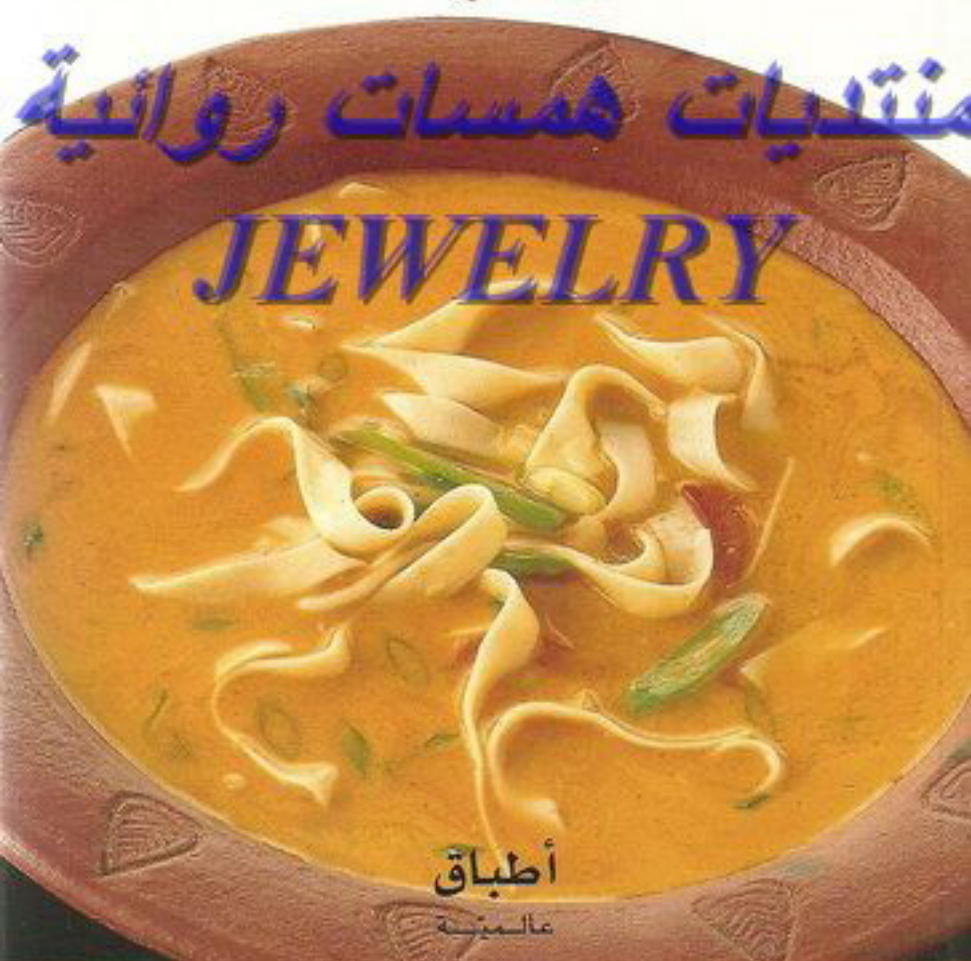




الشُّورِبَةُ (الحساء) والمقبلات

منتديات همسات روائية

JEWELRY



أطباق

عالمية

شوربة القريدس

fragrant prawn soup

□□■ | مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 10 دقائق

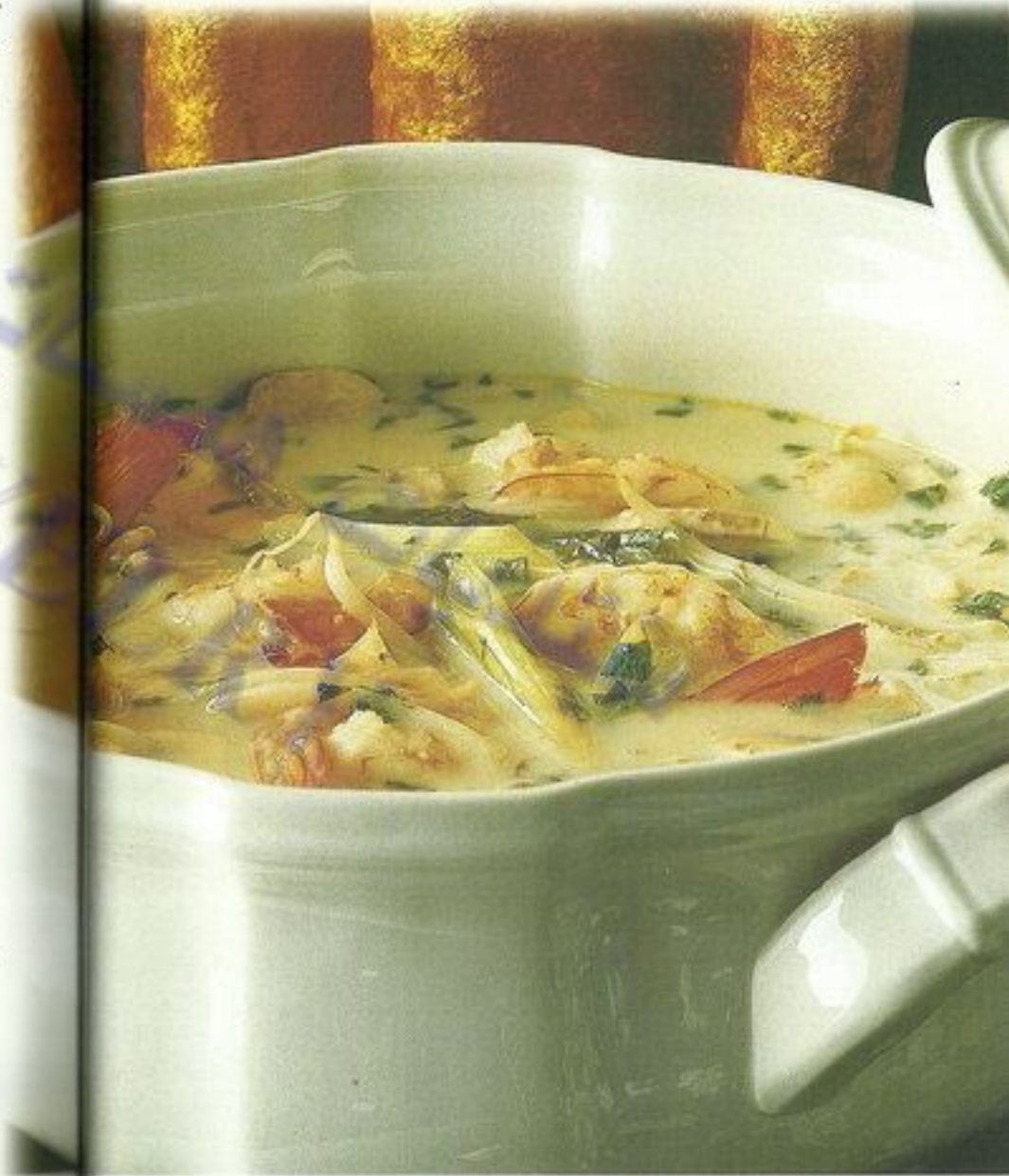
المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي المرق في القِدْر (الطنجرة) واغليه. أضيفي إليه الاعشاب المطيبة وبشر الحامض وصلصة السمك والفطر والقريدس. دعي المكونات، مدّة 3 أو 4 دقائق على النار أو إلى أن يتغيّر لون القريدس.
 2. خففي درجة الحرارة ثم أضيفي الكريمة واطريها، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق أو إلى أن تسخن جيّداً.
 3. ارفعي القدر عن النار وأضيفي براعم الفاصولياء والبصل ومعجون الفليفلة الحارة وعصير الحامض والكربرة والفلفل الأسود، حسب الرغبة، وقدمي الشوربة (الحساء) على الفور.
 4. أشخاص
- ل 4 أشخاص
- 3 أكواب أو ما يعادل 750 مل من مرق السمك
ملعقة كبيرة من الأعشاب المطيبة الطازجة المبرومة، أو ملعقة صغيرة من المجفف منها
نصف ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض
ملعقتان كبيرتان من صلصة السمك التايلاندية
250 غ من الفطر الصغير المقطّع شرائح
500 غ من القريدس الكبير التيّ، المقشر ومنزوع العروق
ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من الكريمة
125 غ من براعم الفاصولياء
بصلتان محضروان مقطعتان بطول 2 سنتم
ملعقة صغيرة من معجون الفليفلة الحارة (سامبل أولك)
ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من عصير الحامض
3 ملاعق كبيرة من الكربرة الطازجة المقطّعة
فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

عندما تحضرين المرق، في أثناء إعداده، أضيفي قشر القريدس، لتضفي نكهة أقوى. يمكنك استخدام مرق الدجاج عوضاً عن السمك لو أردت.



