يحتفظ بحوالي كوب واحد من ماء المعكرونة.
3 يسخن ¼ كوب زيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يضاف البصل و يطهى مع استمرار التحريك حتى يصبح لونه شفاف.
4 يضاف الثوم و يطهى لمدة 30 ثانية حتى تصبح رائحته فواحة. تضاف الطماطم

تارت الأراضي شوكي



400 جم ارضية شوكي
مقسمة إلى أنصاف، ويحتفظ
ببعضها للتزين
300 ملل خل عنب ابيض
1/4 راس ثوم
4 عروق زعفران طازج
2 ورقة عار
1 ملعقة كبيرة بذور الكزبرة
1/2 ملعقة كبيرة فلفل ابيض
خس
1 حبة ليمون، ويحفظ
بنصف الليمونة وعصيرها
100 ملل زيت زيتون
ملح صخري

1 حبة كرات، مفسولة
ومقطعة
1 حبة بصل صغيرة، مقطعة
لسراخ
50 جم ربة
50 ملل كريمه
1/2 ملعقة كبيرة ملح
500 جم عجينة باف بيسترى

1 ملعقة كبيرة اوريغانو
مفروم جيدا
1 ملعقة كبيرة بقدونس
افرنجيت مفروم
1 ملعقة كبيرة بقدونس
مفروم
100 ملل زيت زيتون
30 ملل خل الارز

لتحضير الارضية شوكي:

1 يوضع الارضية شوكي في وعاء او قدر كبير مع 1/4 لتر ماء
2 يضاف زيت الزيتون مع الخل، الثوم، الاعشاب، بذور الكزبرة، الفلفل الابيض، انصاف وعصير الليمون، و الملح الصخري حسب الرغبة.
3 يغطى اطار المفلاة بورقة زبدة مقطوعة بشكل دائري على قياس المفلاة، و تترك حتى تغلي، ثم تترك على نار خفيفة حتى تنضج، ترفع من على النار، و تترك في السائل حتى تبرد.

لعمل التتبيلة:

1 تمزج الاعشاب مع زيت الزيتون و خل الارز، وتوضع جانباً.
2 يشوح الكرات و البصل في الربة حتى تصبح طرية جداً، تصفى و تقطع جيداً 1/2 حبة ارضية شوكي إلى شرائح وتضاف إلى الكرات والبصل، وبعدها تضاف الكريمة حتى تغلي قليلاً، ثم يقلل المزيج

إلى الخلاط و يصرب بقوة حتى تتشكل بوريه.

3 يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

4 تمد عجينة باف بيسترى على اربع قوالب تارت بقياس 10سم.

5 يوضع العجينة في كل قالب، و تزال زوائد العجينة الاضافية، او يمكن أن تستخدم فاطح مدور لتقطيع عجينة

الباف بيسترى إلى دوائر، ومن ثم تقوم بتشكيل حافة لكل دائرة عجينة لعمل تارت على شكل صدفة.

6 يوضع العجينة في قوالب التارت و تزين بقطع الارضية شوكي الزائدة.

7 تحبز بالفرن حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً، ثم ترفع من الفرن وترش صلصة الخل على الوجه، و تقدم فوراً.

أرضي شوكي محشي

6 حبة أرضي شوكي كبيرة،
منظفة و مشدبة (انظر إلى
الملاحظات)

لتزيين وجه الطبقة:

1 كوب فئات خبز طازج
3 ملعقة كبيرة زبدة غير
مملحة، مذابة
ملح كوشر و فلفل أسود
خشن طازج
1 ملعقة كبيرة زبدة غير
مملحة
1/2 ملعقة كبيرة دقيق لجميع
الاستخدامات
1/2 كوب كريمة ثقيلة
1/3 كوب مرق البطلبينوس
رشة زعفران
225 جم لحم السلطعون
طازج، مع مراعاة إزالة كل
أجزاء القشرة والغضاريف.

لتشذيب الارضي شوكي:

1 العمل على حبة أرضي
شوكي واحدة فقط في كل
مرة، بقطع ساق الارضي
شوكي مع الجذر.
2 بعدها، تزال الأوراف الخارجية
لتظهر أطراف الوتد، بحيث
يكون لون القلب كريمي اللون.
3 بقطع الجزء العلوي بحوالي
انش واحد فوق القاعدة، عند
تشذيب كل حبة أرضي
شوكي، بفرك مكان السطح
المقطوع بليمونة لتجنب تغير
لونها، أو توضع بوعاء فيه ماء
بارد مع عصير 1 ليمونة.

لعمل الارضي شوكي:

1 بوضع ماء مملح في وعاء
كبير على نار عالية حتى
يغلي.
2 يضاف الارضي شوكي، و
يطهى إلى أن يصبح من
السهل إدخال سكين رفيع إلى
أسفل حبة الارضي شوكي،
لمدة تتراوح بين 15 إلى 25
دقيقة.
3 يصفى الارضي شوكي و
يوضع رأساً على عقب على
منشفة مطبخ نظيفة، يترك
ليبرد.





خبز الأرضي شوكي مع البيض

- 4 تزال الأوراق المتبقية على الأرضي شوكي المبرد بعناية.
- 5 باستخدام مكورة البطيخ أو ملعقة صغيرة حادة السطح، تكشط و تزال الأشواك من الداخل، و تشذب الطبقة الخارجية من رؤوس الأرضي شوكي باستخدام سكين حاد حتى يصبح شكلها ناعم.
- 6 تنقل رؤوس الأرضي شوكي إلى طبق الغراتين المحضر مسبقاً و يوضع جانباً.
- 7 تسخن المشواة، و يدهن طبق غراتين بقياس 9 على 13 إنش بالقليل من الزبدة.

لتحضير الطبقة العلوية:

- 1 تمزج فئات الخبز والزبدة في وعاء صغير، وتقلب حتى تتشرب فئات الخبز كل الزبدة، تتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة و توضع جانباً.
- 2 في قدر متوسط الحجم، تذاب الزبدة على حرارة متوسطة.
- 3 يضاف الدقيق ويطهى مع الخفف المستمر لمدة دقيقة، ثم تخفف الكريمة، ومرف البطلينوس مع الزعفران مع الاستمرار بالخفف، تغلى وتطهى حتى تصبح سميكة، لحوالي دقيقتان.
- 4 تتبل بالملح و الفلفل حسب الرغبة.
- 5 ترفع من على النار و يضاف السلطعون، يمزج بلطف بواسطة شوكة حتى يغطى السلطعون بالصلصة مع بقاءه كقطع صغيرة.

- 6 يسكب مزيج السلطعون في رؤوس الأرضي شوكي بالملعقة، و توزع بشكل متساوي، يرش خليط فئات الخبز على السلطعون، ويوضع طبق الغراتين على ورقة خبز قوية.
- 7 توضع تحت المشواة، بمسافة حوالي 4 إنش من مصدر الحرارة، و تشوى حتى يصبح لونها ذهبياً غامقاً إلى بني، لحوالي 2 إلى 3 دقائق، و تقدم فوراً.

- 3 يوزع الأرضي شوكي و السبانخ بين الأطباق الحجرية، و تعبئ لنصفها فقط.
- 4 تكسر بيضة في كل طبق، ويوضع على وجه كل واحدة، ملعقتان كبيرتان من الكريمة، توضع على ورقة خبز و تنقل إلى الفرن. تطهى لمدة تتراوح بين 14 إلى 16 دقيقة حتى ينضج بياض البيض، مع بقاء الصفار ليناً. ترش بحفنة ملح و فلفل و تزين بالريحان.

- 1 يسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية، وتدهن 4 أطباق حجرية (½ كوب لكل طبق) بزبدة مطراة أو باستخدام زيت الزيتون
- 2 يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، و يضاف الثوم و يطهى لدقيقة واحدة، ثم يضاف السبانخ و الأرضي شوكي و يطهى حتى يذبل السبانخ مع بقاء لونه أخضر نضر، لحوالي 4 دقائق، يرفع من على الحرارة، و يضاف عصير الليمون، جينة البارميزان و رشه ملح و فلفل، و تحرك حتى تمتزج ببعضها.

- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون بكر
- 2 فص ثوم، مقشر ومفروم
- 2 كوب أوراق سبانخ صغيرة
- 1½ كوب قلوب الأرضي شوكي المجمدة، مذابة ومقطعة إلى أرباع
- 2 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج
- 1 كوب جينة بارميزان، مبشورة
- 8 حبات بيض
- 8 ملعقة كبيرة كريمة ثقيلة ملح و فلفل
- ريحان للتزيين
- القليل من الزبدة للدهن

أحلى وصفات صحية



هل تناولت السلطة اليوم؟

تؤكد الأبحاث على أن إدخال السلطة إلى النظام الغذائي اليومي هو أسهل وأفضل طرف تحسين العادات الغذائية. ويمكن اختصار المفالات الطويلة التي تشرح أهمية تناول السلطة بشكل يومي بالنقاط التالية:

- ١- مصدر مثالي للألياف، الأمر الذي يجعلها تساعد على خفض الكوليسترول وتنظيم الهضم كما تشعرك بالشبع لفترة أطول.
- ٢- غنية بفوائد الخضروات المختلفة فيها.
- ٣- سحرانها الحرارية قليلة.

ولكي تواظب على تناول السلطات يوماً بـ يوم ملئ، ولتساعدك في إقناع جفلك مشاركتك هذه العادة الصحية المهمة، اجترنا لك وصفات السلطات التالية المتنوعة والمفيدة والخارجة عن نطاق السلطات التقليدية المملة.



سلطة البيتا الخضراء المقرمشة

- 1 خبز بيتا، مقسم ومقطع
لقطع بحجم اللقمة
 $\frac{1}{4}$ كوب إضافة إلى 1 ملعقة
كبيرة زيت زيتون
ملح وفلفل أسود
4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
أخضر طازج
1 فص ثوم، مفروم
1 رأس خس روماني مقطع
1 حبة خيار، مقطعة لشرايح
رفيعة
1 كوب طماطم كرزية،
مقسمة إلى أنصاف
1 كوب أوراق بقدونس، مقطع
 $\frac{1}{2}$ كوب أوراق نعناع طازج،
مقطع
3 حبات بصل أخضر، مقطع
لشرايح
- للزعر:**
 $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة بذور
السوسم، محمص
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعر مجفف
 $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة أوريفانو
مجفف
 $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح خشن
رشة فلفل مطحون

- لتحضير الزعر:**
تخلط جميع المكونات مع
بعضها في وعاء خلط
صغير، و توضع جانباً حتى
وقت الاستخدام
- 1 يسخن الفرن على حرارة
200 درجة مئوية، تقلب البيتا
في صينية خبز ذات حواف،

- مع $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من الزعر
و 1 ملعقة كبيرة زيت، وتبيل
بالمح والفلفل
- 2 تخبز حتى تصبح رقائق خبز
البيتا ذهبية، لمدة تتراوح بين 12
إلى 15 دقيقة
- 3 في وعاء كبير، يخلط $\frac{1}{4}$
كوب زيت، عصير الليمون،
والثوم، و تبيل بالملح والفلفل

- 4 يضاف الخس، الخيار،
الطماطم، البقدونس، النعناع،
البصل الأخضر، رقائق خبز البيتا
و الزعر المتبيل
- 5 تبيل السلطة بالملح و الفلفل
و تقلب حتى تختلط و تقدم.



سلطة النودلز مع الدجاج

- 1 يسخن الزيت في قدر صغير على نار متوسطة
- 2 يضاف الفلفل المفروم، الزنجبيل، والثوم. يتبل بالملح والفلفل. يطهى و يحرك حتى يصبح الثوم ذهب اللون، لمدة تتراوح من 2 إلى 3 دقائق.
- 3 يضاف السكر والحل ويطهى حتى نسمك الصلصة قليلاً، لحوالي 6 دقائق.
- 4 يوضع في التلاحة حتى يبرد، لمدة 15 دقيقة على الأقل (أو لغاية 1 أسبوع)
- 5 يخلط الدجاج، النودلز، الخيار والبصل الأخضر
- 6 ترش التتبيلة قبل التقديم.

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 حبة فلفل، تزال البذور وتفرم ناعماً
- 3 ملعقة كبيرة زنجبيل، مفروم ناعماً
- 3 فص ثوم، مفروم ناعماً
- ملح خشن وفلفل مطحون
- $\frac{1}{4}$ كوب سكر بني
- $\frac{3}{4}$ كوب خل عنب أبيض
- 2 صدر دجاج مطهو، ومفتت
- 1 نودلز أرز، مسلوقة
- 1 حبة خيار، مفشرة ومقطعة لشرائط
- 4 ساق بصل أخضر، مقطع لشرائط مستديرة



سلطة الخيار مع الكرفس و التونا

- 1 نمزج بذور السمسم الأسود مع خل الأرز، العسل، وزيت الزيتون في وعاء متوسط الحجم.
- 2 يضاف الخيار، الكرفس والتونا، وتبل بالملح والفلفل
- 3 نقلب جيداً حتى نغطى ترش أوراق الكرفس ونقدم فوراً، أو نوضع في التلاحة مع إبقائها مغطاة ليوم 1 واحد.

- 2 ملعقة صغيرة بذور السمسم الأسود
- 3 ملعقة كبيرة خل الأرز
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 2 ملعقة كبيرة إضافية من زيت الزيتون البكر
- 3 حبات خيار مقطعة لشرائط بحجم $\frac{1}{4}$ إنش
- 2 ساق كرفس، مقطعة لقطع بحجم $\frac{1}{4}$ إنش، ويستيقظ على الأوراق الداخلية
- 2 علبة تونا بيضاء متماسكة بالماء، مصفاة ومقطعة لرفائق
- ملح خشن و فلفل



سلطة الفاصولياء الخضراء مع الطماطم

ملح خشن
مسحوق الفلفل الابيض
500 جم فاصولياء
خضراء، مُشذبة
3 ملعقة كبيرة عصير
ليمون وبشر قشر 1 ليمون
أصفر
2 ملعقة كبيرة إضافية
زيت زيتون بكر
1 كوب طماطم كرزية،
مقطعة إلى أنصاف
¼ بصلة حمراء صغيرة،
مقطعة مكعبات
1 علبة نرة حلوة،
مغسولة و مصفاة
125 جم جبنة الفيتا، مفتتة
½ كوب بقادونس
طازج، مفروم خشن

1 في وعاء كبير فيه ماء
مملح مغلي، تطبخ الفاصولياء
الخضراء حتى تصبح طرية،
تقريباً لـ 4 دقائق
2 تصفى و تشطف تحت ماء
بارد لوقف الطبخ والإحتفاظ
باللون
3 في هذه الأثناء، يمزج عصير
الليمون و الزيت في وعاء كبير
4 تمزج بالتحريك الطماطم،
البصل، النرة الحلوة وبشر قشر
الليمون
5 تضاف الفيتا والبقادونس
وتحرك حتى يمتزجوا
6 تتبل بالملح و الفلفل
7 تجهز الفاصولياء الخضراء
على طبق تقديم، و يغطى
وجهها بمرزج الطماطم

سلطة كوب مع البيض المسلوق

- 1 يخفف الزيت مع الخل والخردل في وعاء صغير وتبيل بالملح و البهار .
- 2 بقسم الخس بين طبقتين، ويضاف الدجاج، واللحم المدخن، والجبنه.
- 3 توضع بيضة مسلوقة على وجه كل طبق سلطة
- 4 تقدم مع التتبيلة إلى الجانب.

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر
- 2 ملعقة كبيرة خل عنب أحمر
- 1 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ملح خشن وفلفل مطحون
- 1 رأس خس روماني،
- نفصل الأوراق و تقطع
- 100 جم صدر دجاج مطهو و مقطع
- 2 شريحة لحم بقر مدخن، مطهو ومفروم
- 2 ملعقة كبيرة جبنه زرقاء مفتته
- 2 حبة بيض مسلوقة دافئ



أطباق لذيذة بأقل كلفة

هل يزعجك تفضيل
أطفالك طلب
الوجبات السريعة
على تناول الطعام
الذي تحضرينه؟

فعلى الرغم من
المجهود الذي تبذله
لتحضير الأكلات إلا أن
فرميشة الدجاج وتبيلاته
المختلفة هي ما
يفضلونه... لذا قدمنا إليك
وصفات الدجاج المقلب
التالية التي تجمع بين
عنايتك في اختيار أفضل
أنواع الدجاج والتبيلات
الخالية من الإضافات
الصناعية والمواد الحافظة
من جهة، وبين لذة طعم
الدجاج المقرمش من
جهة أخرى....

ليستمعوا بطعام أفضل
بكلفة أقل..



سلطة الكول سلو

- 1 في وعاء كبير، يقلب الملفوف والملح، ويغطى بالماء البارد، ويبرد لمدة 4 ساعات.
- 2 يصفى الملفوف جيداً، وذلك باستخدام منشفة لعصر الماء الزائد.
- 3 في وعاء كبير، يخلط الملفوف والجزر والبصل الأحمر والبصل الأخضر.
- 4 في وعاء آخر، يخفق المايونيز، الخردل، الخل، عصير الليمون، السكر، وبنجر الكرفس والفلفل الحريف.
- 5 تضاف صلصة التتبيل إلى الخضروات و تقلب لتتغلغ الخضار بالصلصة. تتبل بمزج وفلفل اصفين حسب الذوق.

- 1½ كجم ملفوف أخضر مقطوع بشكل رفيع
- 2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 حبات جزر متوسطة الحجم، مبشورة
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم، مقطعة لشرائح رقيقة
- بصل أخضر (الاجزاء البيضاء و الخضراء)، مفروم
- 1½ كوب مايونيز
- ¼ كوب خردل ديجون
- 5 ملاعق كبيرة خل التفاح
- عصير ليمونة واحدة كبيرة
- 6 ملعقة كبيرة سكر
- ½ ملعقة صغيرة من بذور الكرفس
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل حريف
- فلفل أسود مطحون طازجاً



بسكويت اللبن الرائب الكلاسيكي

- 4 بقلب الخليط بسرعة بملعقة كبيرة حتى تصبح متجانسة تماماً، ويتم تشكيل كتلة لرحة من العجين، يضاف 1-2 ملاعق اللبن إضافية إذا لزم الأمر.
- 5 تنقل العجينة الى سطح مغطى بالديقيق بسخاء.
- 6 باستخدام يد مغلقة بالديقيق، تعجن العجينة بلطف شديد من 8 إلى 10 مرات حتى تتشكل كرة متماسكة، تمد العجينة برفق، وذلك باستخدام شوكة مغطى بالديقيق، وتفرد العجينة بلطف بسماكة ¼ بوصة.
- 7 تغمس شوكة في الديقيق ويخترق العجين حتى السطح في فواصل بمسافة ½ بوصة. باستخدام قاطع بسكويت مغطى بالديقيق بقياس 2½ - 3 بوصة، تقطع اشكال دائرية وترتب على ورق الخبيز المبطن بورق الزبدة.
- 8 يجب ان لا تتم اعادة مد العجين، ولكن يضاف المتبقي من العجين الى ورقة الخبيز. تخبز من 9 إلى 11 دقيقة حتى تصبح القمم مقرمشة ذات لون بني نهب، ترفع من الفرن، وتدهن بالفرشاة بالزبدة المذابة، ويقدم ساخناً.