شوربة اليقطين pumpkin مع التفاح and apple soup

□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

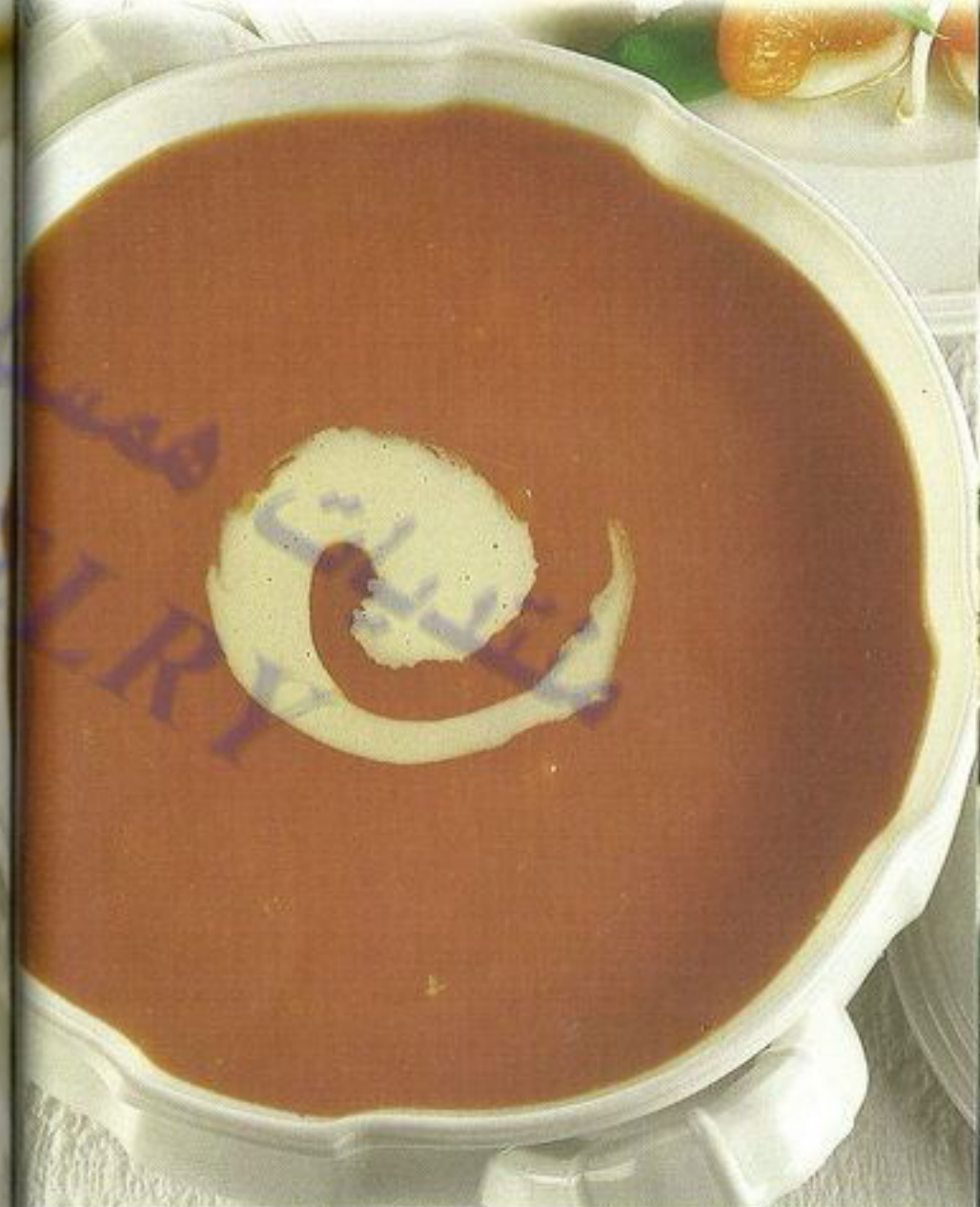
طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي اليقطين والجزر والتفاح والنعناع والبهارات المتنوعة وجوزة الطيب والفلفل والمرق، في قدر كبير (الطنجرة). أضيفي الزبدة وغطّي المكونات. ودعيها على النار على حرارة خفيفة، مدة 20 دقيقة.
 2. أضيفي الكريمة وقدمي الشوربة (الحساء).
- لـ 4 أشخاص
-
- < 500 غ من اليقطين المعلّب
 - < جزرة كبيرة مقطّعة
 - < تفاحة كبيرة مقشّرة ومقطّعة
 - < ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المفروم
 - < نصف ملعقة صغيرة من البهارات المتنوعة
 - < نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
 - < ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، المطحون
 - < كوبان من مرق الدجاج
 - < ملعقتان كبيرتان من الزبدة
 - < 3 ملاعق كبيرة من الكريمة المزوجة

نصيحة الطاهي:

يسهل تحضير هذه الشوربة (الحساء) في المايكروويف. ضعي الخضراوات والمرق والبهارات في وعاء يتحمل الحرارة، وضعيه في المايكروويف على حرارة عالية، مدة 5 إلى 16 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية. اخفقيها ثم أضيفي الكريمة وقدمي الطبق.



simple

minestrone

وصفة المينسترون البيسطة

□□□ | مدة الطهي: 100 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

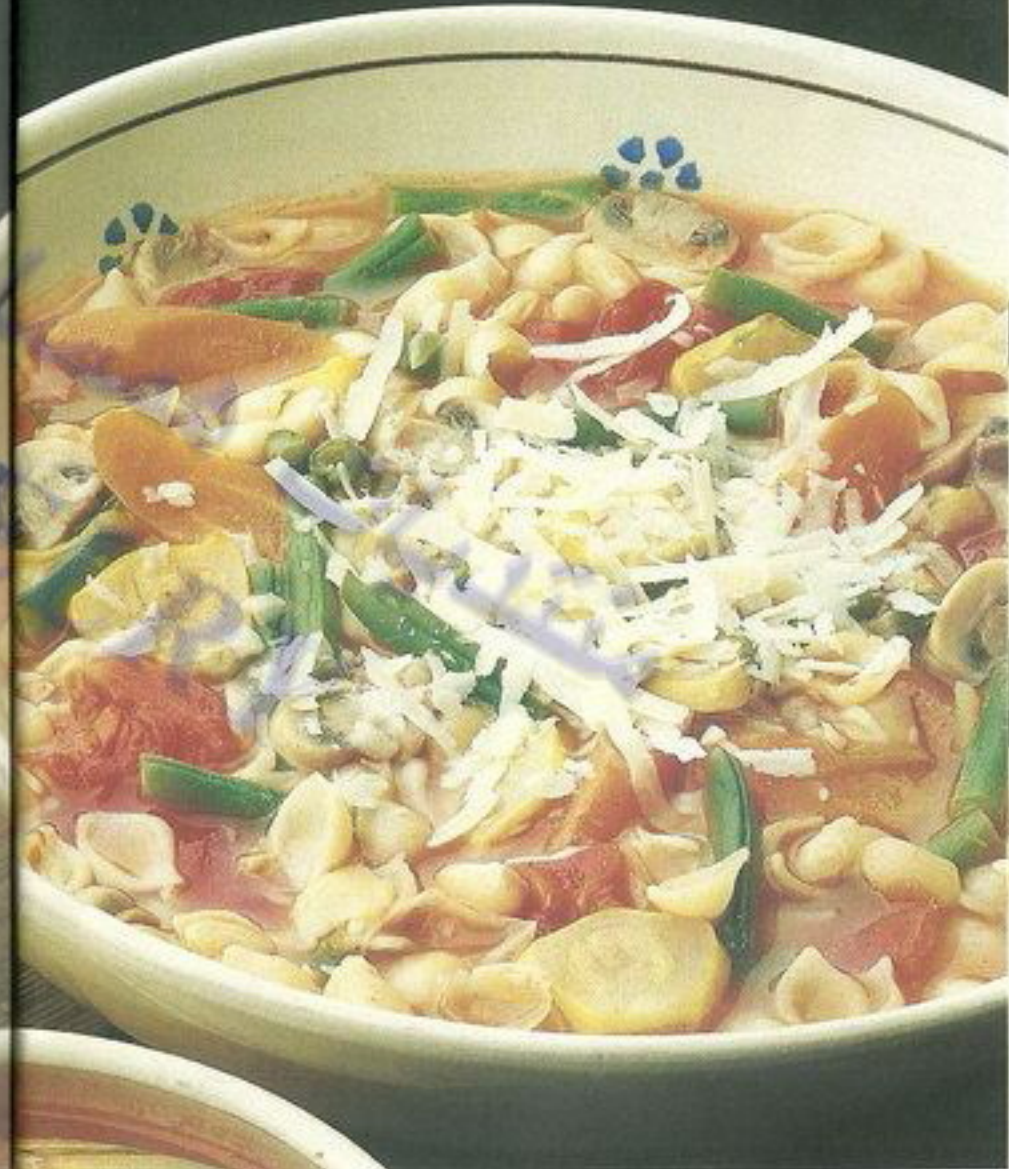
طريقة التحضير

1. انقعي الفاصولياء، مدة 8 ساعات مع الطحين، في مقدار 4 أكواب من الماء.
 2. اغسلي الفاصولياء واخليها بمرق الدجاج في الطنجرة. غطيها ودعيها على نار خفيفة، مدة ساعة أو إلى أن تطرى.
 3. اضيفي الفطر واللوبياء والجزر والقرع والكراث، ثم زيدي مقدار كوبين من الماء، واغلي المكونات، مدة نصف ساعة.
 4. اضيفي المعكرونة والفلفل والطماطم (البندورة). تابعي طهيها حتى تطرى، أي 10 دقائق تقريباً.
-
ل6 - 8 أشخاص
- كوب ونصف من الفاصولياء البيضاء المجففة
ملعقة كبيرة واحدة من الطحين
6 أكواب من مرق الدجاج
كوب من الفطر المقطع
155 غ من اللوبياء المنتقاة والمقطعة
جزرتان مقطعتان
100 غ من القرع الأصفر الصغير المقطع
حصلة من الكراث مقطعة
كوب من المعكرونة الصغيرة على شكل صدف
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
ثلاثة أرباع الكوب من الطماطم (البندورة) المقرومة



نصيحة الطاهي:

جربني بنفسك هذه الوصفة الإيطالية التي تحضرها كل عائلة بخضراواتها المفضلة أو بما يتوافر منها.



شوربة (حساء) basil الريحان مع اللوز and almond soup

□□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في القدر (الطنجرة) على درجة حرارة معتدلة. اضيفي البصل، والثوم واللوز، واطهي المكونات إلى أن يذبل البصل.
2. اضيفي مرق الدجاج والفلفل والريحان. غطيها ودعيها تُطهى على نار خفيفة، 10 دقائق.
3. اطيهي المعكرونة في طنجرة من الماء المغلي إلى أن تطرى أو 8 دقائق. نشفي المعكرونة واضيفيها إلى قدر (طنجرة) الشوربة.
4. قدميها فوراً ورشي فوقها الجبنة المبشورة لوشنت.

له أشخاص

المقادير

- < 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- < بصلة واحدة مقطعة
- < فصان من الثوم مهروسان
- < ربع كوب من اللوز المكسر
- < 4 أكواب من مرق الدجاج
- < ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- < ربع كوب من الريحان الطازج المفروم
- < كوب من المعكرونة الدقيقة والطويلة (سباغيتي) المكسرة
- < جبنة مبشورة (اختياري)

نصيحة الطاهي:

احرصي، في المرحلة الأولى من التحضير، على ألا يصبح لون البصلة بنيًا، لكيلا يضيف طعمًا مرًا إلى الشوربة.



شوربة النودلز على thai-style noodle الطريقة التايلندية soup

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. سخني المرق حتى درجة حرارة معتدلة، أضيفي الفطر والبصل والزنجبيل معجون الفليفلة الحارة وصلصة الصويا واغلي المكونات. خففي الحرارة ودعيها على نار خفيفة (مدة 5 دقائق).
2. اضيفي النودلز ودعي المكونات تغلي من جديد دقيقتين أو 3 دقائق أو إلى أن ينضج النودلز. أضيفي براعم الفاصولياء والكزبرة وقدمي الشوربة (الحساء) ساخنة.

ل6 أشخاص

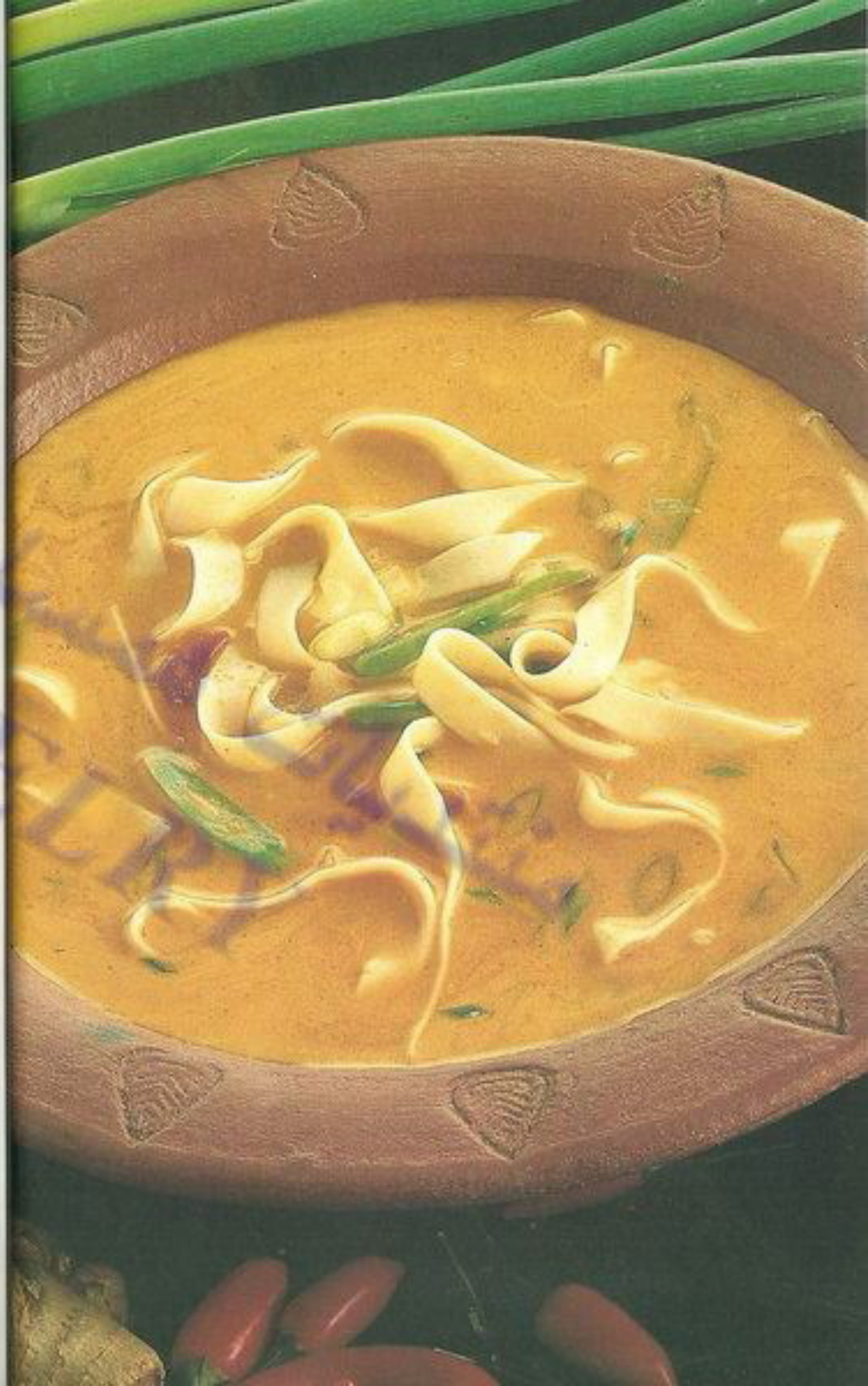
نصيحة الطاهي:

تختلف أنواع النودلز في شرقي آسيا من حيث كثافتها. إذ نجد النودلز دقيقة الخيوط أو غليظة الخيوط غلظ رباط الحذاء، ويشبه طعمها جميعاً طعم المعكرونة الإيطالية، لأنها مصنوعة من المكونات ذاتها. ستجدين النودلز الطازجة أو الجافة في متاجر الطعام الشرقي وفي المتاجر الكبرى. من الأفضل طهي النودلز الطازجة فوراً، ومن الممكن حفظها في الثلاجة، مدة 4 أيام.



المقادير

- < 5 أكواب أو ما يعادل ليترًا تقريباً من مرق الخضراوات
- < 125 غ من الفطر، (الصدفي)
- < 6 بصلات خضراء مقطعة بطول 2.5 سنتم للقطعة
- < ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المطحون
- < ربع ملعقة صغيرة من المعجون الحار (سامبل أولك)
- < ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- < 155 غ من النودلز العريضة الطازجة بالبيض،
- < 90 غ من براعم الفاصولياء
- < ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الطازجة المفرومة



شوربة البصل

french

onion soup

الفرنسية

■ ■ ■ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في القِدْر (الطنجرة) على درجة حرارة خفيفة. أضيفي البصل وقلبيه ببطء شديد باستمرار مدة 10 دقائق على الأقل أو إلى أن يصبح بني اللون. أضيفي الطحين (الصورة أ)، وضعي المكونات على النار ثمّ حركيها، مدة 5 دقائق.
2. ارفعي درجة الحرارة لتصبح معتدلة، أضيفي المرق والحلّ (الصورة ب) واطغلي المكونات. خففي الحرارة ودعي المزيج يُطهى ببطء، مدة 10 دقائق.
3. حمّصي كل جهة من شرائح الخبز. رشّي الجبنة على جهة منها (الصورة ج)، وضعيها تحت مشواة إلى أن تذوب الجبنة.
4. ضعي التوست مع الجبن في قعر وعاء الشوربة (الحساء) العميق، واسكبي الشوربة في الوعاء نفسه، وقدمي الطبق فوراً.