- 5 كوب دقيق غير مبيض منخول متعدد الاستخدامات، مع المزيد لمد العجين
- 1 ملعقة كبيرة من كريمة التارتار
- 1½ ملعقة صغيرة من البيكينج صودا
- 1 ملعقة كبيرة ملح الكوشر
- ½ كوب و 2 ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة ومبردة
- 2 كوب لبن رائب المبرّد، بالإضافة إلى المزيد اذا دعت الحاجة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة غير المملحة، مذابة
- 1 بوضع رف الفرن في الثلث العلوي من الفرن وتسخن حرارة الفرن إلى 250 درجة مئوية.
- 2 في وعاء كبير، يخفق الدقيق، وكريمة التارتار، والبيكينج صودا والملح سوياً. تضاف قطعة كبيرة من الزبد، مغلقة بالديقيق.
- 3 بأداء سريع، تفرك الزبدة بخفة بين رؤوس اصابعك (أو باستخدام خلاط المعجنات) حتى يصبح نصف الزبدة المخلوطة خشناً تقريباً ويبقى النصف الآخر كبير، تشكل قطع

جلد الدجاج المقلي

لشويء الجلود:

4 كوب جلد الدجاج
3 أكواب لبن رائب
1 ملعقة صغيرة فلفل حار
½ ملعقة صغيرة من ملح
الكوشر، بالإضافة للمزيد
للتتبيل

لقلبي الجلد:

زيت الذرة للقلبي
4 أكواب دقيق متعدد
الإستخدامات

1 ملعقة مسحوق الثوم
1 ملعقة مسحوق البصل
1 ملعقة صغيرة مسحوق
البابريكا
½ ملعقة صغيرة من الفلفل
الأسود المطحون الطازج
خل أبيض، للتقديم

لشويء الجلود:

1 يسخن الفرن الى 180 درجة
متوبة.
2 باستخدام الجزء الخلفي
من سكين، تكشط الدهون
الواضحة من الجلد.
3 في وعاء كبير، يمزج اللبن
والفلفل الحريف والملح.

4 تضاف الجلود المنظفة
من الدهن إلى اللبن الرائب
و تقلب لتتغلغف. تنقل
الجلود واللبن إلى طبق
الخيز قياس 10×10 بوصة،
وتغطى بورق الألومنيوم،
وتخبز لمدة 1 ساعة، حتى
تصبح الجلود طرية وتخرج
منها بعض الدهون
الإضافية.

لقلبي الجلد:

1 يملا نصف مقلاة بالزيت
على حرارة 180 درجة
متوبة. يوضع الرف الشبكي
على ورقة الخيز ذات
حواف ويوضع جانبا.
2 في وعاء كبير، يخفف
الدقيق ومسحوق الثوم
ومسحوق البصل والفلفل
الحلو والفلفل المدخن.

3 تزال الجلود من اللبن
الرائب وتغلغف في خليط
الدقيق. تنزل الجلود في
الزيت وتقلب، تحرك كل
دقيقة أو دقيقتين للتقليح، و
يقدم ساخنا. يقدم هذا
الطبق مع الخل.



الدجاج المقلي الكلاسيكي

2 يزال الدجاج من الماء المالح
ويترك حتى يجف.

لتجهيز الدجاج:

1 في وعاء كبير يخفق
الدقيق، نشا الذرة، الملح،
والفلفل.

2 يقلب الدجاج في خليط
الدقيق ويتم التخلص من
الخليط الزائد.

لقلبي الدجاج:

1 يتم العمل على دفعات،
توضع قطع الدجاج بلطف في
الزيت وتقلب حتى يصبح
لونها بنيا ذهبيا وتنضج من
الداخل.

2 تقلب لتظهر لون بني
موحد، من 15 إلى 17 دقيقة
للصدر، من 13 إلى 14 دقيقة
للأوراك، و 11 إلى 12 دقيقة
للأجنحة والأفخاذ.

3 بصفتي الدجاج المقلي
على الرف و يترك ليرتاح مدة 15
دقيقة على الأقل قبل التقديم.

لنقع الدجاج:

1 كوب ملح
3 لتر ماء
2 دجاجة كاملة (1200
جم تقريبا لكل منهما)،
كل واحدة مقطعة إلى
10 قطع

للتبيلة الدجاج:

3 أكواب دهن نباتي
3 أكواب زيت
½ كوب زبدة غير مملحة
6 أكواب دقيق متعدد
الاستخدامات
1 كوب نشا الذرة
1 ملعقة كبيرة ملح
2 ملعقة كبيرة فلفل
مطحون طازج

لنقع الدجاج:

1 في وعاء كبير، يخفف
الملح مع 3 لترات من الماء
حتى يذوب. يضاف الدجاج
ويغطى، ويبرد لمدة 24
ساعة.



دجاج اللبن الرائب المقلي



للنقع:

- 5 ليمونات مقطعة الى أنصاف
- 15 ورق الغار
- 1 باقة بقونوس طازجة
- 1 باقة زعتر طازج
- ½ كوب عسل البرسيم
- 1 رأس ثوم، مسحوق
- ¾ كوب حبوب الفلفل الاسود
- 2 كوب ملح الكوشر
- ½ لتر مياه
- 2 دجاجة، حوالي 1200 جم لكل منهما.

للتغليف والقلبي:

- زيت بذور العنب للقلبي
- 3 كوب لبن رائب
- ملح الكوشر
- فلفل أسود مطحون طازج

للتغليف الخارجي:

- 6 أكواب دقيق متعدد الإستخدامات
- ¼ كوب بودرة الثوم
- ¼ كوب بودرة البصل
- 1 ملعقة كبيرة بالإضافة إلى
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة بالإضافة إلى
- 1 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 1 ملعقة كبيرة بالإضافة إلى
- 1 ملعقة صغيرة ملح الكوشر
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود المطحون
- ملح بحر، نوعية جيدة
- أغصان روزماري والزعتر للتزيين

- 1 توضع جميع المكونات معاً في وعاء كبير، تغطى، ويتم غليها لمدة 1 دقيقة، وتحرك لإذابة الملح. ترفع عن النار لتبرد تماماً، ثم تبرد قبل الإستخدام. من الممكن تجميد محلول النقع لمدة تصل إلى 3 أيام.
- 2 تقطع كل دجاجة إلى 10 قطع: 2 ساق، 2 فخذ، 4 أرباع صدر، و2 أجنحة. يصب محلول النقع في وعاء كبير

أجنحة الدجاج المقلي الحارة

تتبيلة الدجاج الجافة:

- 2 ملعقة كبيرة مسحوق البصل
- 2 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة كبيرة ملح الكوشر
- 2 ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- ½ 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل حار
- 900 جم أجنحة دجاج

مزيج التغليف:

- 2 كوب دقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة صغيرة شطة بودرة.
- 1 ملعقة كبيرة بالإضافة إلى
- 1 ملعقة صغيرة ملح الكوشر
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق البصل
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة كبيرة بذور الكزبرة
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود الطازج المطحون

للقلبي:

- زيت عباد الشمس
- 1 كوب حليب كامل الدسم
- 6 فصوص من الثوم، مفشر ومهروس

للتبيل الدجاج:

- 1 في وعاء كبير، يمزج جميع مكونات التتبيلة معاً بالشوكة بالماء البارد، و لا يترك حتى يجف.
- 2 تغسل أجنحة الدجاج جيداً بالماء البارد، و لا يترك حتى يجف.
- 3 يوضع الدجاج في وعاء ويقلب حتى يتغلف بشكل كامل بالتوابل. يغطى ويبرد على الأقل من 2 - 3 ساعات أو طوال الليل.

لإعداد مزيج التغليف:

- 1 تمزج جميع مكونات مزيج التغليف في وعاء كبير.

للتغليف الدجاج:

- 1 صب 2 بوصة زيت في مقلاة مسطحة حديدية بقياس 12 أو 14 بوصة وبيسخن بلطف الى 190 درجة مئوية. يوضع الرف الشبكي على ورقة الخبز ذات حواف و يوضع جانباً.
- 2 يصب الحليب في وعاء كبير. يضاف 1 كوب من خليط التغليف إلى الحليب ويخفف



بما يكفي لجميع قطع الدجاج، يضاف الدجاج، وتبرد لمدة 12 ساعة لا أكثر، (حيث قد يصبح الدجاج أكثر ملوحة).

3 يزال الدجاج من محلول النقع وبشطف تحت الماء البارد، تزال أية أعشاب أو توابل عالقة على الجلد. تجفف بالمناشف الورقية. تترك لترتاح في درجة حرارة الغرفة لـ 30 دقيقة أو حتى تصبح بدرجة حرارة الغرفة.

4 يملأ وعاء بالزيت 2 بوصة على الأقل ويسخن حتى 160 درجة مئوية، يوضع رف التبريد على ورقة الخبز. تبطن ورقة الخبز الثانية بورق الزبدة.

5 نخلط في الوقت نفسه جميع مكونات التغليف في وعاء كبير.

6 تنقل نصف كمية التغليف إلى وعاء كبير ثاني.

7 يصب اللبن الرائب في وعاء ثالث ويبل بالملح والفلفل. ثم يتم وضع قطع الدجاج، وعاء التغليف الأول، وعاء من اللبن، وعاء التغليف الثاني، ورقة الخبز مع ورق الزبدة المبطن.

8 تنزل الفخذ العلوية بعناية في الزيت الساخن، تضبط الحرارة عند الضرورة ليعود الزيت إلى درجة حرارة مناسبة.

تفلى لمدة 2 دقيقة، ثم تحرك قطع الدجاج بعناية ضمن الزيت لمتابعة الفلي، وتقلب القطع حسب الضرورة لتطبخ بالتساوي لمدة 11 إلى 12 دقيقة حتى يتحول الدجاج إلى اللون البني الذهبي، مطبوخ من الداخل ومقرمش جيداً. وفي الوقت نفسه، تغلف الفخذ السفلية (بمزيج التغليف) وتنقل إلى ورقة الخبز المبطن بورق الزبدة.

9 تنقل الأفخاذ العلوية المطبوخة للتبريد مع وضع جهة الجلد باتجاه الأعلى ويترك ليرتاح بينما يلقى بقية الدجاج. (إن وضع الجلد للأعلى يسمح بتصفية الدهون الزائدة، في حين إذا ترك جانب الجلد للأسفل فمن الممكن أن تتجمع بعض الدهون.) يتم التأكد من أن الزيت على درجة الحرارة الصحيحة، وتطهى أفخاذ الدجاج السفلية. عندما توضع الأفخاذ السفلية، توضع

لتصبح جهة الجلد للأعلى. تطبخ الأجنحة لمدة 6 دقائق أو حتى تكتسب اللون البني الذهبي وناضجة من الداخل. تنقل الأجنحة إلى الرف و تطفأ النار.

11 يوضع الدجاج بطريقة متناسقة في طبق التقديم. تضاف أغصان الأعشاب للزيت (الساخن) لتطبخ و تصبح مقرمشة ليضع ثوان، ثم توضع فوق الدجاج.

بشكل مائل فوق الأفخاذ العلوية وجانب اللحم باتجاه الأعلى لتصفى من الزيت، ثم يرش الدجاج بملح البحر.

10 ترفع الحرارة ويسخن الزيت لـ 175 درجة مئوية. وفي الوقت نفسه، تغلف صدور الدجاج والأجنحة بالتبيلة. تنزل صدور الدجاج في الزيت الساخن وتبقى لمدة 7 دقائق أو حتى تكتسب اللون البني الذهبي، ناضجة من الداخل ومقرمشة. تنقل إلى رف التبريد، يرش الملح وتقلب

شرائح الدجاج المقلي

للنقع:

1200 جم صدور الدجاج بدون جلد وعظم، مقطعة إلى شرائح كبيرة و طرية (تندرز)
4 أكواب لبن رائب
1/2 ملعقة صغيرة من الصلصة الحارة، (أو أكثر حسب الذوق)

للتغليف بالخبز:

3 أكواب دقيق - مخمر
1 كوب نشا الذرة
1/2 ملعقة كبيرة ملح، بالإضافة إلى المزيد للتبيل
3 ملاعق كبيرة بابريكا
1 ملعقة صغيرة من البيكينج صودا
2 ملعقة صغيرة مسحوق البصل
2 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
زيت الكانولا للقلي

لمحلول نقيع الدجاج:

1 يخلط الدجاج واللبن والصلصة الحارة في وعاء كبير أو كيس ذو سخاب و يغطى و يوضع في الثلاجة لليوم التالي.

2 تخل جميع مكونات فئات الخبز 3 مرات خلال منخل الدقيق أو مصفاة دقيقة جدا في وعاء كبير، وتزال أي كتل.
3 يكون العمل على دفعات، وترفع 4 إلى 5 قطع دجاج (التندرز) كل مرة من ماء النقيع و تلقى في فئات الخبز، و تغلف جيدا.
4 تنقل بعدها إلى ورقة الخبز وتترك لترتاح وتتجانس مع فئات الخبز، من 15 إلى 20 دقيقة.

لقلي الدجاج:

1 بينما ترتاح قطع الدجاج، يضاف 2 بوصة من الزيت إلى وعاء كبير و يسخن إلى حرارة 160 درجة مئوية.
2 يكون العمل على دفعات، ويقلى من 4 إلى 5 قطع (تندرز) كل مرة لتصبح بنية و مقرمشة، 5 دقائق لكل دفعة. ثم تنقل لمنشفة ورقية للتجفيف.
3 بمجرد ان يصبح كل الدجاج مقلي، يتبل بالملح بشكل خفيف ويقدم مع البسكويت.

الدجاج المقلي مع الوافل

للنقع:

1/2 كوب من ملح الكوشر
1 دجاجة كاملة، مقطعة إلى 10 قطع
4 أكواب لبن رائب

للتغليف:

1 كوب دقيق متعدد الاستعمالات
1/2 كوب نشا الذرة
2 ملعقة كبيرة من ملح الكوشر
1 ملعقة كبيرة بابريكا
1 ملعقة كبيرة مسحوق البصل
1 ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
1 ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
زيت نباتي للقلي

لتحضير الوافل:

1/2 كوب دقيق متعدد الاستعمالات
1/2 كوب دقيق القمح الكامل
1/2 ملعقة صغيرة باكينج باودر
1/2 ملعقة صغيرة ملح
1/4 ملعقة صغيرة باكينج صودا
2 ملعقة كبيرة سكر
3 جرام زبدة مذابة
2 بيضة متوسطة، مخفوقة
1 كوب لبن رائب، بدرجة حرارة الغرفة
شراب للتقديم

لنقع الدجاج:

1 في وعاء كبير، يخفق الملح مع 8 أكواب ماء بارد، يضاف الدجاج ويغطى ويبرد طوال الليل أو حتى 24 ساعة.
2 يصفى محلول النقع، يصب اللبن الرائب فوق الدجاج، يغطى ويبرد طوال الليل أو حتى 24 ساعة.

لتحضير مزيج التغليف:

1 في وعاء كبير، يخفق الدقيق مع نشاء الذرة والملح والبابريكا و مسحوق البصل ومسحوق الثوم والكزبرة والملح والفلفل

لقلي الدجاج:

1 يملأ منتصف وعاء كبير بالزيت على حرارة 180 درجة مئوية.
2 يوضع الرف الشبكي على ورقة الخبز ذات حواف و يوضع جانباً. يزال الدجاج من اللبن (من دون غسله) ويقلى الدجاج في خليط الدقيق.
3 يتم العمل على دفعات، ويقلى الدجاج حتى يصبح ذهبي اللون، من 13 إلى 14 دقيقة للصدر، و 16 إلى 17 دقيقة للفخذين. يوضع الدجاج على الرف ليرتاح.
4 يقدم الدجاج مع الوافل والشراب.

لتحضير الوافل:

1 سخن مشواة الوافل.
2 في وعاء متوسط، يخلط كل من الدقيق والصودا والبيكينج باودر والملح والسكر.
3 في وعاء آخر يخلط البيض مع اللبن الرائب، ثم يضاف الخليط إلى مزيج المكونات الجافة ويخلط حتى يمتزج. يترك الخليط الجديد ليرتاح لمدة 5 دقائق.
4 تسكب الكمية الموضحة بها من الوافل في مشواة الوافل.
5 تغلق المشواة، وتنتوى الوافل حتى يصبح لونها ذهبياً من الطرفين ويصبح من الممكن رفعها عن المشواة بسهولة.





كسرولة الهاش براون

1 يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية. و يدهن بالزبدة طبق خزفي بقياس 9 × 13 بوصة ويوضع جانبا.
2 في وعاء كبير، تمزج كل المكونات حتى تتجانس جيدا.
3 تنقل الخلطة إلى الطبق الخزفي وتخبز لمدة 30 دقيقة، مع تغطيتها بورق القصدير، حتى يصبح لون الحواف بنياً.
4 يزال ورق القصدير مع الاستمرار في الخبز لمدة إضافية من 30 إلى 40 دقيقة، حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً تماماً.

850 جم بطاطس الهاش براون مبردة ومقطعة، تذاب إذا كانت مجمدة.
1 بصلة حمراء كبيرة، مفرومة فرما ناعماً
2 كوب جبنة شيدر مبشورة
1 علبة كريمة حساء الدجاج
2 كوب الغشدة الحامضة
2 ملعقة صغيرة من ملح الكوشر
½ ملعقة صغيرة من الفلفل أسود مطحون طازجا

الدجاج المقلي المنقوع بالشاي الحلو

للققع:
¼ لتر شاي مختمر قوي الطعم
1 كوب سكر
½ كوب ملح
1 حبة ليمون، مقطعة لأرباع
مع مبشور القشرة
1 لتر الماء المثلج
16 فخذ دجاج بالعظم والجلد

للرش:
4 أكواب دقيق لجميع الاستعمالات
2 ملعقة طعام من خلطة توابل " اولد باي"
1 ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل الحار
1 ملعقة صغيرة من ملح الكوشر، مع المزيد حسب الذوق
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون الطازج، مع المزيد حسب الذوق

لغموس اللبن الرائب:
5 بيضات كبيرة
½ كوب لبن رائب
زيت نباتي للقلي

لنقع الدجاج:
1 في قدر كبيرة، يمزج الشاي والسكر والملح والليمون وأرباع الليمون مع مبشور القشر.
2 يحرك المزيج على نار عالية متوسطة حتى يذوب الملح والسكر لمدة 5 دقائق.
3 ترفع عن النار و يضاف 1 لتر من الماء المثلج لتبريد محلول النقع، ثم يضاف الدجاج إلى

إعداد الغموس:
1 في وعاء كبير، يمزج 2 كوب من الدقيق مع بهارات " اولد باي" ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل.
2 و في وعاء آخر، يخفق البيض مع اللبن، يوضع 2 كوب الدقيق المتبقي في وعاء ثالث.

لتغليف الدجاج:
1 يدحرج الدجاج في الدقيق العادي، ثم في غموس اللبن، ثم في خلطة التغليف المتبلة.
2 ترتب الساقين والفخذين ضمن طبقة واحدة على صحن أو ورق الخبز.
3 توضع جانبا في درجة حرارة الغرفة لمدة 30 دقيقة

لقلي الدجاج:
1 يوضع الرف الشبكي على ورقة الخبز ذات حواف.
2 يملأ نصف وعاء كبير بالزيت ويسخن إلى 150 درجة مئوية.
3 بالعمل على دفعات، تضاف قطع الدجاج وتطهى من 22 إلى 24 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون وتسيل منها العصارة بشكل واضح.
4 يصفى الدجاج على الرف ويترك ليترشح مدة 10 دقائق على الأقل. يقدم ساخن فوراً أو في درجة حرارة الغرفة.

للققع الدجاج:
1 في قدر كبيرة، يمزج الشاي والسكر والملح والليمون وأرباع الليمون مع مبشور القشر.
2 يحرك المزيج على نار عالية متوسطة حتى يذوب الملح والسكر لمدة 5 دقائق.
3 ترفع عن النار و يضاف 1 لتر من الماء المثلج لتبريد محلول النقع، ثم يضاف الدجاج إلى



يسر فتافيت أن تشارك في فعاليات مهرجان دبي
للمأكولات بحدثها المميز والأول من نوعه

مطبخ فتافيت

فرصتكم للقاء جميع نجومنا في مكان واحد

و أخيراً وبعد طول انتظار..
واستجابة لطلباتكم الغالية
علينا...ولأن محبتكم عن قرب
أحلى وأجمل... سنكون لأول مرة
أقرب إلى كل محبيننا....

فنجوم فتافيت الذين أحببتموهم
عبر شاشتنا، سيشاركون معاً في
حدث مميز منقطع المثل.. فكل
من شيفاتكم المفضلين (أندرو
ميتشيل، آية عناني، حورية زنون،
دعد أبو جابر، سلمى سليمان، طارق
إبراهيم، ليلى فتح الله، محمد أورف
لي، ووفاء الكندري) سيجتمعون
جميعاً في الحدث الأسطوري مطبخ
فتافيت، وسط سلسلة من الفعاليات
والفقرات على طريقتنا الحلوة
الفريدة من نوعها.



أتوق لمشاركة وصفاتي مباشرة مع
جمهوري العزيز في دبي

أندرو ميتشيل



لقاء جميل بطعم آخر، يجمع
شيفات فتافيت بروح المحبة ولمسة
الإبداع في لقاء متابعينا الاعزاء.
جدا متحمسة لهذا الحدث

دعد عازر ابو جابر



فتافيت دائماً تجمعنا.. نحن
عائلة واحدة مميزة وهذا يعكس
إيجاباً على عملنا ك فريق واحد
متناسك. أشكر فتافيت الغالية على
هذه المبادرة، وأنا متحمسة جداً
لهذا الحدث الذي سيجمعني
بجمهوري الحبيب لأول مرة وجهاً
لوجه، وسيتسنى لهم أن يتدوفا
وصفاتي التي لطالما سألوني
عنها.. أشعر بسعادة كبيرة لأنني
سألتقيهم وأحدث معهم تراكم
قريباً أحبائي. لا تأكلوا قبل أن تحضروا
لأن ألد الوصفات بانتظاركم.

ليلى فتح الله



وفاء الكندري

كنت أنتظر هذا الحدث من زمان،
لأنه شعور جميل أن يجتمع كل
شيفات فتافيت في عرض
حبي، بالجمهور العزيز الذي
بترقبهم من زمان لأننا نعتبر أسرة
واحدة في فناء نعتبر معشوقة لكل
شخص محب للطبخ



بالنسبة لي هذا هو الحدث الأهم
في عام ٢٠١٥ خاصة أنه سيكون
من ضمن مهرجان دبي للمأكولات
، حيث سأجتمع مع جمهوري
العزيز عن قرب.

وهذه هي الفرصة المنتظرة كي
يتدوفا الجمهور أطياف المفضلة.
إن هذه اللحظات تشكل قمة
السعادة بالنسبة لي
محمد أورف لي



مبسوطة قوي وفرحانة أني
أشارك في هذا الحدث الرائع
الذي كل شيفات فنافيت هيكولوا
موجودين فيه وهيجوا مخصوص
من بلادهم، ومتحمسة جدا
لملافة جمهوري الحبيب
في اليوم ده علشان تطبخ مع
بعض وتكلم وتصور وأجوب
عن أسئلتهم... متأكدة من أننا
سنفضي يومين حلوين معاكم
انشالله وأتمنى أشوفكم بصراحة
مش فابرة أستنى

سلمى سليمان



شكرا على الدعوة وعلى هذه
المبادرة. أنا سعيدة جدا اني
سأشارك في هذا الحدث وأنتقي
مع جمهوري الحبيب ومع محبي
المطبخ والخبز والمخبوزات.
أكيد سأكتشف أمور جديدة والأهم
انني سأمثل مع كل زملائي فناني
الحلوة والمحوية فناني

حورية زنون

أخيراً ممكن تذوقوا المعجزات
التي يعملوها شيفات فنافيت ودي
ح تكون فرصة، دايماً منقول الله
دي حلوة عالكاميرا، وزبي المثل
المصري البلدي ما بقول: "المينه
تكذب الغطاس"

طارق ابراهيم



حقيقي أنا جدا متحمسة للحدث
الأول من نوعه لفنانيات و للعالم
العربي، و مرة مبسوطة اني حكون
جزء منها حنطبخ مباشرة أمامكم
في أكبر مول في دبي "دبي مول"
أمام غاليري لافايت و حنقابل كل
متابعينا وأكيد هذا أكبر شرف لي.

آية عناني



٢- فقرات توقيع الكتب: التي ستمكنكم
من الحصول على توقيع شيفات
فنافيت على كتبهم الخاصة.

٣- فقرات لقاء الشيفات: وفيها
سيترك المجال للجمهور للتواصل مع
الشيفات والتعريف على شخصياتهم
المذهلة، وبالتأكيد النقاط أجمل الصور
التذكارية معهم.

لمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة
موقعنا الإلكتروني www.fatafeat.com

لا تتأخروا علينا... فجميع شيفاتنا
بانتظاركم

انتظرونا يوم الجمعة ٢٠ فبراير ويوم
السبت ٢١ فبراير في لافايت غورمييه
في الطابق الثاني من المتجر
الفرنسي الأكثر شعبية غاليري لافايت،
في دبي مول. لتعيشوا يومين من
الحماس والفقرات المذهلة، والتي
تشمل:

١- ثمان فقرات طبخ مباشرة: وفيها
يمكنكم مشاهدة شيفاتكم الموهوبين
يحضرون ألد أطباقهم المبتكرة مباشرة.
ليس هذا فحسب! بل ستمكنون أيضاً
من تذوق هذه الأصناف الشهية،
وطرح أسئلتكم عليهم.

هذا الحدث هو جزء من مهرجان دبي للمأكولات لعام ٢٠١٥، وهو احتفال طهي على نطاق المدينة ويقام من ٦ إلى ٢٨ فبراير. وتقيمه مؤسسة دبي للفعاليات والترويج التجاري لتظهر مكانة الإمارات كوجهة لفن الأكل وذلك من خلال برنامج لمدة ٢٣ يوم من الفعاليات والنشاطات المختلفة المرتبطة بالطعام. بالإضافة إلى حضور عدد من الطهاة ومشاهير الطعام.

لمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة موقع المهرجان أو التواصل مع وسائل الإعلام الاجتماعية:



الموقع الإلكتروني: www.dubaifoodfestival.com
فيسبوك: www.facebook.com/DxbFoodFest
تويتر: <https://twitter.com/dxbfoodfest>
انستغرام: <http://instagram.com/dxbfoodfest>
هاشاج: #DubaiFoodFest

مائدة فتافيت



تبحثين عن أفكار جديدة لمائدة مميزة
تفاجيء ضيوفك وتمنحهم أوقات لا تنسى!

الحل دوماً لدينا، وفي هذا العدد حضرنا لك مائدة
مصرية شعبية " مية المية " ولن ينقصك سوى بعض
الموسيقا المصرية لتتقلبي الأجواء المصرية بروحها
الحلوة وأكلاتها اللذيذة التي منزلك...

فول وبيض مع البسطرمة

- 2 ملعقة كبيرة زيت
الزيتون، بالإضافة إلى 1
ملعقة كبيرة للتقديم.
1 حبة بصل متوسطة
مفرومة خشنة
3 فص ثوم، مسحوق
¼ ملعقة صغيرة من
فلفل الكايان الحار
¼ ملعقة صغيرة بابريكا
4 حبة طماطم، مقشرة
ومفرومة خشنة
2 حبة فلفل أحمر
متوسطة، مقطعة إلى
مكعبات ¼ بوصة
1 كوب فول مدمس
معلب
4 شرائح عجينة خبز
مخمّر، مدهون بالزيت
ومشوي على الجانبين
4 بيضة، مسلوقة حديثاً
2 ملعقة صغيرة زعتر
ملح وفلفل أسود
1 كوب بسطرمة

- 1 يسخن الزيت في مقلاة
ويقلل البصل والثوم لمدة 4
دقائق، ويثلا بفلفل الكايان
الحار والبابريكا والملح، وبعض
الفلفل الأسود.
2 تضاف الطماطم والفلفل
الأحمر والفول المدمس
وتسخن على نار هادئة.
تغطى المقلاة، وتترك على نار
هادئة جداً لمدة 45 دقيقة.
3 توضع قطعة من الخبز
المشوي الساخن في كل
صحن ويسكب الفول بالملعقة
فوق الخبز. يوضع البيض
المسلوق فوق الفول، وتليه
البسطرمة، ثم يرش بالزعتر
وقليل من زيت الزيتون وتقدم.



مسقعة الباذنجان النباتية

- 1 توضع الطماطم في وعاء خلط مع البصل والخل والبقدونس وصلصة الفلفل الحار، ويبتل بالملح والفلفل. تمزج المكونات بلطف وتوضع جانبا.
- 2 يرش القليل من الملح على الباذنجان ويوضع في مصفاة ليصفى مدة نصف ساعة، لإزالة أي سوائل زائدة، ثم يترك حتى يجف.
- 3 يسخن زيت الذرة ويقلى الباذنجان في مقلاة الزيت لمدة 5 دقائق، حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
- 4 يزال بمعلقة مثقبة، وينقل إلى صحن مبطن بمناشف ورقية، ويوضع جانبا في مكان دافئ أثناء قلي الدفعات الأخرى.
- 5 توضع الطحينة مع الزيادي وعصير الليمون والثوم وقليل من الملح في وعاء وتخفق حتى تصبح سميكة، وقابلة للسكب.
- 6 تمد صلصة الطماطم فوق صحن الباذنجان.
- 7 ثم يرش بصلصة الطحينة وزيت الزيتون، ويرش السماق والكزبرة.

- 3 حبة طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة بصل الشالوت صغيرة، مفرومة فرما ناعما
- 1 ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- ½ كوب أوراق بقدونس مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة صلصة الفلفل الحار
- 4 حبة باذنجان متوسطة، مقطعة إلى قطع كبيرة
- 500 ملل زيت الذرة
- ½ كوب طحينة
- 1 كوب زيادي
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 فص ثوم صغير مهروس
- 1 ملعقة صغيرة سماق
- 1 ملعقة كبيرة أوراق الكزبرة، مفرومة
- ملح وفلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون



فلافل الفول الطازجة

- 700 جم فول أخضر مجمد
 - 2 حبة بصل الشالوت، مفرومة فرما ناعما
 - 2 باقة كزبرة طازجة، مقطعة ناعما
 - 1 فص ثوم مهروس
 - 4 بيضة
 - 1 ملعقة كبيرة بذور الكزبرة المسحوفة
 - ¾ كوب + ملعقة كبيرة دقيق متعدد الإستعمالات
 - 2½ كوب فئات الخبز
 - زيت عباد الشمس، للقلي
 - ملح وفلفل
- الصلصة:**
- 1 كوب زيادي
 - 1 ملعقة صغيرة نعناع مجفف
 - 2 فص ثوم، مهروس
 - ملح حسب الرغبة
- 1 يوضع الفول وبصل الشالوت في معالج الطعام ويطحن بشكل خفيف. حتى يفرما دون أن يتحول الخليط إلى عجينة طرية.
 - 2 ينقل الخليط إلى وعاء ويقلى مع الكزبرة الطازجة والثوم و1 بيضة وبذور الكزبرة المسحوفة و½ ملعقة صغيرة
- من الملح والكثير من الفلفل الأسود.
 - 3 تغطى صينية (حجمها ملائم تتسع في المجمد) بورق الزبدة ويشكل خليط الفول إلى كرة ثم تجمد لتتماسك.
 - 4 توضع ال3 بيضات المتبقية في وعاء وتخفق بلطف. يوضع الدقيق في وعاء منفصل وفئات الخبز في وعاء ثالث.
 - 5 يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية
 - 6 تزال كرات الفلافل من الفريزر وتلقى في الدقيق مرة واحدة، وتغطس في البيض، ثم تغلف في فئات الخبز.
 - 7 تلقى الفلافل حتى النضج في الزيت الساخن في 190 درجة مئوية لمدة 3 دقائق حتى يكتسب اللون البني الذهبي. تنقل إلى صينية الخبز وتوضع في الفرن لمدة 5 دقائق حتى تسخن بشكل كامل.
 - 8 وفي الوقت نفسه يخلط اللبن مع النعناع الجاف والثوم ويبتل بالملح ويقدم فوراً مع الفلافل



شوربة العدس والمعكرونة

- 1 يوضع العدس مع مرقف الخضار على نار متوسطة الحرارة ثم يطبخا على نار هادئة، حتى يطرأ.
- 2 تسخن الزبدة في مقلاة كبيرة، ويقلى فيها البصل والثوم على نار متوسطة الحرارة لمدة 20 دقيقة، ويحركا من حين لآخر، حتى يصبح المزيج طرياً وذو لون بني نهبي ويتبل بالكرام والملاح وبعض الفلفل الأسود. ثم يزال ثلث هذا المزيج من المقلاة لاستخدامه لاحقاً.
- 3 يضاف البصل المطبوخ والثوم الى العدس ويترك المزيج على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
- 4 يضاف الحمص، والاعشاب، والبصل، ويقبلوا جيداً، وتطهى الشورية لمدة 5 دقائق إضافية، يضاف المزيد من مرقف الخضار أو الماء إذا كانت الشورية سميكة جداً. تضاف المعكرونة وتطهى لمدة 10 دقائق حتى تنضج جميع المكونات.
- 5 يضاف الخل وتقدم في الحال، مزينة مع 1 ملعقة صغيرة من مزيج الثوم والبصل المتروك جانباً.

- 2 كوب عدس أخضر
- 2 لتر مرقف خضار
- 100 جم زبدة
- 3 حبة بصل كبيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 10 فصوص ثوم، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1 كوب حمص معلب
- 1 كوب أوراق البقدونس مفرومة
- 1 كوب أوراق الكزبرة، مفرومة
- 1 كوب أوراق الشبت، مفرومة
- 1 كوب بصل أخضر، شرائح رقيقة
- 100 جم معكرونة
- 2 ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل أسود



يخنة القلقاس مع لحم الضأن

دقائق أو حتى يبدأ بتغير لون اللحم. (لكن لا تجعله بنياً). يضاف 1.5 لتر ماء ويترك ليغلي، تزال أي شوائب من على السطح. تخفص الحرارة ويطهى لمدة 20 دقيقة. يضاف القلقاس المصفى ويطهى لمدة 25 دقيقة أخرى أو حتى يطرى اللحم والقلقاس.

3 في هذه الأثناء، لعمل التقلية، يحمى الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة. يضاف الثوم والكزبرة المطحونة، ويطهى مع التحريك لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح الثوم نهياً، وتوضع جانباً.

4 تضاف الكزبرة، وأوراق الشمندر الفصبي والتقلية إلى اليخنة وتطهى على نار هادئة، ويحرك من حين لآخر، لمدة 10 دقائق إضافية أو حتى تذبل أوراق الشمندر الفصبي.

5 يقدم الطبق مع الأرز المطهو على البخار وشرائح الليمون.

- 950 جم لحم كتف الضأن، مقطعة إلى مكعبات
- 750 جم قلقاس
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- 1 بصلة كبيرة، مفرومة
- 1 باقة كزبرة مقطعة، مزالة الساق والأوراق
- 3 أوراق شمندر فضي، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- أرز مطبوخ على البخار وشرائح ليمون، للتقديم

تحضير التقلية (الثوم المفلي والكزبرة)

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم مهروس
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

1 يشفى لحم الضأن من الدهون الزائدة ويقطع إلى مكعبات بحجم 4 سم. يقشر القلقاس، ويقطع إلى مكعبات بحجم 3 سم، ويوضع في وعاء من الماء الحامض حتى لا يتغير لونه.

2 يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار عالية، ويضاف البصل ولحم الضأن، ويطهى مع التحريك، لمدة 4



بسبوسة بجوز البيقان

- 1½ كوب سميد ناعم
- ½ كوب سكر بني
- ½ كوب جوز الهند المبشور
- ¼ ملعقة صغيرة بيكينج صودا
- ½ كوب زبدة
- 1 كوب زبادي
- 1 كوب شراب الذرة
- 1 ملعقة كبيرة. صلصة طحينية
- 2 كوب شراب السكر
- 2 كوب جوز البيقان

1 تسخن الزبدة في مقلاة حتى يصبح لونها بنيا
2 يمزج السميد مع السكر البني، وجوز الهند، والبيكينج صودا والزبدة البنية، والزبادي، وشراب الذرة ثم تخلط جيدا لينتشكل فوام متجانس.

3 تمد الطحينية في صينية الفرن، يصب الخليط ويغطى سطح البسبوسة بجوز البيقان ثم تترك لترتاح مدة 2 ساعة.
4 تخبز في 160 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة أو حتى الحصول على السطح الذهبي، يصب شراب السكر على البسبوسة الساخنة، مقطعة إلى الواح وتقدم في درجة حرارة الغرفة.



كشري لسان العصفور

للعدس:

- 2 كوب عدس اخضر
- 6 كوب ماء
- كمون وملح حسب الذوق

للارز:

- 5 ملعقة كبيرة زيت
- 100جم شعيرية
- 1 كوب لسان العصفور
- 2 كوب ماء العدس المغلي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

للبصل المقلّي:

- 2 حبة بصل كبيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- زيت للقلي

لصلصة الطماطم:

- 4 فص ثوم المفروم
- ¼ كوب زيت نباتي
- ¼ ملعقة صغيرة الفلفل الحار الاحمر
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 500 جم طماطم مقشرة
- ½ كوب خل أبيض
- 1 كوب ماء

لدقة الخل:

- 1 كوب خل
- 1 كوب ماء
- 3 فص ثوم مفرومة

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- ملح وفلفل
- ¼ كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة كمون

للتقديم

- 1 كوب من الحمص المطبوخ

لطهي العدس:

- 1 يغسل العدس ثم يغلى في الماء على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريبا
- 2 يحافظ على 2 كوب من الماء لطهي الأرز
- 3 يتبل بالملح والكمون حسب الذوق

لطهي الأرز:

- 1 تحمص الشعيرية بالزيت في وعاء متوسط حتى تكتسب اللون الذهبي، يضاف لسان العصفور ويتبل بالملح والفلفل الأسود.
- 2 يضاف ماء العدس ويسخن ليغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك على نار خفيفة وهو مغطى لمدة 7 دقائق.

لعمل صلصة الطماطم:

- 1 يصب القليل من الزيت النباتي في مقلاة ويسخن، ثم يضاف الثوم ويطهى لبضع دقائق.

- 2 يضاف الخل بحذر إلى الثوم ويسخن للغليان.

- 3 تضاف الطماطم والماء وبعض الملح والفلفل الحار حسب الذوق، ثم يضاف الكمون. يسخن ليغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك على نار خفيفة.

لعمل البصل المقلّي:

- 1 يُصب ما تبقى من الزيت في مقلاة أخرى ويسخن، ثم يضاف البصل ويغلي (يكرمل) حتى يصبح مقرمش.

لعمل الدقة:

- 1 في مقلاة تسخين الزيت، يضاف الكمون والخل والماء والليمون والثوم المفروم والملح والفلفل. يقلب ثم يوضع على نار متوسطة حتى يغلي مرة واحدة قبل إطفاء النار.

لتجميع كشري

- 1 تصف المكونات لتقديمها. تزين بالبصل وتقدم مع صلصة الطماطم.

برامجكم المفضلة وصفات

وإن كان عشق عائلتك للمعكرونة لن يكتفي بالعشر وصفات التالية، يمكنك الحصول على جميع وصفات البرنامج من كتاب " ١٠٠ مكرونة" المتوفر في الأسواق، والذي بأقسامه الإحدى عشر (شوربة الباستا، باستا بالبيستو، باستا بالطماطم، باستا بالجبن، باستا بالخضروات، باستا بالدجاج، باستا باللحم، باستا بثمار البحر، باستا بالزيت والزبدة، باستا بالكرامة، باستا بتنويغات عربية) سيسبع شغف عائلتك بالمعكرونة بالتأكيد!

في هذا القسم الجديد والمميز من مجلة فنايت، ستتمكنين من الطبخ مع النجوم ونحضير أذ الوصفات على طريقة شيفات فناة فنايت الموهوبين.

فإن لم تستطعي تسجيل وصفات برنامج " ١٠٠ مكرونة" الشهية، ستتمكنك في هذا العدد من الاستمتاع بعشر وصفات معكرونة ولا أنتهي من حلقات البرنامج المختلفة.





لنجويني مع البستو على الطريقة الصقلية

1 تطهئ الباستا في الماء المملح المغلي حتى تطرى مع بقائها متماسكة، مع الاحتفاظ بـ 1/2 كوب من ماء السلق. تُصفى الباستا وتعاد إلى القدر على الفور.