ل4 - 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه الشوربة (الحساء) المشهورة في جميع أنحاء العالم، ضرورية لعشاء متأخر أو بعد حضور عمل مسرّحي.

المقادير

- < 60 غ من الزبدة
- < 4 بصلات مقطعة شرائح رفيعة
- < 2 ملعقتان كبيرتان من الطحين الكامل
- < 4 أكواب من مرق الدجاج
- < نصف كوب من الحلّ الأبيض
- < 8 إلى 12 قطعة من الخبز الفرنسي المقطّع، شرائح
- < نصف كوب من الجبن المبشور



شوربة الخضراوات المحمّصة

chunky vegetable
tomato soup مع الطماطم (البنادورة)

□□□ | مدّة الطهي: 20 دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

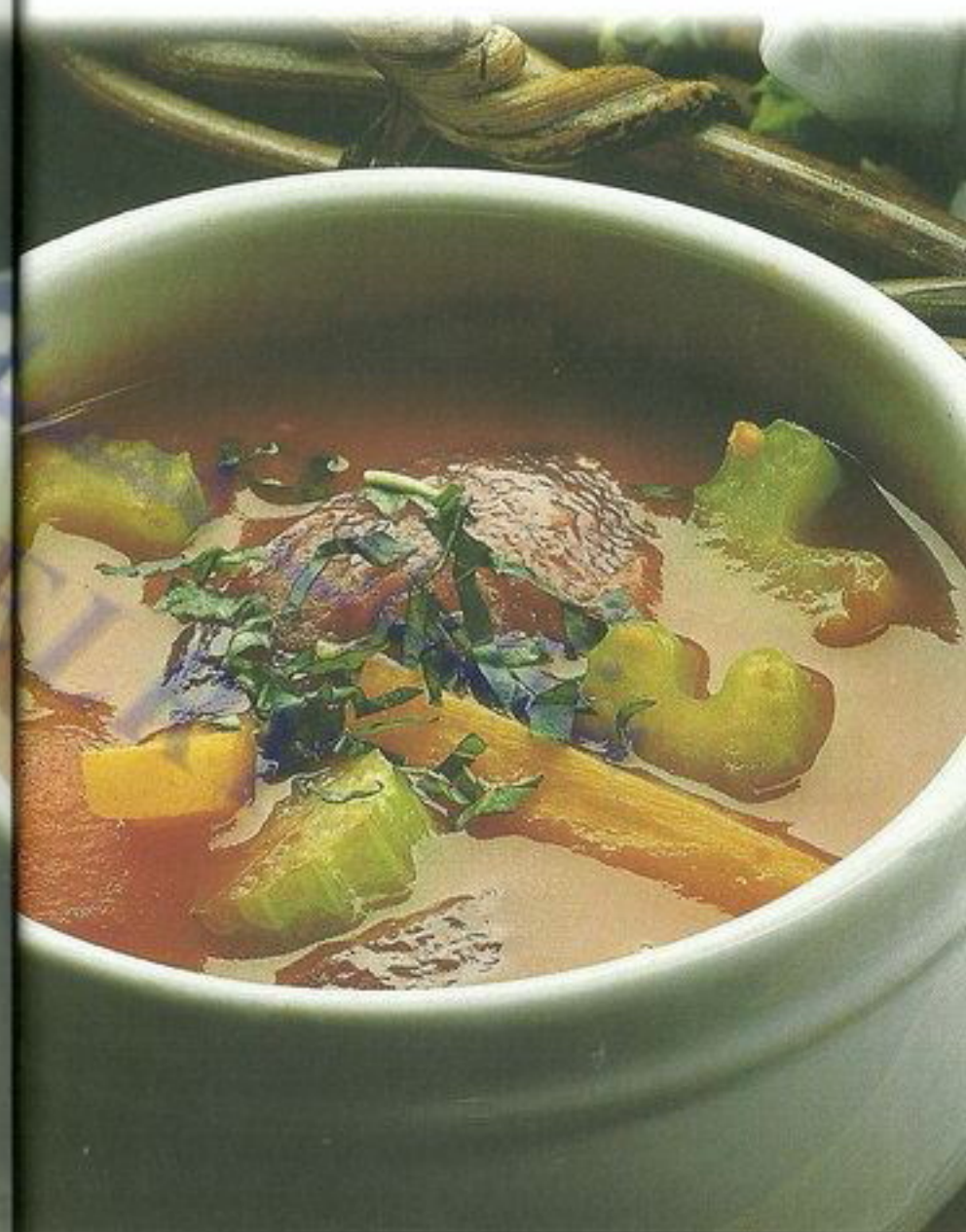
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- بصلتان مقطعتان
- عودان من الكرفس مقطعان طولياً شرائح
- ثخينة
- ربع كوب من الخلّ الأبيض
- 425 غ × 2 من الطماطم (البنادورة) المعلبة، غير مصفاة
- ملعقة صغيرة من السكر
- كوبان من مرق الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الريحان المفروم

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في القدر (الطنجرة) حتى درجة حرارة معتدلة. أضيفي البصل والجزر والكرفس. ضعي المكونات على النار، وحركي باستمرار، مدّة دقيقتين.
 2. أضيفي الخلّ ودعي المكونات على النار مدّة دقيقة إضافية. أضيفي الطماطم (البنادورة) واهرسيها بطرف ملعقة خشبية.
 3. أضيفي السكر والمرق، وضعي المكونات على نار خفيفة، مدّة 15 دقيقة. رشّي الريحان على الشوربة (الحساء) ثمّ قدّمها.
-
لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إن مقدار السكر المضاف إلى الشوربة يخفف حموضة الطماطم (البنادورة) ويعدّل الطعم، من دون أن يعطي مذاقاً حلوّاً.



gazpacho

شوربة الغازباتشو

□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. انقعي الخبز اليابس والثوم في وعاء صغير يحتوي على الخلّ وزيت الزيتون، مدة ساعتين.
2. ضعي الطماطم (البنادورة) المهروسة والفليفلة والبصل والطماطم والخيار واللوز وقطع الخبز في الخلاط، واخلطي إلى أن تتقطع، أي نحو 30 ثانية.
3. خففي الخليط بإضافة الماء البارد، إلى أن تصلي إلى الكثافة التي تريدينها. ضعي المزيج في البرّاد ثمّ زيّني بالبقدونس وقدمي.

.....
لـ 4 أشخاص

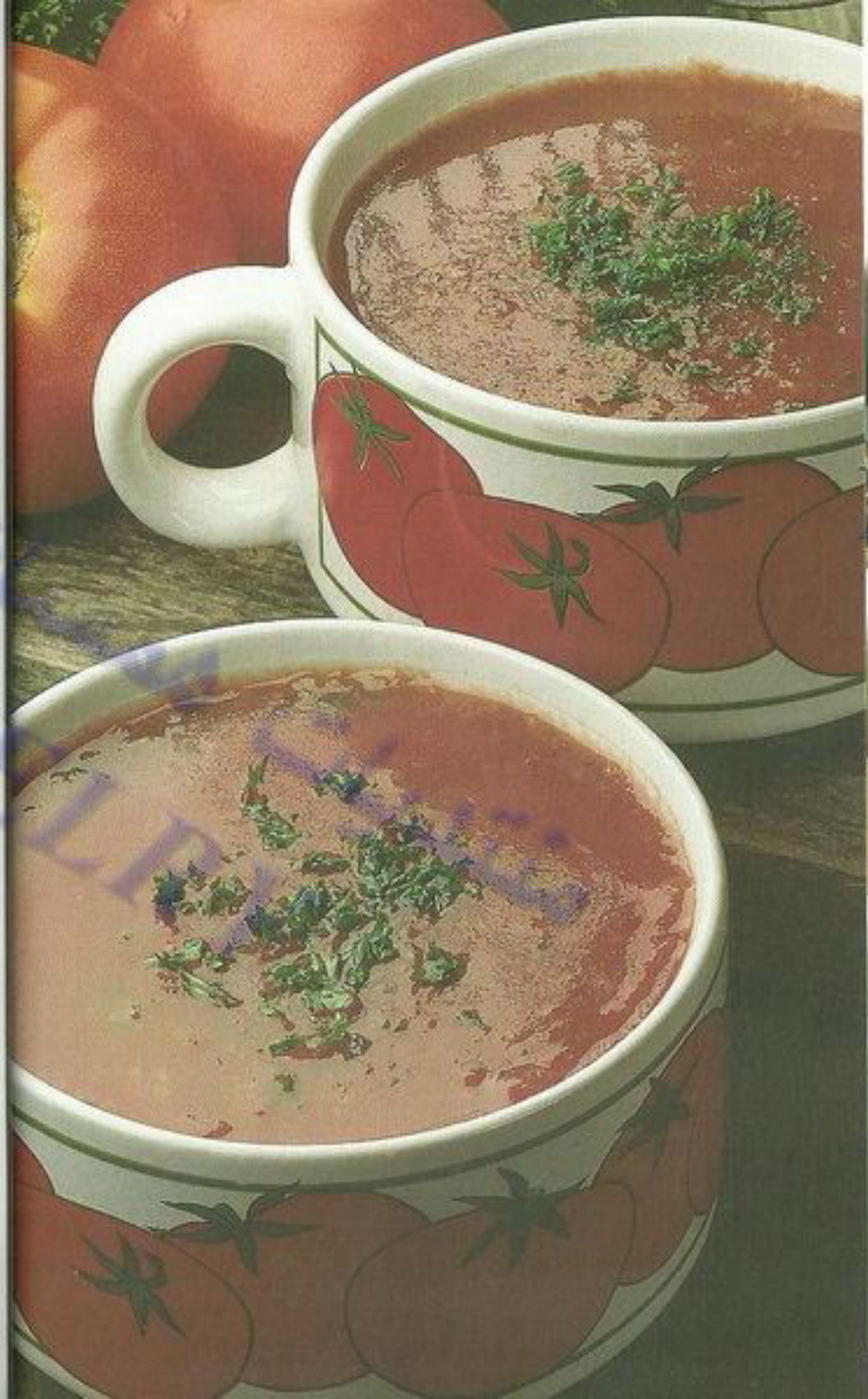
المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من فئات الخبز اليابس
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ملعقة كبيرة من الخلّ الأبيض
- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < ربع كوب من الطماطم (البنادورة) المهروسة
- < فليفلة خضراء منزوعة البذور ومفرومة
- < بصلة مقطّعة
- < 5 ثمرات من الطماطم (البنادورة) الناضجة المقطّعة والمنزوعة البذور
- < خيار مقطّعة
- < ملعقتان من اللوز المطحون المقروم
- < ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطّع



نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة الإسبانية المتعشة هي ما تحتاجين إليه لتحضير وجبة صيفية خفيفة.



شوربة الفاصولياء الحمراء مع الملفوف tuscan bean and cabbage soup

□□□ | مدة الطهي: 105 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

- كوب من الفاصولياء الحمراء
- كوب من زيت الزيتون
- جزرتان مقطعتان
- عودان من الكرفس مقطعان
- 4 حبات كوسا مقطعة
- كوب من الطماطم (البندورة) المقشرة والمقطعة
- 3 فصوص من الشوم مهروسة
- 5 أكواب من مرق الدجاج المغلي
- 3 أكواب من الملفوف المفروم

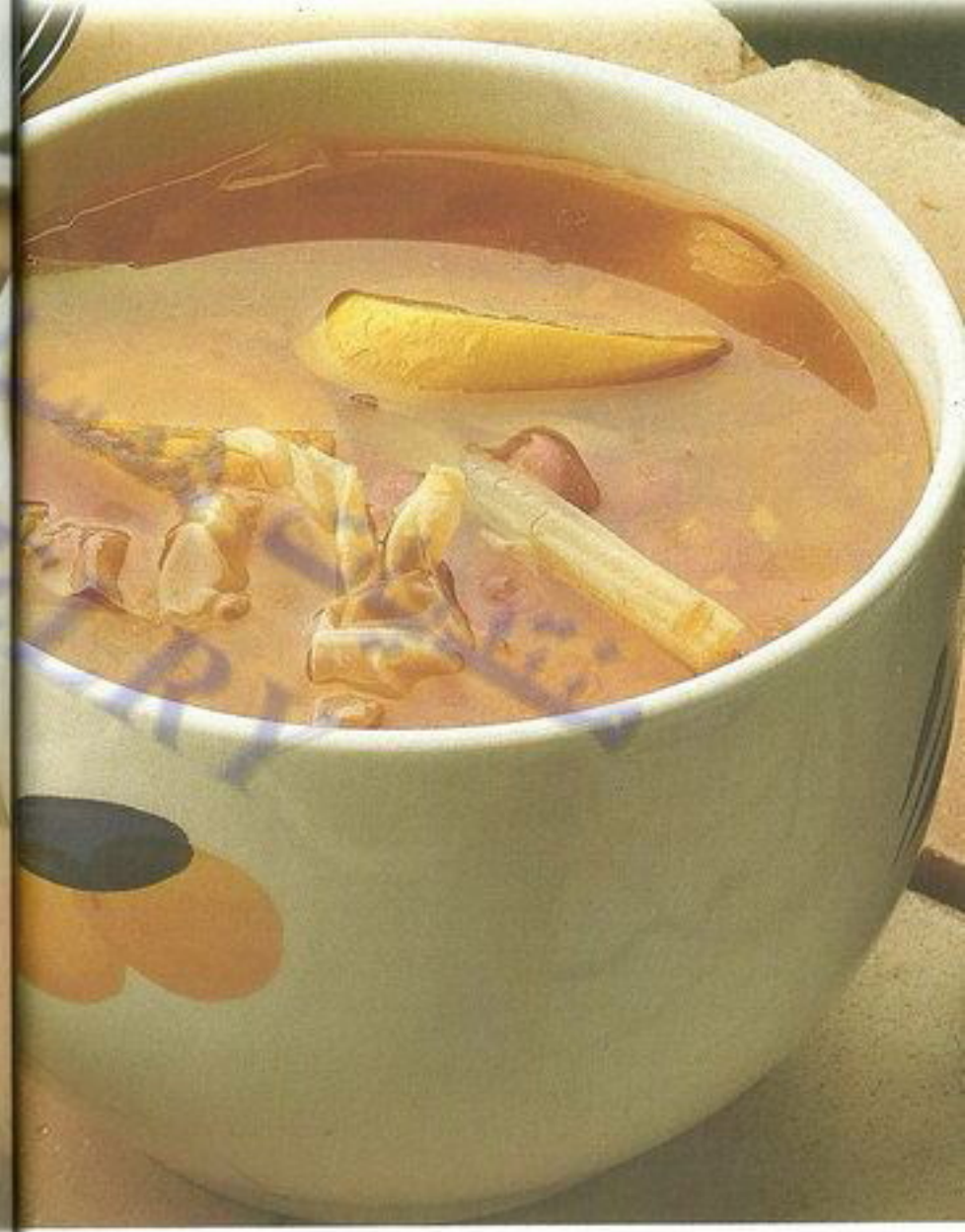
طريقة التحضير

1. ضعي الفاصولياء في وعاء، واغمريها بالماء، وغطيها، ثم انقيها في خلال الليل كله. صفيها وضعيها في القِدْر (الطنجرة). أضيفي إليها 4 أكواب من الماء ثم ضعها على النار، مدة ساعة ثم صفيها.
2. سخني الزيت في القِدْر (الطنجرة) على درجة حرارة معتدلة. أضيفي الجزر والكرفس والكوسا والطماطم (البندورة) والشوم، واطهي المكونات مدة 10 دقائق وحركي باستمرار.
3. أضيفي المرق والفاصولياء ودعي المكونات تطهى ببطء، مدة نصف ساعة. أضيفي الملفوف المقطع ودعي المكونات تطهى، دقيقتين وقدميها فوراً.

لـ 6 - 8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكن تقديم هذه الشوربة (الحساء) اللذيذة طبقاً رئيساً إذا أضيف إليها 3 مكعبات من البطاطا، في المرحلة الثانية من التحضير.



شوربة الفطر mushroom مع الخضراوات and vegetable soup



طريقة التحضير

1. سخني الزيت في المقلاة إلى درجة حرارة معتدلة . أضيفي لحم البقر والفطر والبصل واطهيها لمدة دقيقتين.
2. اغلي مرق الدجاج في قدر كبيرة، وأضيفي إليه البطاطا والجزر ومزيج الفطر. اطهي المكونات ببطء، مدة عشر دقائق.
3. اغرفي من الشوربة (الحساء)، وضعيها في صحن دافئة، ثم رشي عليها البقدونس والفلفل الأسود.