2 توضع الأنشوجة في الهاون مع الثوم والبقدونس. يُدق الخليط بواسطة يد الهاون على جدار الهاون حتى يمتزج. يضاف الزبيب والكبر والفستق إلى الهاون، ويُدقوا حتى يمتزجوا. يُصب الزيت رويداً رويداً مع الدق والخلط كي يمتزج المكونات. يضاف جبن البارميزان ويُخلط حتى يمتزج مكونات البستو ويصبح أملس.

3 يضاف البستو والطماطم المحففة و3 ملاعق طعام من ماء السلق إلى الباستا. تُقلب الباستا لتختلط، وتُرطب بالمرطب من ماء السلق إذا دعت الحاجة.

4 تُزين بجن البيكورينو وتقدم في الحال.

ملح بحري ناعم، حسب الذوق
60 جم فيليه الأنشوجة، مُصفى
4 فص ثوم، مقطع إلى قطع كبيرة
1/4 كوب من البقدونس البلدي
2 ملعقة طعام من الزبيب الذهبي، منقوع في الماء الدافئ لمدة 10 دقائق، ثم مُصفى
12 حبة من الكبر، يُفضل المُعبأ في الملح، مغسول، منقوع في الماء البارد لمدة 10 دقائق، ثم مغسول مرة أخرى
5 ملعقة كبيرة من الفستق المحمص
3 ملعقة طعام من زيت الزيتون البكر الممتاز
8 حبة طماطم المجففة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
1/4 كوب من جبن البارميزان، مبشور
50 جم من جبن البيكورينو، مبشور إلى قطع كبيرة
400 جم من باستا اللنجويني

شوربة النودلز (الشعيرية)

1 يُفرك اللحم بالملح والدقة، ثم يُقطع إلى قطع صغيرة ويُشكل على شكل كرات صغيرة الحجم.

2 تُسخن الزبدة في قدر وتحمص النودلز لمدة دقيقة واحدة، ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً.

3 يوضع الماء مع معجون الطماطم في قدر، ويُترك الخليط إلى أن يغلي.

4 يضاف البصل مع القليل من الملح إلى القدر نفسها ويُطهى مع التأكد من عدم تغير لونه.

5 يضاف اللحم، مع التأكد من ألا يفتت، ثم يضاف عصير الطماطم مع رشّة من الدقة، يُترك الخليط ليغلي، ويُطهى لمدة 20 دقيقة تقريباً.

6 تضاف النودلز وتطهى لمدة 10 دقائق تقريباً.

7 تُرش البقدونس على الوجه قبل التقديم مباشرة.

100 جم من الزبدة
1 حبة كبيرة من البصل، مقطع إلى قطع صغيرة
400 جم من لحم الضأن أو الغنم المفروم
5 كوب ماء
1 كوب من عصير الطماطم الطازج
250 جم من معجون الطماطم
1/4 كوب من النودلز القليل من البقدونس، للرش على الوجه
ملح، حسب الذوق
1/4 ملعقة طعام من الدقة الحليبة

منتديات مجلة الإبتساما
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

مجلة
الإبتساما



فيتوتشيني السبانخ مع الزيتون الأسود والليمون

300 جم من باستا فيتوتشيني
السبانخ
40 حبة من الزيتون الأسود، مفرغ
من النوى ومقطع
10 أوراق من الريحان الطازج، ممزق
1 فص من الثوم
1 ملعقة كبيرة من الكبر
1 حبة من الفلفل الرومي الأحمر
المشوي في الفرن، مقطع إلى
مكعبات صغيرة
عصير 1 حبة كبيرة من الليمون،
مصفى
6 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح وفلفل أسود، حسب الذوق
100 جم من جبن البارميزان، مبشور
إلى قطع كبيرة

بيبي بجبن الجورجونزولا والكوسة

100 جم من جبن الجورجونزولا،
مقطع إلى مكعبات صغيرة
2 حبة صغيرة من الكوسة، مقطعة
إلى مكعبات صغيرة
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
½ كوب من الكريمة الدوبل
300 جم من باستا الكونكيالي
40 جم من جبن البارميزان، مبشور
½ كوب من الجوز، مقطع
ملح وفلفل أسود طازج مطحون

1 نَشوح الكوسة في زيت الزيتون
على نار عالية الحرارة لدقائق قليلة.
2 بوضع جبن الجورجونزولا والكريمة
في قدر، وبنّادبا على نار منخفضة
الحرارة، مع التقليب المستمر، إلى أن
يصبح الخليط أملس، ثم يُرفع عن النار.
3 تُطهى باستا الكونكيالي في الكثير
من الماء المملح المغلي إلى أن
تطرى مع الاحتفاظ بتماسكها.
4 تُصَفى الباستا، ثم توضع في طبق
تقديم دافئ وتُقلب مع خليط جبن
الجورجونزولا والكوسة والجوز وجبن
البارميزان، تُتبّل وتُقدم في الحال.

بيني أرابياتا

6 ملعقة كبيرة من الزيت
2 فص من الثوم، مقطع إلى شرائح
2 حبة من الشطة الحمراء، مفرغة
من البذور ومقطعة
500 جم من الطماطم معلبة،
مصفاة ثم مقطعة ومشوية في
الفرن.
300 جم من باستا البيني
1 ملعقة كبيرة من البقدونس،
مقطع
¼ كوب من جبن البارميزان
ملح



1 يُسخن الزيت في مقلاة، ثم يضاف
فصا الثوم والشطة ويُطهى حتى
يكتسب الثوم اللون الذهبي.
2 تُضاف الطماطم إلى المقلاة،
وتتبّل بالملح وتُطهى لمدة 15 دقيقة
تقريباً.
3 تُطهى باستا البيني في قدر كبيرة
من الماء المملح المغلي حتى
تطرى مع الاحتفاظ بتماسكها، ثم
تُصَفى وتُضاف إلى المقلاة.
4 تُقلب الباستا على نار عالية الحرارة
لدقائق قليلة، ثم تُنقل
5 إلى طبق تقديم دافئ، ويُرش
عليها البقدونس وجبن البارميزان
وتُقدم فوراً.

1 تُطهى باستا فيتوتشيني السبانخ
في الكثير من الماء المملح المغلي
حتى تطرى مع بقائها متماسكة.
2 تُصَفى الباستا، ثم تُعاد إلى القدر
ويُضاف على الفور الزيتون والثوم
والكبر والفلفل الرومي الأحمر
المشوي في الفرن والريحان وعصير
الليمون وقدر كافٍ من الزيت لتتبيل
الخليط.
3 تُقلب جيداً وتُقدم فوراً، أو تُترك لتبرد،
ثم توضع في التلاجة لتبرد.
4 تُعد هذه الوصفة ملائمة جداً
لطبّق رئيسي لوجبة صيفية.
5 تُقدم مع جبن البارميزان المبشور
إلى قطع كبيرة
6 على الوجه.



فوسيلي بالحبار

- 750 جم حبار , منظف ومقطع إلى شرائح
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
1 حبة بصل, مقطع إلى شرائح رفيعة جدًا
1 علبه طماطم مشوية في الفرن
300 جم باستا الفوسيلي
1 ملعقة كبيرة شبت طازج مقطع
ملح وفلفل



تورتيليني بالكاري

- 50 جم زبدة
200 جم بازلاء
50 جم دجاج مطهو, مقطع إلى مكعبات صغيرة
2 ملعقة صغيرة بودرة الكاري
400 جم باستا التورتيليني الطازجة
50 جم جبن البارميزان, مبشور
200 ملل كريمة دابل

1 يُذاب نصف كمية الزبدة في قدر, ثم تُضاف البازلاء والدجاج ويُطهى على نار منخفضة الحرارة, مع التقليب من حين إلى آخر, لمدة 10 دقائق.

2 تُضاف بودرة الكاري وتُقلب, ويُطهى الخليط لمدة 10 دقائق إضافية.

3 تُطهى باستا التورتيليني في قدر كبيرة من الماء المملح المغلي إلى أن تطرى مع بغائها متماسكة, ثم تُصفى وتُقلب مع الكمية المتبقية من الزبدة وجبن البارميزان والكريمة, تُنقل إلى طبق تقديم دافئ.

مكرونه بسلطة الدجاج

- 300 جم من باستا المكرونه
4 صدور دجاج, مطهوه ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
2 حبة تفاح أصفر, مقطع إلى مكعبات
¼ كوب كرفس, مقطع إلى مكعبات صغيرة
¼ كوب جزر, مقطع إلى مكعبات صغيرة
100 جم لحم بقرى مقعد, مقرمش ومقطع إلى مكعبات صغيرة
1 كوب مايونيز
2 ملعقة كبيرة ثوم معمر, مقطع
2 حبة شطة الحمراء, مقطعة إلى شرائح
ملح وفلفل أسود, حسب الذوق

- 1 تُطهى الباستا في الكثير من الماء المملح المغلي حتى تطرى مع بغائها متماسكة.
2 تُصفى الباستا وتُبرد في الحال بالماء البارد.
3 في وعاء تُخلط جميع المكونات معاً.
4 تُعدّل التوابل بالملح والفلفل الأسود.
5 تُقدم الباستا في طبق وبوضع على الوجه الثوم المعمر والشطة.



- 1 يُقطع الحبار إلى شرائح.
2 يُسخن الزيت في مقلاة, ثم يضاف البصل ويُطهى إلى أن يصبح شفافاً.
3 يضاف الحبار ويُطهى لدقائق قليلة إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
4 تُضاف الطماطم المشوية في الفرن وتُطهى إلى أن يصبح الخليط سميكاً, ثم يُنبل الخليط بالملح والفلفل.
5 تُطهى باستا الفوسيلي في قدر كبيرة من الماء المملح المغلي إلى أن تطرى مع بغائها متماسكة, ثم يُخلط معها الشبت.
6 تُصفى الباستا وتُضاف إلى المقلاة وتُخلط جيداً, ثم تُعرف في طبق التقديم.





بيني بالباذنجان ودبس الرمان

1 يُسخن زيت الزيتون في مقلاة، ثم يضاف الثوم والبصل ويُطهى إلى أن يصبح شفافين.
2 يضاف الباذنجان ويُطهى إلى أن يتغير لونه، مع إضافة المزيد من الزيت إذا دعت الحاجة.
3 تضاف الطماطم ويُطهى الخليط إلى أن يطرى الباذنجان، ثم يضاف دبس الرمان ويُطهى لمدة 10 دقائق إضافية.
4 تُطهى باستا البيني في الكثير من الماء المملح المغلي إلى أن تطرى مع بقائها متماسكة. تُصفى الباستا، وتُقلب مع صلصة الطماطم والرمان. يُرش جبن البارميزان على الوجه وتقدم في الحال.

250 جم باستا البيني
1 علية طماطم مشوية في الفرن
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 حبة بصل، مقطع
3 فص ثوم، مقطع إلى شرائح رفيعة
2 كوب باذنجان، مقطع إلى مكعبات
¼ كوب دبس رمان
جبن بارميزان مبشور، للرش

سباجيتي كاربونارا

1 تذاب الزبدة في مقلاة، ثم يضاف اللحم البقري المقدم والبصل ويُطهى حتى يُحمر اللحم البقري المقدم.
2 في هذه الأثناء، تُطهى السباجيتي في قدر كبيرة من الماء المملح المغلي حتى تطرى مع بقائها متماسكة.
3 يُخلط البيض مع الجبن والكريمة وزيت الزيتون في وعاء، ويُخفقوا بواسطة خفاقة حتى يمتزجوا تمامًا.
4 تُصفى الباستا، ثم تُقلب مع خليط البيض والكريمة، ثم يضاف اللحم البقري المقدم المطهو والبصل والبقدونس المقطع. تُقدم في الحال، مع المزيد من الجبن المبشور، حسب الذوق.

400 جم باستا السباجيتي
½ كوب كريمة طهي
1 ملعقة كبيرة زبدة
4 بيضات
120 جم لحم بقري مقدم، مقطع إلى مكعبات بحجم 2 سم
1 حبة متوسطة من البصل، مقطع إلى مكعبات صغيرة
1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
2 ملعقة كبيرة بقندونس ايطالي مقطع
ملح خشن وفلفل أسود طازج مطحون، حسب الذوق
¾ كوب جبن بارميزان طازج المبشور



حلويات الفراولة

في موسم
الحب والمشاعر
الحلوة... اخترنا
لك ألد الحلويات
التي يغلب
عليها لون
الفراولة الأحمر...
حضرني وصفاتنا التالية
بحب وسعادة..
وستحصلين على
أطيب حلوى لأجمل
مناسبات العام...



رقائق "ميلفيه" بالفراولة

طبقات الرقائق
1 عبوة عجينة "فيلو"
المكرملة الجاهزة.
موس (كسترد) الفانيليا
125 جم زبدة
1 حبة فانيليا
250 ملل حليب كامل الدسم
2 صفار بيض
75 جم حبيبات سكر
25 جم نشا الذرة
500 جم فراولة (أو توت)

تحضير عجينة "فيلو"
المكرملة:

1 تحضر عجينة "فيلو" المكرملة
للحصول على 24 مستطيل
مقاس 9x5 سم.

تحضير كريمة موس الفانيليا:
1 تخرج الزبدة من التلاجة
حتى تلين.

2 تقطع حبة الفانيليا بسكين
حاد في المنتصف بشكل
طولاني، تكشط من الداخل
باستخدام طرف السكين لإزالة
البذور. يصب الحليب في قدر
وتضاف قرون الفانيليا والبذور،
وتسخن على نار هادئة، ترفع
عن الحرارة، تغطى مباشرة
وتترك للتفقع مدة 15 دقيقة.

3 يخفق صفار البيض والسكر
في وعاء كبير حتى يصبح لونها
شاحب قليلاً، ويخرج نشا الذرة

4 تزال قرون الفانيليا من الحليب
و يعاد القدر على النار حتى
يغلي، يصب ثلث خليط
الحليب الساخن فوق صفار
البيض والسكر ونشا الذرة

(للتخفيف من صفار)، تخفق
معاً ويصب الخليط كله مرة
أخرى إلى القدر. يوضع ليغلي
مع التحريك بالخفاقة اليدوية،
مع التأكد من كشط الجوانب
الداخلية للمقلاة باستخدام
ملعقة السباتولا.

5 يرفع الكسترد عن الحرارة و
يترك ليبرد مدة 10 دقائق بحيث
يكون حاراً ولا يغلي، نضيف
نصف كمية الزبدة، ويصب
الكسترد في طبق الخبز، تغلف
بغلاف بلاستيكي وتترك لتبرد.
6 في هذه الأثناء، تغسل
الفراولة (أو التوت) وتصفى
فوق منشفة ورقية، تقطع إلى
نصفين وتوضع جانباً.

الخطوات النهائية لكريم
موس الفانيليا و التجميع:

1 تقطع 24 قطعة مستطيلة
من عجينة الباف المكرمل 5*9 سم.

2 يجب أن يكون الكسترد بنفس
درجة حرارة الغرفة، إننا نبقى
ساحناً، يوضع في التلاجة
لمدة 10 دقائق ليبرد.

3 يخفق الكسترد في وعاء
كبير باستخدام خلاط كهربائي
حتى يصبح سلس القوام.
يضاف النصف المتبقي من
الزبدة وتخفق حتى يصبح
المزيج سلس كالمستحلب.

4 ينقل الكسترد إلى كيس
الحلواني مزود برأس عادي.
تضع طبقة معتدلة منه على 8
مستطيلات عجينة "فيلو".
توضع شريحة الفراولة (أو
التوت) في الأعلى وتغطى
بالكريمة، توضع طبقة ثانية من
مستطيلات عجينة "فيلو"،
تنشف العجينة بلطف مع

الحشوة. كرر الخطوات
المذكورة أعلاه. نحفظ طبقات
الرقائق "الميلفيه" في التلاجة.

5 يقدم مع "الميلفيه" مكثف
الفواكه "كوليس" والأيس كريم
أو الكريمة الحلوة.



أكواب ورد الفراولة

أقراص البسكويت (لايدي فينغرز):

- 25 جم دقيق
- 25 جم نشا البطاطس
- 3 بيضة
- 75 جم حبيبات السكر
- 20 جم سكر بودرة

لكريمة البافاري الوردية:

- 4 شرائح جيلاتين
- 3 صفار البيض
- 30 جم من حبيبات السكر للهلام
- 250 ملل حليب كامل الدسم
- 3 ملعقة كبيرة ماء الورد
- 4 ملعقة كبيرة شراب الورد
- 3 قطرة من زيت أساس الورد
- 350 ملل كريمة ثقيلة، باردة جداً.

لشراب الفراولة بنكهة الورد:

- 100 ملل ماء
- 2 ملعقة كبيرة ماء الورد
- 125 جم حبيبات السكر
- 2 ملعقة كبيرة شراب الفراولة

للفراولة الهلامية المكثفة:

- 4 شرائح جيلاتين
- 750 جم فراولة
- 70 جم حبيبات السكر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة ماء
- 25 حبة فراولة للتجميد
- حبات فراولة للزينة

لإعداد بسكويت الليدي فينغرز:

- 1 تحضر عجينة الليدي فينغرز مسبقاً و يخبز 16 قرص (2 لكل كوب حلوى) بقطر 2/5 بوصة و أقل ب 1 سنتيمتر من قطر أكواب الحلوى.

لإعداد الكريمة البافارية الوردية:

- 1 توضع شرائح الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد جداً. تترك لتلين مدة 10 دقيقة.
- 2 يخفق صفار البيض والسكر في وعاء كبير حتى يصبح ذو لون شاحب قليلاً.

3 تصفى شرائح الجيلاتين، و تعصر بقوة لإزالة السائل المتبقى.

4 يوضع الحليب وماء الورد وشراب الورد في قدر لينضج على نار هادئة. يصب ثلث هذا السائل الساخن على صفار البيض (للتخفيف من صفار).

5 تخفق المكونات معاً ويصب الخليط بأكمله مرة أخرى إلى القدر. يطهى على نار خفيفة مع التحريك بملعقة خشبية باستمرار حتى يثخن خليط الكسترد. ستتغلف الملعقة بالمزيج عندما يصبح جاهز، فإنما قمت بتمرير إصبعك أسفل الجزء الخلفي من الملعقة، فيجب ألا يعود الكاسترد مرة أخرى إلى الخط.

6 من الضروري معرفة انه يجب ان لا تغلي الكسترد (يجب أن يطبخ على حرارة 85 درجة مئوية كحد الأقصى).

7 بمجرد أن يصبح المزيج متناسق، يرفع عن حرارة، و يضاف الجيلاتين المصفى لوقف الطبخ ويصب في وعاء كبير.

8 يواصل التحريك لمدة 5 دقائق بحيث تبقى الكريمة البافارية ناعمة. تترك لتبرد تماماً وتضاف قطرات من زيت أساس الورد.

لشراب بنكهة الورد:

- 1 يوضع الماء و ماء الورد والسكر في قدر لتغلي.
- 2 يرفع عن الحرارة ويضاف شراب الفراولة. يترك ليبرد.

الفراولة الهلامية الكثيفة:

- 1 يوضع وعاء خلط كبير في الثلجة ليبرد. توضع شرائح الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد جداً و تترك لتلين مدة 10 دقيقة.

2 باستخدام الخلاط الكهربائي اليدوي أو معالج الطعام، تمزج الفراولة مع السكر حتى يكون لدينا سائل متجانس، و يصفى الخليط من خلال شبكة منخل ناعم. يضغط و يكشط بالملعقة بالتناوب للحصول على أكبر قدر ممكن من اللب.

3 لجعل العملية أسهل، يضاف عصير الليمون والماء إلى المصفاة قبل ان يصفى كل بوريه الفراولة، و الذي سوف يمر عبر المصفاة مع لب الفراولة المتبقى.

4 يسخن المستحضر في مفلأه حتى يصبح فاتراً. تصفى أوراق الجيلاتين، و تعصر بقوة لإزالة السائل المتبقى.

5 يضاف الجيلاتين إلى القدر ويحرك المزيج حتى يذوب.

يصب هذا الخليط على ما تبقى من مزيج لب الفراولة البارد وتصب الطبقة الأولى من الصلصة في أكواب الحلوى وتوضع في الثلجة لتصبح جاهزة.