لـ 6 أشخاص

المقادير

- « نصف كوب من زيت الزيتون
- « 6 شرائح من لحم البقر المقطعة
- « كوب من الفطر الصغير المقطع
- « بصلة مفرومة
- « 5 أكواب من مرق الدجاج
- « حبتان من البطاطا مقطعتان قطعاً بالغة الصغر
- « جزرتان مقطعتان قطعاً بالغة الصغر
- « ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقطع
- « نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

نصيحة الطاهي:

استبدلي بنصف كمية البقدونس أي نوع آخر تختارينه من الأعشاب الطازجة للتغيير



شوربة كريمة

cream

of parsnip soup الجزر الأبيض

□□□ | مدّة الطهي: 30 دقيقة - مدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

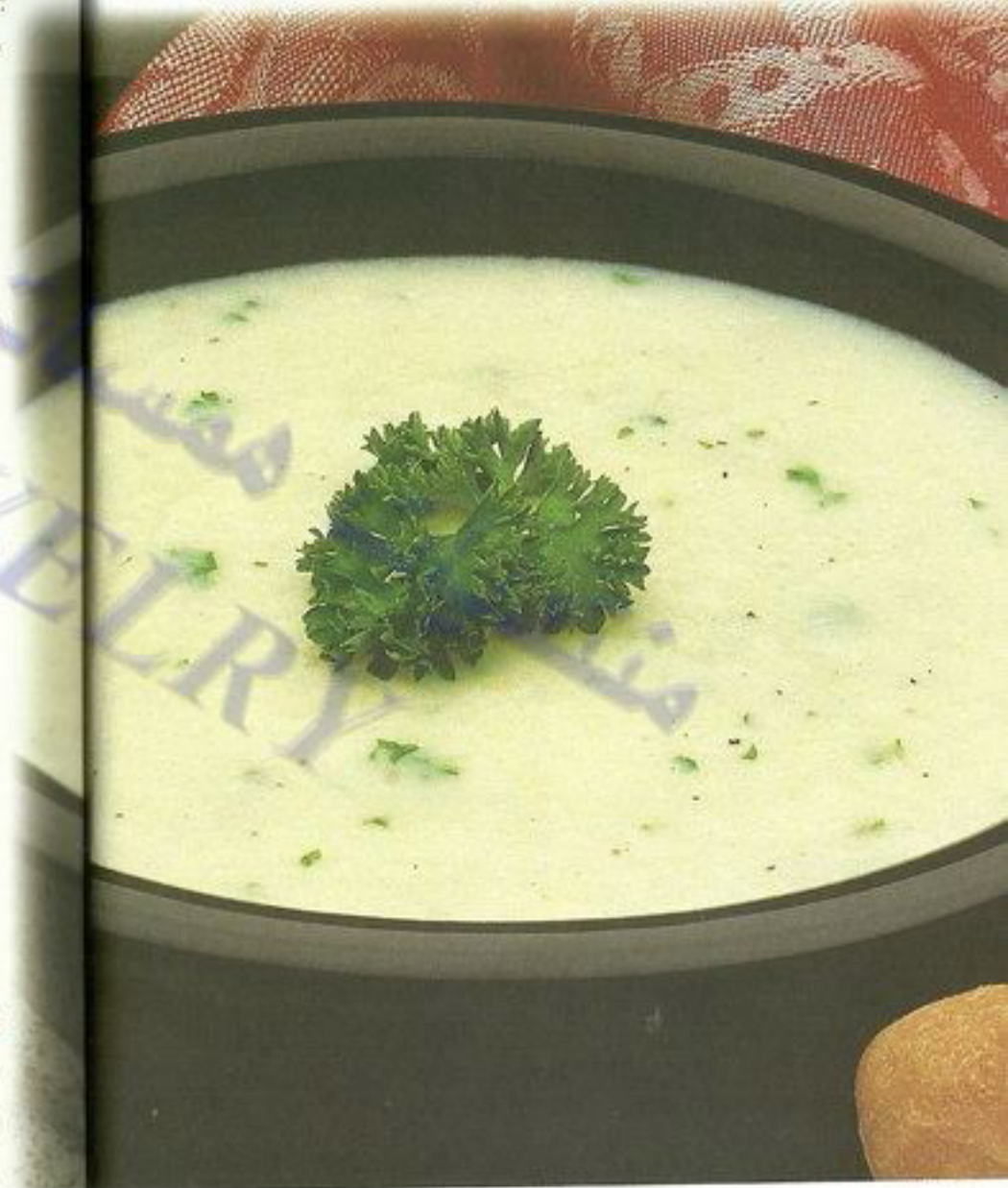
1. ذوّبي الزبدة في القدر (الطنجرة) على حرارة معتدلة. أضيفي البصل والجزر الأبيض والبطاطا، واطريها على نار خفيفة، مدّة 5 دقائق.
 2. أضيفي المرق والفلفل واطهي المكونات، ثمّ خففي درجة الحرارة واطري المزيج على نار هادئة، مدّة 20 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية.
 3. ضعي الشوربة (الحساء) في الخلاط ثمّ أعيديها إلى الطنجرة وسخنيها جيّداً. أضيفي إليها البقدونس وقدميها.
- لـ 4 أشخاص

المفروم



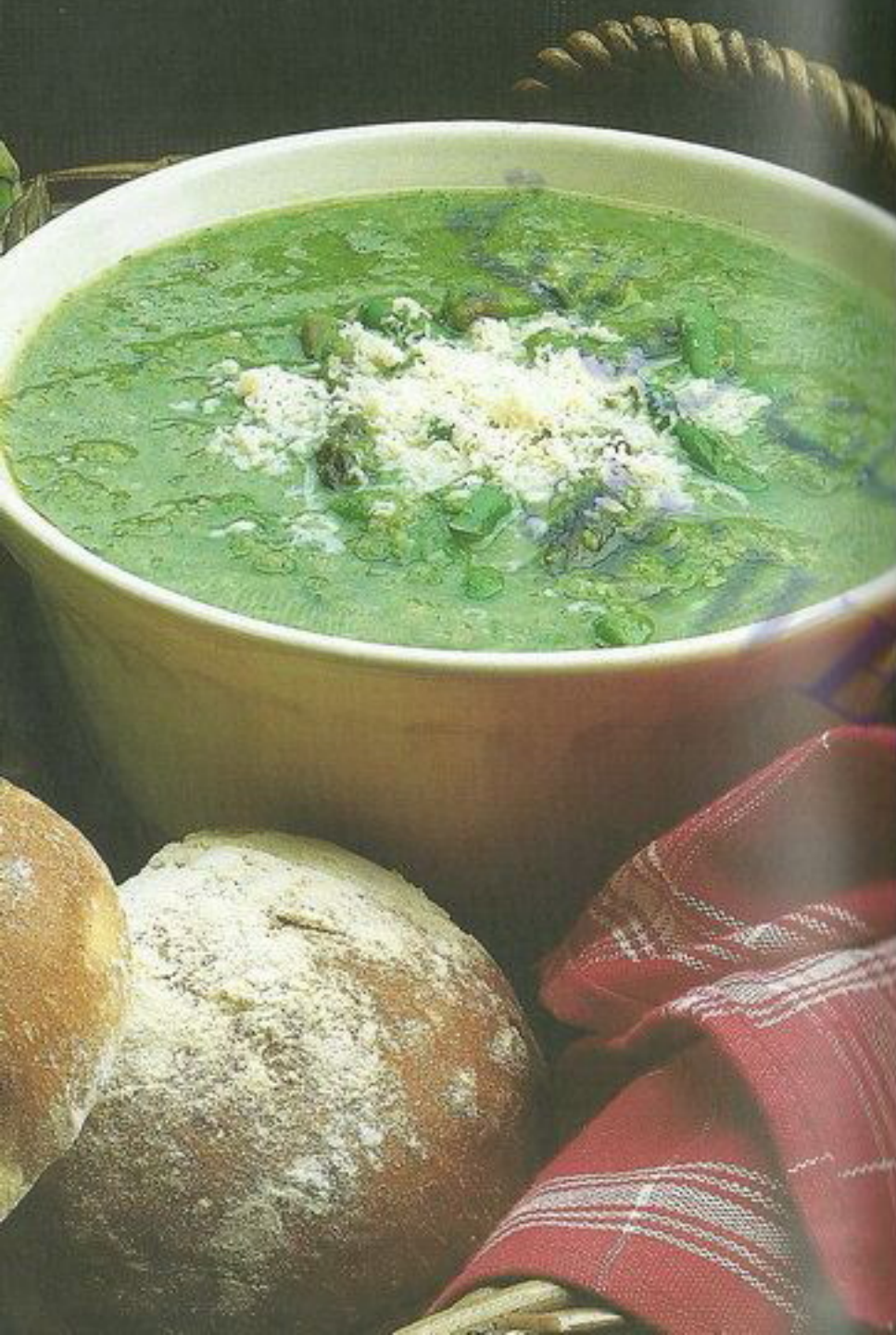
نصيحة الطاهي:

في إمكانك رشّ بعض الجبنة المبشورة، قبل التقديم، إذا أردت وضع الوجبة تحت المشواة إلى أن تذوب الجبنة.



شوربة المينسترون

الخضراء green minestrone



المقادير

- < 60 غ من الزبدة
- < حفنة من الهليون المقطّع، مع الاحتفاظ بأغصانه
- < كوبان من أزهار البروكولي
- < نصف كوب من البصل الأخضر المفروم
- < ثلاثة أرباع الكوب من البازيلاء
- < كوب من الفاصولياء العريضة
- < مكعبان مهروسان من مرق الدجاج
- < نصف كوب من البازيلاء (إضافي)
- < كوب من اللوبيا منزوعة الخيوط

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في القدر (الطنجرة)، على درجة حرارة معتدلة. أضيفي الهليون والبروكولي والبصل والبازيلاء والفاصولياء العريضة. اخلطي المزيج واطهيه إلى أن تلين المكونات.
2. أضيفي مكعب مرق الدجاج ومقداراً من الماء كافياً لغمر الخضراوات. اطهيه المكونات إلى أن تصبح الخضراوات طرية.
3. ضعي مزيج الشوربة (الحساء) في الخلاط، واخلطيه إلى أن يصبح ناعماً، ثم أعيديه إلى القدر (الطنجرة) وسخّنيه جيداً.
4. أضيفي براعم الهليون والبازيلاء الإضافية واللوبياء، واطهي المكونات مجدداً، مدة 5 دقائق. قدّمي الشوربة (الحساء)، مع الخبز.

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتحصلي بلا عناء على مظهر جذاب للشوربة (الحساء)، قدّميها في يقطينة صلبة ومفرّغة، واطهيه مسبقاً في الفرن.



شوربة الجزر

carrot

مع الكزبرة
soup with coriander

□□■ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في القِدْر (الطنجرة) على درجة حرارة معتدلة. أضيفي البصل والكزبرة، واطهي، مدة دقيقتين (الصورة أ).
2. أضيفي المرق والقليل الأسود والجزر والبطاطا (الصورة ب). اغلي المكونات ثمّ خففي الحرارة ودعيها تظهي على نار هادئة، مدة 20 دقيقة أو إلى أن تطرى الخضراوات.
3. اخلطي الخضراوات والمرق في الخلاط إلى أن يصبح المزيج ناعماً (الصورة ج). أعيدي الشوربة (الحساء) إلى الطنجرة وسخنيها جيداً.
4. اغرفي من الشوربة واسكبيها في أوعية دافئة، وضعي فوقها مقدار ملعقة من الكريمة. رشي عليها البقدونس المقطّع.

الأخضر المقطّع

له أشخاص

500 غ من الجزر

المقطع

نصيحة الطاهي:
إن نكهة الكزبرة القوية تعطي طبق الشوربة (الحساء) البسيط لمسة منعشة ومميّزة.