للتجميع:

- 1 يزال الوعاء من الفريزر وتصب فيه الكريمة الثقيلة المبردة.
- 2 يخفق حتى يثخن ويصبح متماسك
- 3 تخفق كريمة الورد البافارية، حتى تصبح ناعمة. تغلي الكريمة المخفوقة بلطف بملعقة السباتولا. تحفاظ في درجة حرارة الغرفة.
- 4 تزال أكواب الحلوى من الفريزر. تغطس الليدي فينغرز في الشراب بشكل خفيف و توضع على الصلصة الهلامية في أكواب الحلوى.
- 5 توضع أنصاف حبات الفراولة بكل كوب حلوى و تغطى بالكريمة البافارية. تجمد لمدة 10 دقيقة حتى تصبح جاهزة.
- 6 عندما تصبح الطبقة الثانية من الكريمة البافارية جاهزة، تغطى بطبقة رقيقة من الفراولة الهلامية المكثفة، و تزين بالفراولة.



شارلوت الفراولة

للكعكة الإسفنجية

120 جم طحين لجميع

الإستخدامات

120 جم نشا الذرة

8 بيضات

1 كوب + 250 جم حبيبات

السكر

ملونات غذائية

لكريمة الفراولة البافارية

250 جم فراولة

9 جم مسحوق الجيلاتين

3 صفار البيض

75 جم حبيبات السكر

100 ملل حليب كامل

الدهن

للتجميع:

15 ملل كريمة مزدوجة

ثقيلة، باردة جدا

375 جم فراولة،

متوسطة الحجم

للتجميع

لإعداد الكعكة الإسفنجية:

1 ينخل الطحين والنشا معاً، و

يفصل بياض البيض عن صفاره.

يخفق صفار البيض مع نصف

كمية السكر في وعاء

كبير، حتى يصبح شاحب اللون

2 في وعاء كبير آخر يخفق

بياض البيض حتى يتحول إلى

رغوة، حالما يصبح رقيقاً،

يضاف النصف المتبقي من

السكر و يتابع التحريك حتى

يصبح المزيج متماسكاً.

3 يقلب خليط السكر وصفار

البيض بلطف في خليط بياض

البيض بملعقة السباتولا، يرش

الدقيق والنشا فوق الخليط.

يمزج بلطف حتى يكون لدينا

خليط ناعم ومتجانس.

4 تصف أوراق الزبدة على 3

صواني الخبز، يرسم على

اثنين من الصواني الثلاثة، دائرة

بقطر 8 بوصة / أو 20 سم،

وعلى الصينية الثالثة، يرسم

مستطيل بقياس 12 * 5½

بوصة / أو 32 * 12 سم.

5 يسخن الفرن لحرارة 170

درجة مئوية.

6 باستخدام السباتولا، يمد

جزء من الخليط داخل

المستطيل المرسوم بسماكة

1/5 بوصة / أو 5 ملم. ينقل

الخليط المتبقي إلى كيس

الحلواني و المجهز برأس

عادي، ويضخ 2 قرص بشكل

دوامة على صينية الخبز

المجهزة، وتملأ الدوائر

المرسومة، وتوضع كافة صواني

الثلاثة على الفور في الفرن

وتخبز لمدة 10 دقائق تقريباً.

تخرج من الفرن وتترك لتبرد

لإعداد كريم الفراولة

البافارية:

1 يوضع وعاء خلط كبير في

الثلاجة ليبرد.

2 تغسل الفراولة، و تصفى

فوق منشفة الصحون و تفرغ

(بزال الرأس الأخضر و تنقب).

3 توضع شرائح الجيلاتين في

وعاء صغير من الماء البارد

جدا، تترك لتلين مدة 10

دقيقة.

4 يخفق صفار البيض والسكر

في وعاء كبير حتى يصبح ذو

لون شاحب قليلاً.

5 تصفى شرائح الجيلاتين، و

تعصر بقوة لإزالة السائل

المتبقي.

6 يوضع الحليب في قدر

ليسخن على نار هادئة، يصب

ثلث الحليب الساخن على

خليط صفار البيض والسكر

(للتخفيف من صفار). تخفق

معاً ويصب الخليط كله مرة

أخرى إلى القدر، يطهى

على نار خفيفة مع التحريك

بملعقة خشبية باستمرار

حتى يتخن الكاسترد وتتغلغ

الملعقة بالمزيج عندما يصبح

جاهز، فإذا قمت بتمرير

إصبعك أسفل الجزء الخلفي

من الملعقة، فيجب ألا يعود

الكاسترد مرة أخرى إلى الخط.

من الضروري معرفة أنه يجب

أن لا تغلي الكاسترد (يجب أن

يطبخ على حرارة 85 درجة

مئوية كحد الأقصى).

7 بمجرد أن يصبح الكاسترد

متماسكاً، يرفع عن الحرارة

ويضاف الجيلاتين المصفى

لوقف الطهي. تصب في

وعاء كبير. يواصل التحريك

لمدة 5 دقائق بحيث تبقي

الكريمة البافارية ناعمة. تترك

لتبرد تماماً.

8 تصاف الفراولة المفزعة،

وباستخدام خلاط اليدوي أو

خلاط كهربائي، تمزج معاً.

توضع في الثلاجة لفترة طويلة

بما يكفي لتجهز الكريمة

البافارية.

للتجميع الكعكة الإسفنجية:

1 يطن قالب بورق الألمنيوم

لجعل الاستخراج أسهل.

2 تغلب الكعكة مستطيلة

الشكل على ورقة الزبدة وتغشى

ورقة الزبدة المستخدمة بالخبز

بعناية. تقطع شريحتين بشكل

طولاني بعرض 2 بوصة / 5

حلويات الذواقة

إعداد العجينة المنتفخة:

100 جم لوز مفروم

1 كوب ماء

100 جم زبدة

1 ملعقة صغيرة سكر

¼ ملعقة صغيرة ملح

150 جم طحين

250 جم بيض

لوز مفروم للرش

للكريمة الخفيفة:

2 صفار البيض

50 جم سكر

15 جم طحين

15 غ جم نشا الذرة

250 ملل كريمة الخفق

1 ملعقة صغيرة فانيليا

الكريمة المخفوقة

الحلوة:

300 جم كريمة

مخفوقة.

750 جم فراولة

سكر الحلواني (البودرة)

للرش

إعداد العجينة:

1 يوضع الماء والزبدة والملح والسكر في وعاء ليغلي.

يضاف الطحين في الوعاء دفعة واحدة، ويحرك بقوة بملعقة خشبية حتى يتجمع المزيج على شكل كرة.

2 وفي حين لا تزال ساخنة،

توضع في وعاء، مع كل

البيض، وتخفق بخفافة

كهربائية حتى تبرد وتصل إلى التماسك المطلوب.

3 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.

4 ينقل العجين إلى كيس

الحلواني مزود برأس عادي بقياس ½ بوصة / 14 سم، تضخ

كرات "الشو" بشكل بيضوي

(مثل بسكويت البودوار) بحجم

3 بوصة / 8 سم على ورقة

الخبز بالزبدة. رش اللوز المفروم

بخفة فوق الجزء العلوي.

5 توضع في الفرن وتخيز.

وعندما تبدأ بالانتفاخ بعد 8 إلى

سم، توضع القطعة الأولى داخل قالب، مع إبقائها مستوية و بموازية الحواف، ثم توضع القطعة الثانية لتكتمل الأولى في مدار القالب. تقطع الزوائد بسكين صغير.

3 إذا لزم الأمر، تقطع أقراص الكعكة الإسفنجية المخبوزة لتناسب القالب بشكل صحيح. ينبغي أن تكون بسماكة 2/5 بوصة / 1 سم. إذا كانت سميكه جدا، تشذب حسب الحاجة. يوضع الفرص الأول من الكعكة في القالب ثم توضع في التلاحة.

للتجميع النهائي:

1 يزال الوعاء المبرد من التلاحة، تصب فيه الكريمة الثقيلة الباردة وتخفق بقوة حتى تتخن وتصبح متماسكة.

2 تمزج كريمة الفراولة البافارية، حتى تصبح ناعمة،

تقلب الكريمة المخفوقة باستخدام ملعقة السباتولا.

3 تحفظ في درجة حرارة الغرفة.

4 تغسل الفراولة، و تصفى على منشفة صخون و تفرغ.

5 تقطع 125 جرام من الفراولة إلى شرائح بسماكة 5 ملم.

6 يزال المستحضر المجموع من التلاحة، و باستخدام مغرفة، تصب طبقة رقيقة

من الكريمة البافارية حتى منتصف القالب و يوضع

الفرص الثاني من الكعكة الإسفنجية سم في الأعلى.

ترتب شرائح الفراولة على الكعكة وتغطى بالكريمة

البافارية بشكل خفيف، بحيث تبقى تحت مستوى

حافة القالب.

7 توضع في تلاحة لمدة 2 ساعة.

8 تقطع الفراولة المثقبة إلى أنصاف وترتب بشكل

منمق على رأس الكعكة.

للاستخدام. يوضع وعاء خلط كبير في التلاحة ليبرد. تصب الكريمة الثقيلة في الوعاء المبرد و تخفق بقوة حتى تتخن وتصبح متماسكة.

لتحضير الحشوة:

1 تحضر الكريمة المخفوقة المحلاة وتحتفظ في التلاحة.

2 تغسل الفراولة و تصفى فوق منشفة ورقية. تحفر و تقطع إلى نصفين بالطول.

3 يقطع رأس كل عجينة بعناية، و تقطع أفقياً للحصول على

قاعدة وقمة، تنقل كريمة المعجنات المخفوقة إلى كيس

الحلواني المزود برأس عادي قياس 1/3 بوصة / 8 ملم. تضخ

الكريمة على القاعدة.

4 تقطع الفراولة إلى نصفين وتوضع على الجزء العلوي

من الكريمة.

5 تسكب الكريمة المخفوقة المحلاة في كيس الحلواني

المزود برأس على شكل نجوم. تضخ على الفراولة

وتغطى بطبقة العجينة ثم تغطى بسكر الحلواني

(البودرة)

10 دقائق. يفتح باب الفرن قليلاً، حوالي 1/8 بوصة / 2-3 ملم للسماح للبخار بالخروج. تخبز لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى تصبح ذهبية اللون، مع ترك باب الفرن مفتوح قليلاً، (يمكنك وضع مقبض ملعقة خشبية في الفرن لإبقائه مفتوح بشكل خفيف).

إعداد كريمة المعجنات:

1 يخفق صفار البيض والسكر حتى يصبح شاحب ودسم.

2 يضاف الطحين و نشا الذرة وتخفق حتى يصبح المزيج

سلساً.

3 توضع الكريمة والفانيليا لتغلي.

4 تصب نصف الكريمة في خليط البيض وتقلب حتى

تصبح ناعمة.

5 يعاد الخليط إلى الوعاء على نار عالية ويخفق بقوة

حتى يبدأ الخليط في الغليان.

6 يرفع عن الحرارة ويقسم إلى قسمين. يمزج نصف مع ملون

الطعام أحمر والآخر مع ملون الطعام الأخضر أو يترك بدون

تلوين.

7 يصب فوق صينية مسطحة وتغطى ببلاستيك التغليف، و يترك ليبرد

8 تحفظ الكريمة الثقيلة في التلاحة حتى تصبح جاهزة

هارمونيز

لحلوى ماعكرون الفستق:

150 جم لوز مطحون

75 جم فستق نجء

مقشر

210 جم سكر بودرة

5 بيض البيض + 1 بيض

البيض

175 جم حبيبات السكر

بضع قطرات من ملون

الأغذية باللون الأخضر

كريمة موسيلين

الفستق:

100 جم كريمة

باستري(كريمة

المعجنات)

100 معجون الفستق

400 جم فراولة

100 جم ثوت

فستق مفروم حسب

الرغبة

إعداد الماعكرون:

1 نصف 2 صليبة خبز مع ورق

الزبدة و يرسم دائرة قطرها 10

بوصة/25 سم في كل منها.

2 يمزج اللوز المطحون

والفستق وسكر البودرة في

معالج الطعام وتخفق

للحصول على مسحوق ناعم. تصفى من خلال الغربال لإزالة أي كتل.

3 يخفق بياض ال 5 بيضات

في وعاء نظيف وجاف

للتحول الى الرغوة. و حالما

يصبح المزيج رقيقا، تضاف ثلث

كمية حبيبات السكر و تخفق

حتى يدوب السكر؛ يضاف

الثلث الآخر من حبيبات

السكر. ويخفق لمدة دقيقة

أخرى. و أخيرا يضاف ما تبقى

من حبيبات السكر و يخفق

لمدة دقيقة. يقلب الخليط

المنخول من اللوز المطحون

والفستق وسكر البودرة في

بياض البيض المخفوف

باستخدام ملعقة من

المطاط. و في وعاء صغير

منفصل. يخفق بياض البيضة

المتبقية حتى يصبح رقيقا. ثم

يضاف الى الخليط النهائي.

مع بضع قطرات من ملون

الطعام الأخضر. و يقلب

بلطف للتخفيف من سماكة

الخليط قليلا.

4 ينقل الخليط إلى كيس

الحلواني المزود برأس عادي،

و يضخ على إحدى صواني

الخبز حلقة أليفة من خليط

الماكرون بشكل ثلاثي مع

الدائرة المرسومة، و الذي

سيكون بمثابة الحدود للكعكة.

على صينية الخبز الأخرى،

يضخ قرص من الخليط بشكل

دوامة، ويملا في الدائرة

مرسومة.

5 بسخن الفرن إلى 160 درجة

متوبة

6 ينزك الخليط مكشوفاً ليرتاح

لمدة 10 دقائق قبل وضعه

في الفرن حتى تتشكل قشرة

طفيفة. توضع الصواني في

الفرن وتخيز حلقات الماعكرون

15 دقيقة تقريبا، ويخبز القرص

لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

7 تزال من الفرن وتترك لتبرد. مع

الانتباه الى عدم محاولة إزالة

حلقة الماعكرون من صينية

الخبز في حين لا يزال دافئا.

فسوف يتكسر.

إعداد كريمة الموسيلين

11 يفرم الفستق على لوح

التقطيع أو في معالج طعام

صغير.

2 تغسل الفراولة، و تصفى

فوق منشفة ورقية و تفرغ

(يزال الرأس الأخضر و تحفر

بشكل خفيف).

3 تخفق الكريمة المبردة في

وعاء كبير باستخدام خلاط

كهربائي حتى تصبح ناعمة.

يضاف معجون الفستق

يخفق الخليط حتى يصبح

مستحلباً وسلساً، وتقلب في

الفستق المفروم.

للتجميع

1 يوضع قرص الماعكرون رأسا

على عفت على طبق

التقديم. تنقل كريمة

الموسيلين إلى كيس

الحلواني المجهز برأس عادي

ويضخ 1/5 بوصة أو 1/2 سم

طبقة سميكة بشكل دوامة.

2 تزال بعناية حلقة الماعكرون

من صينية الخبز وتوضع برفق

فوق الكريمة.

3 تقطع الفراولة الى نصفين

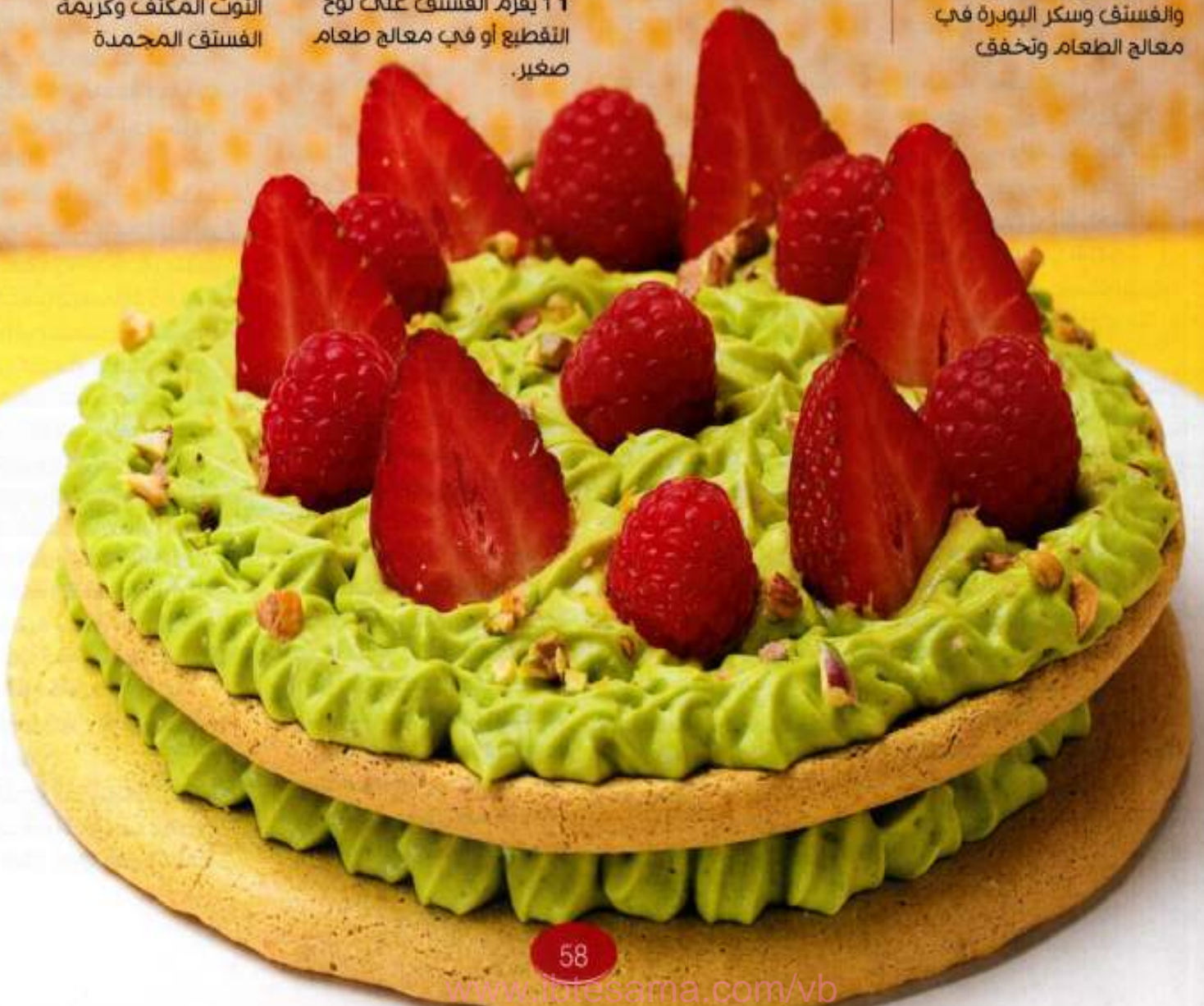
بالطول وترتب بشكل زينة في

الوسط. و تزين بالتوت الأحمر.

4 يقدم مع الفراولة أو صوص

التوت المكثف وكريمة

الفستق المجمدة



نفسى ف حاجة حلوة

منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقى

كؤوس
الكرز الوشنة
والفستق
P.60



لطالما كانت الحلوى التي
تصنعينها هدية مميزة يمكنك
تقديمها لكل من تحبين..
فكيف إن كانت تلك الإنسانية العزيزة
هي والدتك وكل امرأة غالية على
قلبك..
تعرفى على حلوياتنا المبتكرة
لعيد أم مليء بالحب والإمتنان
والحلاوة....

كؤوس الكرز والفسطق

لكريمة الفستق:

10 جم مسحوق جيلاتين

صغار 6 بيضات

70 جم سكر حبيبات

80 جم معجون الفستق

550 ملل حليب كامل

الدهم

550 ملل كريمة ثقيلة

(دوبل كريم)، باردة جداً

4 ملعقة كبيرة كرز

سانل(ماء الكرز)

لحلو الكرز

(الكومفيت):

6 شرائح جيلاتين

200 جم سكر حبيبات

40 جم بكتين بودرة

140 ملل ماء

1 كجم كرز مزال العجوة،

أو أي كرز وشنة.

للطبقة العلوية:

50 جم كوكيز مفتت

حبات كرز طازج للتزيين

لتحضير كريمة بافاربان

الفسطق

1 بوضع الجيلاتين في وعاء

صغير فيه ماء بارد جداً،

ويترك ليطرى لمدة 10

دقائق، ويوضع وعاء خلط

كبير في الفريزر ليبرد.

2 يخفق صفار البيض مع

السكر ومعجون الفستق

في وعاء كبير حتى يبهت

لونه قليلاً، ثم تصفى أوراق

الجيلاتين، و يعصر بقوة

للتخلص من كل السوائل

الفائضة.

3 بسخن الحليب في وعاء
حتى يغلي، ويضاف ثلث
كمية الحليب المغلي إلى
خليط البيض وبحرك، (للتقليل
من صفار البيض)

4 يسكب خليط البيض
والحليب ومعجون الفستق
والسكر فوق باقي كمية
الحليب الموجودة في القدر،
ويطهى المزيج على نار هادئة
حتى ينخن الكاسترد.

5 يرفع الكاسترد عن النار،
ويضاف الجيلاتين لوقف
الطهي، تسكب المكونات
في وعاء كبير ونحرك لمدة 5
دقائق حتى تبهت الكريمة
سلسة، ثم تترك لتبرد.

لتحضير حلوى الكرز

1 نوضع شرائح الجيلاتين في
وعاء صغير من الماء البارد
جداً، وتترك لمدة 10 دقائق
حتى تطرى.

2 يخلط السكر مع البكتين في
وعاء، ثم يضاف إلى مقلاة
فيها ماء فاتر.

3 يغلى الخليط، ثم يضاف
الكرز وتطهى المكونات على
نار هادئة لمدة 5 دقائق.

4 يرفع الخليط عن النار ويضاف
الجيلاتين، وتنقل المكونات إلى
طبقة الخبز وتترك لمدة 10
دقائق حتى تبرد.

للتجميع

1 يجلب الوعاء من الفريزر،

وتخفق الكريمة الثقيلة

المبردة فيه حتى تسمك.

تخفق كريمة الفستق حتى

تنعم ثم يضاف الكرز السائل

إلى الكريمة ونحرك بلطف

باستخدام سباتولا مطاطية

وتترك بدرجة حرارة الغرفة.

2 نوضع الطبقة الأولى من

كريمة الفستق، وتبرد في

الفريزر لمدة 10 دقائق.

3 تسكب الطبقة الثانية من

حلوى الكرز وتبرد في الفريزر

لمدة 10 دقائق.

4 تكرر الطبقات وتزين الطبقة

العلوية بالكوكيز المفتت

والكرز.

سلطة التوت مع النعناع الطازج

لشرب التوت الأحمر مع
النعناع الطازج:
300 ملل ماء
160 جم سكر ناعم
100 جم كشمش أحمر
100 جم توت بري أحمر
1 كوب أوراق نعناع خضراء

الفواكه
400 جم فراولة
125 جم توت العليق الأزرق
250 جم توت بري أحمر
125 جم توت أسود
125 جم كشمش أحمر

لتحضير الشراب الأحمر:
1 يغلى الماء، والسكر،
والكشمش الأحمر، والتوت
البري الأحمر في مقلاة.
2 يرفع عن النار، وتضاف 15
ورقة نعناع طازجة، ثم يغطى
ويتقنع لمدة 20 دقيقة.
3 ترفع أوراق النعناع من الماء،
وباستخدام خلاط كهربائي
يدوي، تخلط حتى تصبح
ناعمة، ثم يصفى الشراب
بمنخل ناعم.

لتحضير الفاكهة:
1 تغسل الفراولة، مع إزالة
رأسها الأخضر، وتقطع إلى
شرائح.
2 يزال الكشمش الأحمر من
الساق.
3 يغطى طبق، أو تملأ
أطباق فردية بشراب النعناع،
وتنسف الفاكهة بطريقة
جمالية، تترك في الثلاجة
حتى تصبح جاهزة للتقديم.

السافارين

لتحضير العجينة:

- 12 جم خميرة فورية
- 20 جم حليب دافئ
- 250 جم دقيق الكعك
- 1/8 ملعقة صغيرة ملح بحري
- 15 جم سكر الحبيبات
- 5 حبات بيض
- 75 جم زبدة
- بعض الزبدة للتزيين

لتحضير الشراب:

- 1 لتر ماء
- 250 جم حبيبات السكر
- 2 حبة برتقال
- 1 ملعقة كبيرة مستخلص الفانيليا
- 120 ملل شراب اللوز
- 125 ملل شراب اللوز للتزيين

لتحضير الكريمة المخفوقة الحلوة:

- 400 ملل كريمة ثقيلة، باردة جداً
- 30 جم سكر بودرة
- فواكة موسمية للتزيين

لعمل العجينة:

- 1 تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة، وتترك لتلين بدرجة حرارة الغرفة. وإذابة الخميرة في الحليب الدافئ. وفي وعاء كبير، يوضع الدقيق والملح والسكر.
- 2 تضاف الخميرة المنذبة مع بيضتان، وتخلط بواسطة ملعقة سباتولا خشبية حتى تلتصق العجينة عن جانبي الوعاء. ثم تضاف 1 بيضة، وتجنح حتى يتماسك العجين ككرة في الوعاء مرة أخرى. وتكرر العملية مع البيضة الأخيرة. تمزج الزبدة اللينة معهم، ويستمر بالعمل على العجينة حتى تسحب من كل جوانب الوعاء مرة أخرى.
- 3 تغطى العجينة بنايلون للتغليف و تترك في درجة حرارة الغرفة ليتضاعف حجمها، لمدة ساعة تقريباً.
- 4 يسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية
- 5 تدهن القوالب بالزبدة، وتنقل العجينة إلى كيس حلواني من دون رأس، و تملأ القوالب. تترك العجينة ليتضاعف حجمها و ترتفع إلى حواف القوالب.
- 6 توضع في الفرن وتخبز لمدة 20 دقيقة.

لعمل الشراب:

- 1 يسكب الماء والسكر في مقلاة. ينزع فشر البرتقال باستخدام فشارة خضار، مع تجنب استخراج فشرة اللب البيضاء المرة.
- 2 تضاف الفانيليا، مع عصير الحمضيات المعصور، والمبشور الفشر إلى المقلاة،





مع الماء و السكر، و يترك ليغلي.
3 يرفع عن النار، و يصفى في منخل ناعم للتخلص من التكتلات.
4 يفل الشراب إلى طبق خبز بحيث يكون حجمه كبير و مناسب لاحتواء السافارين المخبوز.
5 تقلب العجينة في الشراب، و ذلك بتغميس الجزء العلوي و السفلي حتى تتشربه جيداً، ثم توضع قطع السافارين على رف شبكي موضوع على طبق كبير، أو صينية خبز ذات حواف، و توضع قطع السافارين على الرف. يعاد تسخين الشراب المتبقّي، و عندما يصبح ساخناً، يرش على القطع لعدة مرات، و يترك ليبرد.

لصنع الكريمة المخفوفة المحلاة:

1 تترك الكريمة الثقيلة في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للاستعمال. يجب أن تكون باردة جداً حتى نستطيع خفّفها.
2 يوضع وعاء الخلط في الفريزر ليبرد.
3 تسكب الكريمة الباردة جداً في الوعاء البارد و تخفّف بقوة، بمجرد أن تسمع، يضاف السكر و يتابع الخفّف حتى تتماسك الكريمة.

للتجميع:

1 توضع قطع السافارين على طبق تقديم وترش بالشراب.
2 باستخدام كيس حلوانيّ مزود برأس على شكل نجمة، تضاف الكريمة المخفوفة المحلاة على أعلى كل كيك، و تزين بالفواكه الموسمية.

كريم بروليه بنكهة البرتقال

وتوضع في الثلاجة لمدة 2 ساعة على الأقل.
7 عندما يحين وقت التقديم، يسخن الفرن لدرجة الشواء.
8 في هذه الأثناء، يخرج الكاسترد من الثلاجة، و يرشه بالسكر ال بني على الوجه بشكل متساوي.
9 توضع في الفرن لتتكرمل لمدة 2 دقيقة تحت الشواية، مع الحرص على عدم تركها لتغمق كثيراً.
10 عندما يصبح لون السكر بلون الكراميل الغامق
11 يرفع من الفرن، و يقدم فوراً.

نات حواف. ثم يوضعوا في الفرن و يصب الماء في المقلاة أو الصينية لمسافة 1/5 إنش أو 5 مم تحت حافة القوالب، و تطهى لمدة ساعة في حمام مائي بحيث توضع المقلاة في وعاء فيه ماء ساخن حتى تطهى ببطء.
5 يجهز الكاسترد عندما يصبح ناعماً، و يمكن التأكد لئلا كان غرز رأس سكين سيؤثر فيه، ينبغي أن يهتز بشكل خفيف في الوسط
6 ترفع القوالب من الفرن، و تترك حتى تبرد تماماً. ثم تغطى بنابلون التغليف لمنع تجمع الرطوبة على السطح،

200 ملل حليب كامل
 250 ملل كريمة ثقيلة
 6 حبات صفار بيض
 85 جم سكر حبيبات
 50 ملل ماء زهر البرتقال
 50 جم سكر بني للنهاية
1 يغلى الحليب و الكريمة في مقلاة.
2 في وعاء كبير، يخفّف صفار البيض مع السكر حتى يصبح لونهم باهت. ثم يضاف حليب الحليب و الكريمة و ماء زهر البرتقال بالتدريج.
3 يسخن الفرن على حرارة 100 درجة مئوية
4 يسكب الخليط في القوالب، و يوضعوا في مقلاة تحميص، أو أي صينية خبز

3 ترفع عن الحرارة، وتغطى على الفور وتترك لمدة 15 دقيقة.

4 في وعاء كبير، يخفق صفار البيض والسكر حتى يصبح باهت اللون قليلاً.

5 تزال اعواد الفانيليا من مزيج الحليب والقشدة ويعاد تسخين السائل لينضج على نار هادئة. صب ثلث هذا السائل الساخن على صفار البيض والسكر (للتخفيف من صفار). يخفق معاً ويصب الخليط كله مرة أخرى إلى القدر.

6 يطهى على نار خفيفة مع التحريك باستمرار بملعقة خشبية حتى ينخن الخليط. يجب أن تتغلغل الملعقة عندما يصبح جاهزاً، إذا مررت إصبعك للأسفل الجزء الخلفي من الملعقة، فيجب أن لا يعود الكاسترد مرة أخرى إلى الخط.

7 لا يجب أن يغلي الكاسترد، ويجب أن يطبخ في حرارة أقصاها 85 درجة مئوية.

8 حالما يتماسك الكاسترد، يرفع عن حرارة ويصب في وعاء كبير لوقف الطهي.

يواصل تحريكه لمدة 5 دقائق بحيث يبق الكاسترد على نحو سلس.

9 يترك ليبرد تماماً ويحفظ في الثلاجة لتقديم بارد جداً.

إعداد الكراميل:

1 في مقلاة، يطهى الماء والسكر معاً حتى يصبح للخليط لون الكراميل الذهبي.

يرفع عن الحرارة و يغطس أسفل المقلاة بسرعة في الماء البارد لمدة 30 ثانية لوقف الطهي.

2 يزال من الماء ويحرك بملعقة لتجانس الكراميل.

3 يغلف بياض البيض بالكراميل، والحرص على عدم حرق نفسك.

4 إذا كان الكراميل شديد السيولة، يبرد قليلاً مرة أخرى عن طريق غمس أسفل المقلاة في الماء البارد.

5 يصب الكاسترد (بدرجة حرارة الغرفة) في طبق التقديم أو الصحون الفردية. توضع بعناية بياض البيض المغلفة في الكراميل على الوجه.



فصل بياض البيض من الملعقة.

5 يتم تشكيل الزلاية بكل بياض البيض المخفوق و بطفاً على النار. يجب أن لا يغلي الحليب قطعاً، وإلا فإن بياض البيض سينكمش وبذلك سيصبح بياض مقلب.

6 يطهى لمدة 2 دقيقة، ويقلب ويطهى لمدة 2 دقيقة أخرى.

7 باستخدام الملعقة المفشدة يصفى بياض البيض المطبوخ ويوضع على منشفة صحن رطبة.

8 يعاد تسخين الحليب إلى أن ينضج على نار هادئة. كرر الخطوة 2 مع 5 بياض البيض المتبقية و 50 جم من السكر.

إعداد الكاسترد:

1 يصفى الحليب المستخدم أعلاه بكمية 500 ملل.

2 بسكين حاد، تشرخ اعواد الفانيليا في النصف بشكل طولي، باستخدام الرأس، تكشط من الداخل لإزالة البذور. وضع الحليب والقشدة في مقلاة وإضافة أعواد الفانيليا والبذور. وتسخن على نار هادئة.

بيض في الثلج

1 لتر الحليب كامل الدسم
10 بياض البيض
½ كوب حبيبات السكر

كريم الأنغليه:

3 اعواد الفانيليا
500 ملل حليب كامل الدسم (من الحليب يستخدم لطهي بياض البيض)
500 مل كريمه الثقيلة
12 صفار البيض
200 جم من حبيبات السكر

الكراميل

100 ملل من الماء
2 كوب سكر الحبيبات

لصنع البيض الثلجي:

1 في مقلاة كبيرة عميقة، يوضع الحليب ليسخن على نار هادئة دون ان يغلي.

2 وفي الوقت نفسه، في وعاء كبير جاف ونظيف، يخفق بياض 5 بيضة حتى تظهر رغوة.

3 حالما يصبح ابيض وناغم، يضاف 50 جم من السكر ونستمر في الخفق حتى يصبح متماسك. باستخدام 2 ملعقة مغموسة في الماء، تشكل زلاية كبيرة (بأشكال بيضوية ذات 3 وجوه) من بياض البيض المخفوق.

4 تنزل كل واحدة في المقلاة بواسطة غمس الملعقة في الحليب الساخن، وبالتالي



تارت التوت و الباشن فروت

لكريمة الباشن فروت:

- 250 جم زبدة
- 2 شريحة الجيلاتين
- 2 بيضة + 1 صفار البيض
- 150 جم حبيبات السكر
- 1 ملعقة صغيرة نشا الذرة
- 125 جم بوريه الباشن فروت
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

لعجينة التارت:

- 120 جم زبدة، باردة
- 70 جم سكر بودرة
- 25 جم لوز مطحون
- 1 رشّة من ملح البحر الخشن
- 1 رشّة من مسحوق الفانيليا
- 1 بيضة
- 200 جم دقيق الكعك
- 2 1/2 ملعقة كبيرة دقيق لجميع الإستعمالات
- لسطح التحضير
- 1 1/2 ملعقة طعام زبدة لمقلاة التارت
- 400 جم توت بري أحمر، للتزيين

لعمل كريمة الباشن فروت:

- 1 تجهز الكريمة قبل يوم واحد.
- 2 توضع الزبدة في درجة حرارة الغرفة لتصبح لينة.
- 3 توضع أوراق الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد جدا، تترك لتلين لمدة 10 دقيقة.
- 4 يخلط البيض وصفار البيض والسكر ونشا الذرة في وعاء، يدمج بوريه الباشن فروت وعصير الليمون.
- 5 تصفى أوراق الجيلاتين، وتعصر بقوة لإزالة السائل الزائد.
- 6 يطهى خليط البيض على درجة حرارة منخفضة في مقلاة، ويحرك بملعقة سباتولا حتى يسخن، والذي يسمح للكريمة لتصبح سميقة، ترفع عن الحرارة ويمزج فيها الجيلاتين المصفى.

7 تترك لتبرد قليلا لمدة 10 دقائق تقريبا. يجب أن تكون الكريمة ساخنة ولكن غير لاذعة (أقل من 60 درجة مئوية). تضاف الزبدة الطرية فوق الكريمة في خلاط أو معالج الطعام، ويخلط حتى يصبح الخليط متجانسا. تصب في وعاء محكم وتبرد لمدة لا تقل عن 12 ساعة حتى تتماسك.

لإعداد قاعدة التارت:

- 1 ينخل السكر الحبيبات (الناعم). تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتوضع في وعاء، (أو إذا كان لديك خلاط عمودي، توضع في وعاء الخلاط مثبتة بالمضرب المرفق).
- 2 تعجن الزبدة إلى أن تتجانس ثم تضاف المكونات التالية، واحدا تلو الآخر مع التأكد من مزج كل مكون بالكامل في الخليط قبل إضافة المكون التالي؛ السكر المنخول واللوز المطحون والملح والفانيليا
- والبيض والدقيق. تمزج المكونات حتى يتشكل العجين. لا يعجن العجين بشكل زائد. وهذا ما يعطي المعجنات الفوام المتفتت المطلوب.
- 3 تشكل العجين على شكل كرة وتلف في غلاف بلاستيكي، توضع في الثلاجة لمدة لا تقل عن 2 ساعة قبل استخدامها. إذا أمكن، فمن الأفضل أن تحضر العجينة قبل يوم واحد. وستصبح أسهل للمد.
- 4 تدهن مقلاة التارت بالزبد على سطح التحضير المرشوش بالدقيق، تمد العجينة بسماكة 2 ملم وتكبس في المقلاة المدهونة بالزبدة. توضع في الثلاجة لمدة 1 ساعة.
- 5 يسخن الفرن لحرارة 170 درجة مئوية.
- 6 تخرج عجينة التارت من الثلاجة، و باستخدام شوكة، توخر سطح العجين لمنع

الانتفاخ أثناء الخبز. توضع قطعة مستديرة من ورقة الزبدة على العجين، وتضغط بعناية في الزوايا و على الأطراف حتى تثبت في مكانها في الفرن. يوضع كيس فاصولياء مجففة أو ثقيلة الفطائر في الأعلى، و تمد لتشكيل طبقة مستوية. 7 تخبز لمدة 20 دقيقة تقريبا حتى تأخذ لونا خفيفا. تخرج قاعدة التارت من الفرن وتزال الفاصوليا المجففة و ورقة الزبدة. إذا كانت العجينة لا تزال باهتة، تعاد مكشوفة إلى الفرن، فقط لفترة كافية لإنهاء الخبز و تأخذ اللون المطلوب. تخرج من الفرن وتترك لتبرد.

التشكيل

1 تملا قاعدة التارت المخبوزة بكريمة الباشن فروت و تزين بالتوت على الوجه. تبقى في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.



الفطيرة المقدسة

للكعكة الإسفنجية:

- 1 كوب دقيق
- 80 جم سكر بودرة
- 1/3 كوب دقيق الكعك
- 5 بيض البيض
- 1/2 كوب حبيبات السكر

للكريمة:

- 125 جم زبدة
- 250 ملل حليب
- 2 صفار البيض
- 75 جم السكر الحبيبات

- 3 ملاعق كبيرة نشا الذرة

200 جم كريمة الخفق

للتوت المكثف:

- 2 شريحة الجيلاتين
- 1/2 ليمونة
- 250 جم توت أحمر بري
- 35 جم السكر الحبيبات
- 3 ملاعق كبيرة ماء
- 3 أكواب توت أحمر بري
- سكر بودرة للتزيين

إعداد الكعكة الإسفنجية:

- 1 تصطف 2 صينية خبز مع ورق الزبدة ويرسم دائرة قطرها 9 بوصة في كل منها.
- 2 في وعاء كبير، يخلط معاً الدقيق والسكر البودرة.
- 3 في وعاء نظيف وجاف آخر، يخفف بياض البيض حتى يتحول إلى رغوة. وعندما يصبح رقيقاً، تضاف السكر الحبيبات مع الاستمرار في الخفق حتى يذوب السكر. يقلب الخليط الجاف بلطف في بياض البيض المخفوق باستخدام ملعقة السباتولا.
- 4 يسخن الفرن إلى 170 درجة مئوية و ينقل خليط العجينة إلى كيس حلواني مزود برأس عادي. يضخ على كل صينية خبز المجهزة قرص من العجين بشكل دوامة لينم ملء الدوائر المرسومة. توضع صواني الخبز في الفرن وتخبز لمدة 20 دقيقة. تخرج من الفرن وتترك لتبرد.

إعداد الكريمة:

- 1 تخرج الزبدة من التلاجة للتلين، و يوضع الحليب في مقلاة ليسخن على نار هادئة.
- 2 في وعاء كبير، يخفق صفار البيض والسكر حتى يصبح شاحب اللون قليلاً. يخلط معهم نشا الذرة. و يصب ثلث الكمية من الحليب الساخن على خليط صفار البيض والسكر ونشا الذرة.

- 3 تخفق معاً ويصب الخليط كله مرة أخرى في القدر. يوضع ليغلي على نار هادئة مع التحريك بمخفقة البيض اليدوية، والتأكد من أن كشط قاع المقلاة بملعقة السباتولا.
- 4 يرفع عن الحرارة ويترك ليبرد مدة 10 دقائق بحيث يكون حاراً لا يغلي. ثم مزج معه نصف الزبدة. وتصب الكريمة في طبق الخبز، و تغطى بكيس التغليف البلاستيكي وتترك لتبرد.

إعداد التوت المكثف:

- 1 يوضع الجيلاتين في وعاء صغير من الماء البارد جداً.

- ويترك ليصبح أكثر ليونة لمدة 10 دقيقة.
- 2 يعصر الليمون ويوضع جانباً. يخلط التوت مع السكر في خلاط الطعام حتى يتحول لسائل متماسك.
- 3 يصفى الخليط في مصفاة شبكية.
- 4 في مقلاة، تسخن 1/4 كمية هذا المستحضر إلى درجة متوسطة. يصفى الجيلاتين ويعصر لإزالة السائل الزائد، ثم يضاف الجيلاتين إلى قدر ويحرك المزيج حتى يذوب.
- 5 يصب هذا الخليط على 3/4 الكمية المتبقية من لب التوت البارد المكثف. يحرك المزيج حتى يمتزج ويبرد لمدة 30 دقيقة لتصبح الكوليس جاهزة.

إعداد الكريمة:

- 1 تخفق الكريمة بواسطة خلاط كهربائي في وعاء كبير حتى تصبح ناعمة. تضاف الكريمة والنصف المتبقي من الزبدة. تخفق حتى تصبح مستحلبة وسلسة.

لعمل الكعكة المقدسة:

- 1 ضع القرص الأول من الكعكة على طبق. توضع الكريمة في كيس الحلواني مزود برأس عادي، و تضخ طبقة رقيقة من الكريمة على الكعكة بشكل دوامة. يوضع التوت على الكريمة، بدءاً من الحافة وصولاً إلى الوسط. اضغط برفق لأسفل، لدفع الكريم بين التوت.
- 2 يغطى التوت بالكريم لخلق سطح مستو. ثم تضخ حلقة من الكريمة حول الحدود.
- 3 تجمد لمدة 10 دقيقة. تصب طبقة من التوت الهلامي حوالى سماكة 1/4 بوصة. توضع في التلاجة لتجهز.
- 4 يقلب القرص الثاني من الكعكة رأساً على عقب. يغطى بطبقة رقيقة من الكريمة و يقلب القالب لتستقر الكريمة فوق التوت الهلامي. و ترش بمسحوق السكر وتزين بقليل من التوت.

المبتوع المرغوب

إن هواجس الرشاقة والجمال
تحول بيننا وبين الإنقضاض على
كميات هائلة من الشوكولاته، تاركة
مجال ضيق وصغير يسمح لنا
بالاستمتاع بلذة هذا المكون
السحري..... فنقي بنا واحجزبي
تلك المساحة لوصفاتنا المذهلة
التالية فهي تستحق كل سعرة
حرارية فيها...

خبز الشوكولا بالورد

- 2½ كوب دقيق متعدد
- الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ⅓ كوب سكر
- 1 ملعقة كبيرة خميرة فورية جافة
- 2 حبة بيض
- 1 كوب إضافة إلى ½ ملعقة كبيرة
- حليب، مبرد
- 200 جم شوكولا داكنة



بودينغ الشوكولا

- 3 ملاعق كبيرة مسحوق الكاكاو الغير المحلى
- 3 ملاعق كبيرة نشا الذرة
- ⅓ كوب مكعومة سكر بني داكن
- 3 أكواب حليب قليل الدسم
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 55 غ شوكولاته حلوة، مقطعة، خشنة
- ¼ كوب صغير رقائق الشوكولاته
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

- 1 تخلص جميع المكونات ما عدا الشوكولا
- 2 تعجن حتى تصبح لينة ومطاطية القوام، لحوالي 15 دقيقة، من الممكن أن يصبح الخليط لزجاً قليلاً، ولكن تذكر بأن الهدف هو إبقائها لينة، فحاول ألا تصيف الكثير من الدقيق.
- 3 تترك العجينة لترتفع، مع تغطيتها بمنشفة لحوالي ساعة، أو حتى يتضاعف حجمها.
- 4 تقسم العجينة إلى 18 كرة بحجم 62 جم تقريباً لكل واحدة، وتترك العجينة لترتاح لمدة 10 دقائق.
- 5 في هذه الأثناء نعمل على إذابة الشوكولا، يعتبر حمام الماء الساخن جيداً، ولكن المايكرويف بفي بالغرض أيضاً طالما يستعمل بحذر. ثم كرة عجينة واحدة و تشكل على شكل مستطيل.
- 6 توزع الشوكولا المنذابة على نصف المستطيل، و يطوى الطرف الآخر عليها، ثم يقسم المستطيل إلى ثلاث شرائط باستخدام رول البينزا.
- 7 تلف الشرائط و تجهز بوضعها بقوالب المافن المدهونة قليلاً بالزيت، مع قطع الحوائط، لكرر العملية مع كرات العجين المنفية.
- 8 تخبز لمدة 25 - 30 دقيقة على حرارة 180 درجة مئوية، أو حتى يصبح لونها ذهبياً مائل للبنى.

- 4 تحرك فيها الشوكولاته ورفائف الشوكولاته الحلوة.
- 5 ترفع من الحرارة وتغطى، و تترك حوالي 1 دقيقة حتى تذوب الرقائق.
- 6 تحرك فيها خلاصة الفانيليا، تسكب بواسطة ملعقة في 6 أطباق وتبرد حتى وقت التقديم.

- 1 في وعاء صغير، يمزج مسحوق الكاكاو، ونشاء الذرة والسكر البني و ½ كوب من الحليب.
- 2 في قدر متوسط الحجم، يمزج ما تبقى من 2½ كوب حليب والقرفة والملح.
- 3 ثم يوضع ليغلي على نار متوسطة الحرارة، يخفق خليط الكاكاو في الحليب المغلي ويطهى حوالي 4 دقائق. يخفق حتى يصبح سميك.

منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

تشيز كيك الشوكولا

5 قه وعاء نظيف، يخفق
بياض البيض جيداً حتى
يفسح قليلاً
6 يضاف بحذر إلى خليط
الشوكولاتة، و تسكب على
القاعدة، يضرب الوجه و يترك
ليبرد لمدة 4 ساعات تقريباً، أو
ليلة كاملة.

نصائح:

1 يمكن لتشيز كيك الشوكولاتة
أن يبقى محمداً لمدة شهر
كامل، بحيث يكون محفوظ
بعلبة خاصة للفريرز، أو مغلفة
بورق الألومنيوم. بترك التشيز
كيك مبرد، و يستخدم خلال 3
أيام.

1 يخلط الميزلاب، والزبدة، مع
السكر البني الناعم لتكوين
القاعدة، و تلك عبر ضغطها
بقالب كيك مانع للإتصاف، ومن
ثم تترك في الثلاجة حتى
تبرد، لمدة 30 دقيقة.

2 تطرى اوراق الجيلاتين بماء
بارد لمدة 10 دقائق، ثم ترفع
وتمزج مع 3 ملاعق كبيرة من
الماء، و توضع على نار خفيفة
مع التحريك المستمر حتى
تذوب.

3 تخفق الجبنة حتى تصبح
ناعمة، يتابع الخفق ومن ثم
يخفق معهم صفار البيض
والسكر.

4 تحرك الكريمة الحامضة،
والشوكولاتة المنابة، و دقائق
الشوكولاتة مع الجيلاتين
المبرد، تحرك حتى يختلط
المزيج تماماً.

3 شرائح صغيرة جيلاتين
3 ملاعق كبيرة ماء بارد
200 جم كريمة الجبن
2 بيض، مفصولتين
60 جم سكر ناعم
150 ملل كريمة حامضة
طازجة
125 جم شوكولا داكنة
سادة، منابه
25 جم قطع شوكولا
صغيرة بيضاء أو داكنة
دقائق أو دقائق
شوكولاتة، للتزيين
150 جم دقائق ميزلاب
100 جم زبدة، منابه
25 جم سكر بني ناعم
و خفيف



ألواح الشوكولاتة

البنّي والصودا والملح، و تحرك معها الزبدة المذابة وتخلط حتى تتفتت.

3 اضغط نصف الخليط على الجزء السفلي من المقلاة المجهزة. يرش البندق المقطع والشوكولاته من النوعين، المقطعة والرقائق فوق قشرة المزيج.

4 في مقلاة صغيرة، يمزج الكراميل والكريمة الثقيلة. يطهى على نار خفيفة مع التحريك باستمرار حتى يصبح ناعم.

5 يصب الكراميل في المقلاة فوق الشوكولاته والمكسرات.

6 تفتت عجينة كوكيز الشوفان فوق طبقة الكراميل.

7 تخبز لمدة 23 دقيقة أو حتى تكتسب اللون البنّي الذهبي الفاتح.

8 تبرد كلياً في مقلاة على الرف الشبكي.

9 عندما تبرد، تدوب كل من الكريمة المتبقية و رقائق الشوكولاته وترش على الألواح، و تصبح جاهزة للأكل.

210 جم دقيق متعدد

الإستعمالات

2 كوب شوفان سريع

التحضير

300 جم سكر بنّي

1 ملعقة صغيرة من باكينج

صودا

¼ ملعقة صغيرة ملح

1 كوب زبدة، مذابة

400 جم كريمة الفانيليا،

مزالة من غلافها

½ كوب زبدة ثقيلة

2 كوب رقائق الشوكولاته

نصف محلاة

1 كوب شوكولاته الخبز الغير

محلاة، مقطعة

1 كوب بندق مقطع

للتزيين:

8 كراميل

½ كوب رقائق الشوكولاته

1 يسخن الفرن إلى 180 درجة

مئوية. تبطن مقلاة

بقياس 13x9x2 بوصة بورق

الزبدة مع ترك حوالي 1 بوصة

من الورق معلق على

الجوانب. توضع جانباً.

2 في وعاء الخلط، يمزج

الدقيق والشوفان والسكر

فادج جوز الهند و الشوكولا

لتحضير الطبقة السفلية:

1 توضع جميع المكونات في خلاط كهربائي ويستمر الخلط حتى تصبح العجينة على شكل كرة.

2 تدهن مقلاة بقياس 8x8 بالزيت أو توضع ورقة زبدة على القاع.

3 يوزع المزيج في المقلاة، وتوضع فوقه ورقة زبدة لتسهيل ضغطها بواسطة اليدين.

4 توضع جانباً و تبدأ العمل على الطبقة الأخرى.

5 لتحضير طبقة حوز الهند:

6 تخلط جميع المكونات مع بعضها البعض بوعاء خلط حتى يختلطوا تماماً.

7 توزع فوق الطبقة السفلية، وتضغط بواسطة ملعقة.

8 تذاب الشوكولاتة في

المايكرويف، و ترش فوقها.

9 توضع في الثلاجة لمدة 1 ساعة، ثم تقطع إلى مربعات و تقدم.

للطبقة السفلية:

1¼ كوب مكسرات اللوز 230 جم تمر محفور (منزوع اللب)

1 ملعقة صغيرة الفانيليا

3 ملعقة كبيرة بودرة الكاكاو

لطبقة حوز الهند:

1½ كوب حوز هند مبشور

غير محلى

2½ ملعقة كبيرة عسل

¼ كوب دقيق اللوز

¼ كوب زيت حوز الهند

رشه ملح

100 جم شوكولاتة داكنة





طبقات موس الشوكولاتة مع الخطمي

6 جم شرائح جيلاتين
340 جم شوكولاتة داكنة،
مقطعة جيداً
2 ملعقة كبيرة عسل
2 1/2 كوب كريمة ثقيلة
1 عود فانيليا، مقسم
ومنزوع البذور
حلوى خطمي لتزيين
الوجه

1 في وعاء صغير، توضع شرائح الجيلاتين بماء بارد جداً، و تترك لتلين، لمدة 15 دقيقة.
2 يحضر حمام مائي بارد بملء نصف وعاء كبير بالثلج، ويغطى الثلج بالماء البارد.
3 توضع الشوكولاتة والعسل بوعاء كبير حافظ للحرارة، ويوضع فوق مقلاة فيها ماء يغلي ببطء. توضع الشوكولاتة على نار خفيفة وتحرك من حين لآخر حتى تذوب الشوكولاتة.
4 يترك 1 3/4 كوب كريمة ثقيلة، في مقلاة صغيرة، يسخن 3/4 كوب الكريمة الثقيلة المتبقية مع أعواد وبذور الفانيليا على نار متوسطة حتى تبدأ فقاعات صغيرة بالظهور حول حواف المقلاة، ثم ترفع من على النار.
5 ترفع شرائح الجيلاتين من الماء، وتغسل حتى يخرج كل الماء الزائد، ثم تضاف إلى الكريمة الدافئة، تحرك حتى تذوب الشرائح.

6 يصفى مزيج الكريمة بمنخل ناعم فوق الشوكولاتة المذابة، و يحرك حتى يمتزج جيداً، تجاهل التكتلات. يوضع الوعاء فوق حمام الثلج المائي، ويبرد و يحرك من حين لآخر حتى يسمك خليط الشوكولاتة و يصبح شكله كالشرانط.

7 في هذه الأثناء، تخفف الكريمة الثقيلة المتروكة جانباً بوعاء كبير بواسطة خلاط كهربائي يدوي، يخفف على سرعة عالية حتى تتشكل قمم ناعمة.
8 يرفع مزيج الشوكولاتة من الحمام المائي المثلج، ويسكب ثلث الكريمة

المخفوقة فوق مزيج الشوكولاتة (للتخفيف)، ثم تضاف الكريمة المخفوقة المنبقيه إلى مزيج الشوكولاتة على دفتين بواسطة ملعقة مطاطية مرنة و كبيرة.
يوضع الموس في كيس حلواني كبير مزود برأس كبير، و تضخ طبقة موس بحجم

2 1/2 سم فوق موس الشوكولاتة النصف محلى والمتماسك، يمكنك استخدام الجزء الخلفي من ملعقة لتوزيع الموس على حواف الغالب بشكل متساوي. يغطى الغالب و يوضع ثانية في الثلاجة، يترك الموس لمدة 1 ساعة، ثم يقدم.

بسكويت رقائيق الشوكولاتة

1 يسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
2 يمزج السكر مع الزبدة والفانيليا والبيض في وعاء كبير، و يقلب الدقيق والباكينج صودا والملح مع بعضهم (حتى نفسو العجينة). ثم تحرك المكسرات مع رقائيق الشوكولاتة.
3 توضع العجينة على صينية خبز الكعك غير مدهونة، بحيث تبعد كل واحدة 2 انش عن الأخرى، بواسطة ملاعق مدورة.
4 تخبز لمدة 8 إلى 10 دقائق، أو حتى بلبن منتصفها ذو اللون البني الفاتح. يبرد قليلا، ثم يرفع من صينية خبز البسكويت. يبرد على رف شبكي و يصح جاهزا.

¼ كوب سكر ملينور
¼ كوب سكر بني مملح
1 كوب زبدة غير مملحة، مطراة
1 ملعقة كبيرة فانيليا
1 حبة بيض
¼ كوب دقيق لجميع الاستعمالات
1 ملعقة كبيرة باكينج صودا
½ ملعقة صغيرة ملح
1 كوب فول سوداني مفروم خشن
2 كوب رقائيق شوكولاتة، نصف محلاة

ترافل الشوكولاته

حتى يصبح سلس و يسم مرة أخرى.

3 يغطى الوعاء بغلاف بلاستيكي و يوضع في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 ساعات.

إعداد كرات الشوكولاته المغلفة:

1 توضع إضافات الزينة في 3 أطباق منفصلة.

2 تُخرج الشوكولاته المنلجة من الثلاجة. تُستخدم مغرفة الكعك لتشكيل كرات الترافل، وتوضع على ورقة الزبدة.

3 ثم تدور كرات الترافل في كل نوع من مكونات الزينة، وذلك باستخدام كل نوع على حدى.

4 توضع ورقة الخبز في الثلاجة حتى تصبح قاسية، حوالي 30 - 45 دقيقة.

5 عندما تصبح الترافل قاسية وجاهزة، يمكن تقديمها.

لكرات الترافل:

450 جم رقائيق

الشوكولاته نصف محلاة

1 كوب زبدة ثقيلة

3 ملاعق كبيرة زبدة،

مذابة قليلا

1 ملعقة صغيرة خلاصة

الفانيليا

لإضافات الزينة:

¼ كوب نوز محمص

ومفروم

¼ كوب فستق مقشر

ومفروم

¼ كوب مسحوق

الكاكاو، غير محلى

إعداد الشوكولاته الذائبة:

1 توضع رقائيق الشوكولاته في

وعاء كبير، توضع الكريمة

الثقيلة في مقلاة على نار

متوسطة الحرارة لتغلي قليلا

وتحرك من حين لآخر. تصب

الكريمة الساخنة على رقائيق

الشوكولاته، و تحرك الشوكولاته

حتى تصبح سلسة تماما

ونائية كليا.

2 تضاف الزبدة الذائبة قليلا

و خلاصة الفانيليا ويحرك المزيج



تارت الشوكولاته بالكراميل مع البندق

للبنديق:

- ¼ كوب بنديق مع المزيد للتزيين
- 1 ملعقة كبيرة من باكينغ صودا
- 2 كوب ماء

لتارت الشوكولاته:

- 110 جم زبدة
- 100 جم سكر
- 2 بيضة
- 325 جم دقيق لجميع الإستعمالات
- 25 جم من مسحوق الكاكاو

للكراميل:

- 1 كوب سكر
- ¼ كوب ماء
- 1 ملعقة كبيرة شراب السكر الخفيف
- ½ كوب كريمة
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح

للجاناش:

- 110 جم شوكولاته نصف محلاة
- ½ كوب زبدة نسيئة
- 2 ملعقة كبيرة زبدة

لإعداد البنديق:

1 توضع صودا الخبز والماء في قدر صغيرة وتحرك، يضاف البنديق ويترك ليصهف لمدة 3 دقائق. يصفى ويوضع على منشفة نظيفة، ثم يفرك حتى تنزع القشرة تلقائياً ويترك ليحف.

2 يقطع البنديق بشكل خشن، ويوضع في فرن التحميص لمدة 1-2 دقائق، ثم يوضع جانباً.

لتحضير تارت الشوكولاته:

1 توضع الزبدة والسكر في الخلاط.

2 ثم يضاف البيض كل واحدة على حدى، ويضاف الدقيق والكاكاو، وحالما تمزج المكونات تماماً تُشكل على شكل قرص وتغلف في غلاف بلاستيكي وتوضع في الثلاجة لمدة تصل إلى 30 دقيقة.

3 تُخرج من الثلاجة وتمدّ

حتى تتناسب مع قالب التارت. تنقل لتوضع في القالب وتضغط من الجانبين ويضرب قاع التارت باستخدام شوكة ثم يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة. يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية، وتخبز لمدة 15 دقيقة. تترك لتبرد ثم تستخرج من القالب.

لإعداد الكراميل:

1 يوضع السكر وشراب الذرة والماء في مقلاة على نار عالية.

2 من دون تحريك بالملعقة، تحرك المقلاة بشكل دائري مائل لطهي الخليط بالتساوي، ويوضع ليغلي.

3 ندعه يتحول إلى اللون الأصفر، حوالي 10 دقائق.

4 يرفع عن الحرارة وتضاف الكريمة ثم الزبدة والملح، و تحرك للمزج.

5 يبرد لدرجة حرارة الغرفة ثم

يصب في هيكل التارت المخبوز ويرش البنديق في الأعلى.

لإعداد الجاناش:

- 1 توضع الشوكولاته المقطعة في وعاء متوسط عازل للحرارة.
- 2 تغلى الكريمة مع الخفق باستمرار.
- 3 ثم تصب فوق الشوكولاته وتضاف الزبدة بسرعة.
- 4 تخفق المكونات حتى تمتزج. يسكب المزيج فوق الكراميل والبنديق.
- 5 تستخدم ملعقة "السبانولا" للتوزيع بالتساوي. تترك الشوكولاته لتجهر، وتزين من الأعلى بالبنديق.



بانكيك اللبن الرائب بالشوكولا مع صلصة الكراميل

للبانكيك:

1 كوب دقيق متعدد

الإستعمالات

2 ملعقة كبيرة مسحوق

الكاكاو الغير محلى

2 ملعقة كبيرة حبيبات السكر

1 ملعقة كبيرة من السكر

البنى الفاتح، المعبأ

1/2 ملعقة صغيرة قرفة

1 ملعقة صغيرة مسحوق

الخيز

1/2 ملعقة صغيرة من باكينج

صودا

رشة ملح، اختياري

1 كوب لبن رائب، مع المزيد

فقط إذا لزم الأمر

2 بيضة كبيرة

2 ملعقة كبيرة زيت الكانولا

1 ملعقة صغيرة مستخرج

الفانيليا

لصلصة الكراميل:

1 كوب سكر حبيبات

1/4 كوب ماء

3/4 كوب كريمة ثقيلة أو

نصف ثقيلة (أنا استخدم

نصف ثقيلة)

1 ملعقة كبيرة خلاصة الفانيليا

2 ملعقة كبيرة عسل

1/4 كوب زبدة، غير مملحة

لإعداد البانكيك:

1 في وعاء خلط كبير، تخفف

المكونات الجافة الثمانية

الأولى سوياً (مع الملح

اختياري)، و توضع جانباً

2 في كوب قياس كبير أو وعاء،

تخفف المكونات الرطبة

الأربعة النهائية معاً.

3 ترطب لتجف، وبلطف

تطوى على بعضها لتمزج.

مع الإنتباه الى عدم المزج

بشكل مبالغ، سيصبح المزج

عقدي متكتل و سميك، ولكن

إذا كانت سميكة جداً بالنسبة

لذوقك، يمكن أن تضاف رشة

من اللبن الإضافي لتصبح

رفيفة.

4 ترش مقلدة كبيرة غير لاصقة

برناد الطبخ، وتوضع على نار

متوسطة الحرارة.

5 إن استخدام ملعقة قد تم

رشها برناد الطبخ يساعد

الخليط على الانزلاق تلقائياً،

توضع كتلتان من المزج بملء

ملعقة ممتلئة في المقلدة.

تسخن الفطائر على الجانب

الأول لمدة 3 دقائق، ويطهى

الجانب الثاني لمدة 2 دقيقة،

أو حتى ينضج. تكرر العملية

حتى نفاذ كمية الخليط.

6 تقدم الفطائر فوراً مع صلصة

الكراميل. توضع الفطائر على

ورق الخيز وتحفظ في فرن

مسخن إلى 120 درجة مئوية

أثناء إعداد الصلصة بحيث

تبقى دافئة.

لتحضير صلصة الكراميل:

1 في قدر متوسطة الحجم

ثقيلة القاع مع جوانب مرتفعة

بما فيه الكفاية لاستيعاب

الخليط عندما يبدأ باصدار

الفقاعات. يخلط السكر والماء،

و تسخن على نار متوسطة

منخفضة حتى يذوب السكر،

تحرك من حين لآخر.

2 ترفع الحرارة إلى متوسطة

عالية، ويوضع الخليط ليغلي

دون تحريك. تستخدم فرشاة

معجنات مبللة أو منشفة

ورقية رطبة لإزالة أي تيلورات

والتي تلتصق بجوانب القدر.

ممكن أن يؤدي عدم إزالتها

الى تشكيل صلصة مليئة

بالحبيبات. تغلي حوالي 5

إلى 6 دقائق حتى يصبح لون

الخليط أصفر عميق.

3 ترفع القدر من الحرارة،

وتخفف فيها الكريمة.

سيحدث المزج فقاعات بشكل

قوي.

4 تضاف الفانيليا والعسل،

وسوف تحدث فقاعة مرة

أخرى، تحرك الزبدة حتى

تذوب.

5 ينقل الكراميل إلى كاسة أو

وعاء عازل للحرارة حتى يبرد،

و يجهز ليرش فوق البانكيك.



البروكولي



البروكولي

هو من الخضروات المعروفة المنتشرة حول العالم، وقد زاد استهلاكه والاعتماد عليه في كثير من الوصفات مؤخراً بعد نتائج البحوث والدراسات التي أكدت على فوائده الصحية العظيمة ومناسبته للعديد من الحميات الغذائية.

وعلى الرغم من توفره في الأسواق على مدار العام، إلا أن تناوله في ذروة موسمه ما بين شهر أكتوبر وشهر أبريل له طعم آخر.

ينتمي البروكولي إلى عائلة الملفوف والقرنبيط. ويعود أصل تسميته إلى اللغة الإيطالية "Broccolo" وهي تعني رأس أو برعم الملفوف. ففي العصر الروماني تم

تطوير الملفوف البري إلى البروكولي الذي نعرفه، وانتشر لاحقاً بين المطابخ العالمية عن طريق المهاجرين الإيطاليين.

البروكولي

أنواع البروكولي

نتناول بشكل عام البروكولي الاخضر، لكن ألوان بعض أنواع البروكولي قد تتدرج من الرمادي إلى البنفسجي، حسب العناصر الغذائية المكوّنة له.

ومن أنواع
البروكولي

المعروفة في

الاسواق: نوع Flash

السريع النمو والمناسب
للزراعة في الخريف،

ونوع Calabrese الإيطالي

المشهور المسمّى نسبةً

إلى المدينة الإيطالية التي

زرع فيها لأول مرة "كالابريا"،

ويعتبر ال Broccoli Rabi أو

الببيج بروكولي من أشهر

الأنواع في مناطق البحر

المتوسط، في حين ينتشر

نوع ال Paragon

في كندا.



القيمة الغذائية للبروكولي

لا عجب أن العديد من الحميات الغذائية وأنظمة الأكل الصحي تتضمن تناول البروكولي باستمرار. فالكوب الواحد من البروكولي المطهو يقابله ٤٠ سعرة حرارية، وهو يزود الجسم بضعف حاجته اليومية من فيتامين ج وثلاث حاجته اليومية من فيتامين أ وحمض الفوليك. بالإضافة لكونه مصدر مهم للعديد من العناصر الغذائية الضرورية كالكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والألياف ومضادات الأكسدة. لذا يجب الأخذ بعين الاعتبار عدم تعريض البروكولي أثناء طهيهِ إلى درجات حرارة مرتفعة، حتى لا تتخرب العناصر المفيدة الحساسة للحرارة والقابلة للانحلال في الماء كفيتامين ج وحمض الفوليك.

التقليل من خطر الإصابة بالسرطان

ليس من المستغرب أن تكون الأبحاث حول علاقة أي عنصر غذائي بالسرطان هي من أولويات العلماء والمختصين، لكن المثير للدهشة هو الاكتشافات المذهلة التي أثبتت دور مادة السلفورفين الموجودة في البروكولي على الوقاية من أنواع السرطان المختلفة (خاصة سرطان

البروستات والبنكرياس والقولون والمثانة والمبيض). فبعد أكثر من ٣٠٠ دراسة مختصة بهذا الموضوع، فسّر الدور المهم للبروكولي في الوقاية من السرطان بقدرة هذه المواد المغذية الموجودة فيه على الحد من المسببات الرئيسية للسرطان المتمثلة بالأكسدة والالتهابات وتراكم السموم في الجسم. ومن الجدير بالذكر أنه تم تقدير كمية البروكولي المفضل تناولها للتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان بنصف كوب بروكولي يومياً، أو على الأقل ٢ كوب بروكولي أسبوعياً.

فوائده الصحية

إن ازدياد الحرص على تناول البروكولي في الآونة الأخيرة لم يأت عن طريق الصدفة، بل هو نتيجة العديد من الدراسات العلمية والبحوث التي أكدت على أهميته وعظمة فوائده الصحية. الأمر الذي جعل اختصاصيين الأغذية والكثير من المهتمين بصحتهم يحرصون على تناوله باستمرار. وإن لم تكوني تشاركونهم الرأي فبالناكيد ستفعلين بعد قراءتك لفوائده المهمة التالية.

المحافظة على صحة العين

يحتوي البروكولي على تراكم عالية من الكاروتينات (خاصة اللوتين والزياكسانثين)، وهي مركبات تحمي العين من العديد من الأضرار التي قد تصيبها كالضمور البقعي أو إعتام عدسة العين.

وقاية الجلد من أضرار الشمس

إن الآثار الإيجابية لتناول البروكولي تصل إلى الجلد أيضاً. حيث تتحول مركبات الجلوكورافنين الموجودة فيه إلى مركبات السلفورفين التي تحمي الجلد من أضرار الشمس، وتعمل على إزالة السموم الناتجة من التعرض المستمر لأشعة الشمس.

تحسين التمثيل الغذائي لفيتامين د

الكثير منا يعاني من نقص حاد في فيتامين د كونه فيتامين يصعب الحصول عليه من المصادر الغذائية، لذا نلجأ إلى تناول مكملات غذائية أو جرعات تكميلية من هذا الفيتامين. ولأن اختلال توازن فيتامين د الذي قد ينتج عن تناول هذه المكملات قد يؤدي إلى مشاكل صحية لا يستهان بها، لابد من تزويد الجسم بكميات كافية من فيتامين "د" و فيتامين "ك" (المتوفرين بتراكيز عالية في البروكولي) جنباً إلى جنب مع فيتامين "د" لتنظيم عملية الأيض وتحقيق التوازن.

تحسين صحة الجهاز العصبي

فكمية البوتاسيوم المرتفعة الموجودة في البروكولي تعمل على تعزيز عمل وظائف المخ والجهاز العصبي.

دعم الجهاز الهضمي

يلخص دور البروكولي في دعم الجهاز الهضمي بقدرته على تزويد الجسم بالإيزوثيوسيانات (التي تساعد على حماية بطانة المعدة عن طريق الحد من نمو الجراثيم عليها)، والألياف الضرورية (والتي تعتبر من العناصر الغذائية القليلة التي تعمل على تنظيم هضم الغذاء في الأمعاء، وتنسيق سرعة انتقاله إلى الجسم).

حماية القلب والأوعية الدموية

إن صداقة البروكولي والقلب تقوم على عدة أسس مثبتة علمياً. فهو قادر على

تزويد الجسم بمضادات الالتهاب الإيزوثيوسيانات، كما أن مركبات السلفورفين الموجودة في البروكولي تعمل على منع الأضرار التي تصيب بطانة الأوعية الدموية مسببة اختلال في مستوى سكر الدم. كما أثبت دور البروكولي في حماية القلب عن طريق خفض نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، ومن الجدير بالذكر أنه قد لوحظ أن قدرة البروكولي على خفض نسبة الكوليسترول تزداد عن طهيهِ بالخار.

أفضل طرق تخزين البروكولي

إن فمت باختيار البروكولي الطازج واتبعت الخطوات التالية في تخزينه فسيديم البروكولي لديك لمدة ١٠ أيام تقريباً.

١- ضع البروكولي في أكياس محكمة الاغلاق وفرغها من الهواء جيداً، ثم خزنيه في ابرد منطقة في ثلاجتك.

٢- إن فمت بغسل البروكولي قبل تخزينه، فاحرصي على تجفيفه جيداً قبل وضعه في الثلاجة.

٣- يحتفظ بالبروكولي المطبوخ في اوعية محكمة الاغلاق في الثلاجة، ويستخدم خلال بضعة أيام.

وبالتأكيد يفضل تناول البروكولي طازجاً وفي أسرع وقت، فبالإضافة لمذاقه اللذيذ فإن قيمته الغذائية تكون أعلى.

طهي البروكولي

يدخل البروكولي في عديد من الوصفات العالمية، فتنوع طرق تقديمه جعل من السهل إدخاله إلى أي وصفة سواء كانت شوربة أو سلطة أو مقبلات أو طبق رئيسي، حيث يمكن تقديمه وهو نبيء في حالته الطازجة أو بعد سلقه أو تعريضه للبخار أو شويه أو حتى قليه، وهو أمر يساعدك كأم على إقناع أفراد عائلتك بتناوله والاستفادة من فوائده حتى لو لم يحبوا طعمه وهو نبيء، وحتى لا تطيل البحث عن وصفات البروكولي، اخترنا لك وصفة لفائف لازانيا البروكولي اللذيذة هذه!



لفائف لازانيا البروكولي والبستو

١/٢ كوب بستو الريحان
8 شرائح معكرونة اللازانيا (مطبوخة ومصفاة)
1 كوب حين البارميزان المبشور
2 كوب صوص الطماطم
2 - 3 كوب بروكولي مطبوخ
ومتبل بالملح والفلفل الاسود حسب الذوق

الطريقة

تفرد كل قطعة من شرائح اللازانيا في طبق كبير الحجم.
تفرد 2 ملعقة كبيرة من البستو على كل شريحة.
يرش حين البارميزان المبشور على البستو.
يوضع البروكولي الطري الدافئ في خط واحد عبر البستو وتلف الشريحة.
توضع اللقائف في صينية خبز وتغطى بصوص الطماطم وتخبز في الفرن على درجة حرارة 175 مئوية لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.
تقدم.



كيف تشتري البروكولي؟

- ١- اختاري البروكولي ذو الرؤوس الثقيلة والبراعم الصغيرة المتماسكة.
- ٢- تجنبي الرؤوس الصفراء، وابحثي عن الزهورات الخضراء.
- ٣- احرصي على أن تبدو كل من الساق والزهرة والأوراق طازجة، والزهورات مغلقة وذات لون أخضر فاتح.
- ٤- لا تشتري البروكولي الموضوع في علب، بل اختاري من البروكولي الموجود في الصناديق الكبيرة فهو يدوم لفترة أطول.
- ٥- إن كنت تشتري أنواع البروكولي ذات اللون البنفسجي، ابتعدي عن الزهورات التي تحوي أي بقع صفراء أو بيضاء.

وصفات من القراء



كريب اللحمه

تقديم: ولاء محمد إسماعيل العنزي

- ربع كجم لحم مفروم
- 2 بصلة مبشورة
- شرائح فلفل رومى الوان
- شرائح خس
- كاتشاب - مايونيز
- جبنة موتزاريلا
- تتبيلة العصاج:
- 2 بصلة مبشورة متوسطة الحجم
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- 1 ملعقة صغيرة فرقة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ملح حسب الرغبة

العجين:

- 5 بيضات
- 10 جم ملح
- 10 جم فلفل اسود
- 100 ملل زيت نباتى
- 100 جم زبدة مذابة
- 500 جم دقيق
- 1 لتر لبن

1 يمزج البيض مع الملح والفلفل الاسود والزيت والزبدة المذابة جيدا حتى يتجانسوا.

2 يصب الدقيق على دفعات مع الخفق حتى يتجانس ثم يصب اللبن على دفعات مع الخفق جيدا حتى يتجانس الخليط كله.

3 تترك العجينة تستريح 10 دقائق.

4 تسخن الطاسة على نار متوسطة وتلمع بمسحة زيت خفيفة ثم تصب عليها عجينة الكريب وتترك نصف دقيقة على كل وجه.

5 طريقة تحضير الحشو: يتم تشويح البصل الميشور على مفلاة ساخنة بدون زيت حتى يتغير لونه ثم نقوم باضافه القليل من الماء ثم اللحم المفروم مع التقليب الى ان يتغير لونه ثم نقوم باضافة الملح والفلفل الاسود والبهارات.

6 يتم لف الكريب مثل الساندويتش ويتم تحميره فى شواية الفرن لدقائق.

7 يقدم ساخنا.

فوازير الطعام

1 أنا أحمر أو أخضر, ممكن أن أكون حاراً أو لا, أنا من ضمن مجموعة الخضار, ما أنا؟

2 أنا من مجموعة الحبوب, أنا طويلة و نات شكل خيطي, يمكنك وضع الصلصة فوقى, ما أنا؟

3 احياناً أكون بني فاتح أو أبيض من الخارج, ودوماً أصفر من الداخل, أنا مصدر للبروتين. يحب الناس وضعي في السندويتش. ما أنا؟

4 أنا مدور و أحمر, لحمي أيضاً أحمر, بعض الناس يظنون انني من الخضار, لكنني في الحقيقة من الفواكة, يفضل الناس استعمالني في السلطة. ما أنا؟

5 أنا مصنوع من الدقيق, يمكنك تحضير السندويشات بواسطتي, أنا من مجموعة الحبوب. ما أنا؟

أنا من مجموعة الحبوب, ما أنا؟

رجال ليكشقوقون الطهي

هل تبحث عن مصدر غذائي غني بالبروتين والألياف والمعادن والفيتامينات، مقابل كمية قليلة من النشويات والسعرات الحرارية؟ فالكيلوا هي المكون المثالي فهي لن توفر لك كل ما سبق فحسب، بل ستساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول، وتعود عليك بالعديد من الفوائد الصحية المهمة. ولأن فتافيت تشجع جميع الرجال على حب الطهي، اخترنا لك وصفة الكينوا السهلة والمفيدة التالية



دجاج صغير

محمشو بالكيلوا

- 2 دجاجة صغيرة
 - أكباد وقوانص الدجاجتين
 - مقطعة البق قطع صغيرة
 - ملح وفلفل
 - 3 حبة هيل
 - 1 كوب كيلوا
 - 1 حبة بصل، مبشور
 - 1 ملعقة طعام سمن
 - 1 حبة كاملة من البصل
 - لحم بقرى مقدر، للف الدجاج
 - خضروات مشوطة، للتقديم
- 1 يضاف الملح والفلفل إلى البصل المبشور ويخلطوا جيدا، ثم تضاف الأكباد والقوانص، تضاف الكيلوا والسمن.
 - 2 تحشىف الدجاج بهذا الخليط، ثم تربط بخيط المطبخ.
 - 3 يسلق الدجاج في الماء المغلي مع حبة البصل الكاملة والهيل والملح والفلفل.
 - 4 يرفع الدجاج من المرقف ويلف باللحم البقرى المقدر ويوضع تحت مشواة الفرن ليكتسب لونا نهائيا لطيفا.
 - 5 يقدم مع الخضروات.

منتديات مجلة الابتسامه
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي



Download Android
App on Google Play



iPad

Download
from App Store

fatafeat

عدد فبراير - مارس 2015
المجلة رقم 1 لمن الحياة وفق الطعام

fatafeat

مشروبات الربيع المنعشة
مائدة **مصرية**
تقليدية ولا أذ



90
وصفة جديدة



وصفة
"عسكسي
برذقان"
الموسمية

سريعة
باصح "100 مكرونة"

عرات وجهارات - الموسم الثاني مع حاربي

fatafeat

مشروبات الربيع المنعشة
مائدة **مصرية**
تقليدية ولا أذ



90
وصفة جديدة



وصفة
"عسكسي
برذقان"
الموسمية

أطباق
صحية شهية

10
ساعة وسريعة

مقارنات مع بياض "100 مكرونة"

ضمن فعاليات مهرجان دبي للمأكولات



fatafeat

مطبخ



مطبخ فتافيت فرصتكم للقاء جميع
نجومنا في مكان واحد



الجمعة 20 فبراير
السبت 21 فبراير

المكان: لافايت غورمييه - غاليري لافايت - دبي مول



@Fatafeat - El Hayat Helwa



@Fatafeat



@FatafeatChannel

#FatafeatKitchen #مطبخ_فتافيت



fatafeat

GALLERIES
Lafayette

www.ibtesama.com/vb

حصريات مجلة الابتسامة
** شهر مايو 2015 **
www.ibtesama.com

A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and black Christmas ornaments, and a gold star, all set against a deep red background. A piece of aged, yellowish parchment paper is layered in the center, serving as a backdrop for the text.

Exclusive

For

www.ibtesama.com