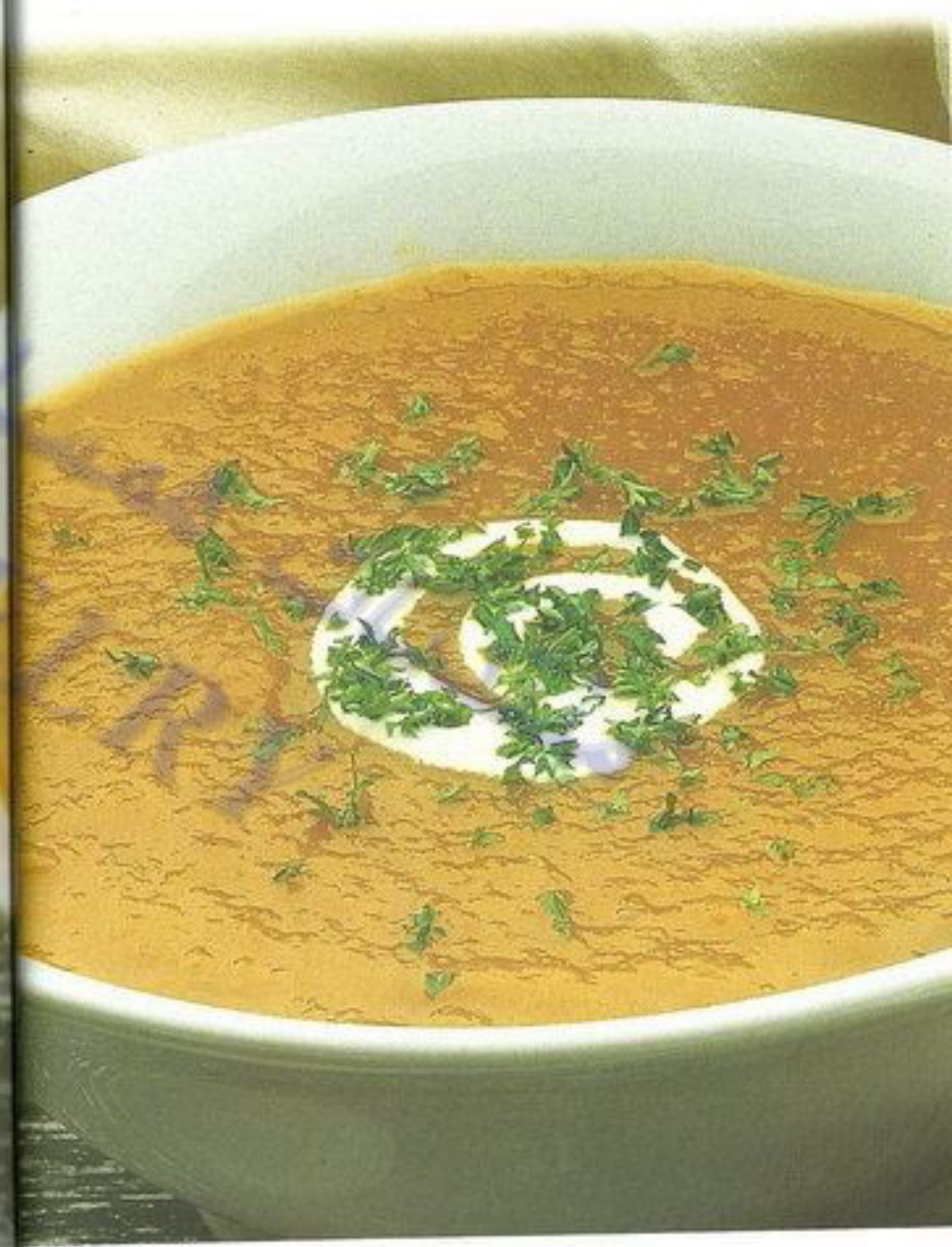
حبة بطاطا كبيرة مقطّعة

ربع كوب من الكريمة

ربع كوب من البقدونس

الثخينة

المقطع



□□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

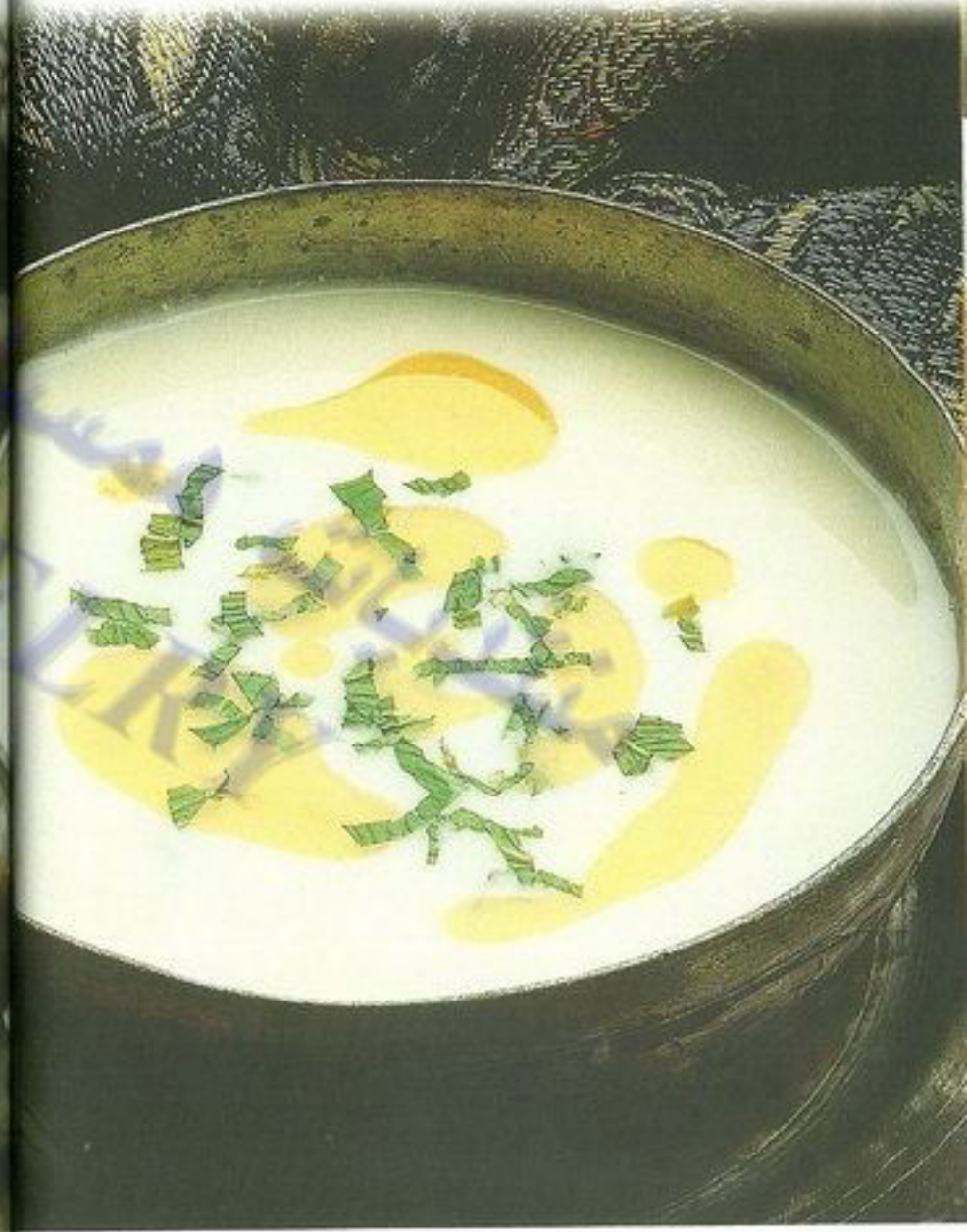
المقادير

1. اغلي الأرز في المرق إلى أن يصبح طرياً.
2. امزجي اللبن وصفرة البيض في القِدْر (الطنجرة)، إلى أن يختلطاً.
3. اسكبي الأرز والمرق ببطء في قِدْر (طنجرة) اللبن، واطهي المكونات على نار خفيفة. حركي باستمرار إلى أن تصبح الشوربة (الحساء) كثيفة.
4. اسكبي الشوربة (الحساء) في أطباق التقديم. ضعي القليل من الزبدة المذابة على الشوربة، ورشي القليل من النعناع.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

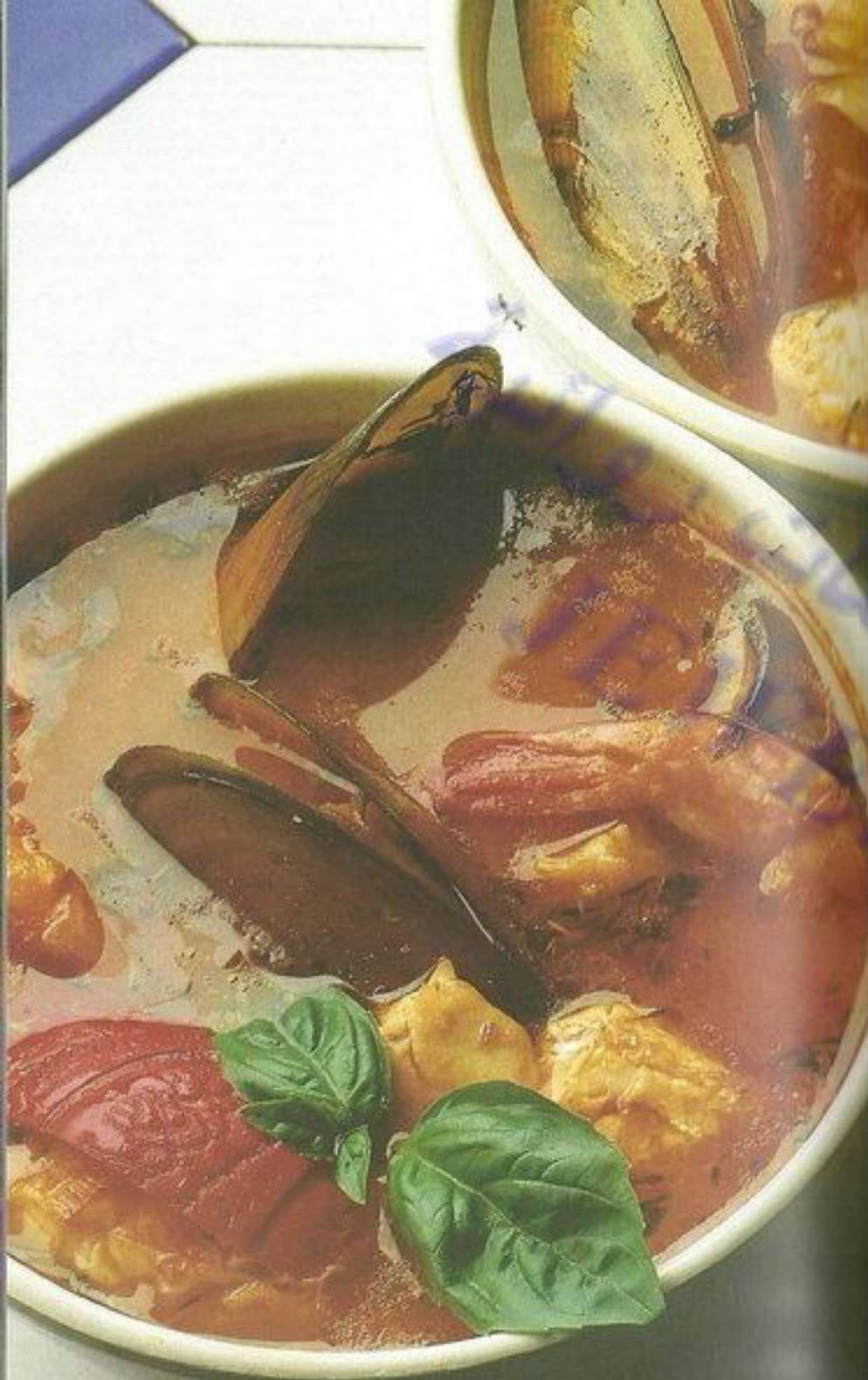
لتحضير الشوربة (الحساء) اليونانية بطريقة أخرى، ابشري نصف حبة من الليمون الحامض واعصريها، ثم أضيفي البشّر والعصير إلى اللبن.



classic bouillabaisse

حساء السمك

الكلاسيكي الفرنسي



المقادير

- « ذيلان من ذيول الكركند
- « ربع كوب من زيت الزيتون
- « بصلة كبيرة مقطعة
- « فصان مهروسان من الثوم
- « كوسبان من الطماطم (البندورة) المعلية، غير مصفاة
- « ملعقة صغيرة من الصعتر الجفف
- « ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- « 4 أكواب من مرق الدجاج
- « ربع كوب من الخل الأبيض
- « 2 فليه مقطعتان من السمك أبيض اللحم (كل فليه نحو 125 غ)
- « 8 حبات فريديس غير مطهوة، منقطة ومنزوعة القشور والعروق مع الاحتفاظ بالذيل
- « 8 من بلح البحر المنظف
- « ريحان طازج للتزيين

طريقة التحضير

1. قطعي لحم الكركند وأعيدي اللحم إلى القشرة.
2. سخني الزيت في القدر (الطنجرة) على حرارة خفيفة. أضيفي البصل والثوم واقليهما، مدة 3 دقائق.
3. أضيفي الفريديس وبلح البحر والكركند، واطهي المكونات إلى أن يفتح بلح البحر، أي نحو 5 دقائق.
4. قدمي الشوربة وهي ساخنة وزينيها بالريحان.

لـ 8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

طبق الشوربة هذا من إبداع المطبخ الفرنسي الجنوبي. احرصي على استعمال خل جيد يتناغم مع طعم ثمار البحر المميز.



شوربة بلح البحر

italian mussel soup الإيطالية

■ ■ ■ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في القدر (الطنجرة) على درجة حرارة خفيفة. أضيفي الثوم واطليه، دقيقتين. أضيفي البقدونس والطماطم (البنادورة) المقطعة و المهروسة والخل (الصورة أ). دعي المكونات تطهى على نار هادئة من دون تغطية القدر (الطنجرة) لمدة 15 دقيقة.
2. أضيفي ملح البحر وارفعي درجة الحرارة. دعي المكونات على النار إلى أن تفتتح الأصداف (الصورة ب). اخرجي بلح البحر من الشوربة (الحساء) وانزعها من الأصداف (الصورة ج)، ثم أعيدي لحم بلح البحر إلى الشوربة.
3. أضيفي الكريمة الخفيفة، وقدمي الشوربة فوراً.

له أشخاص

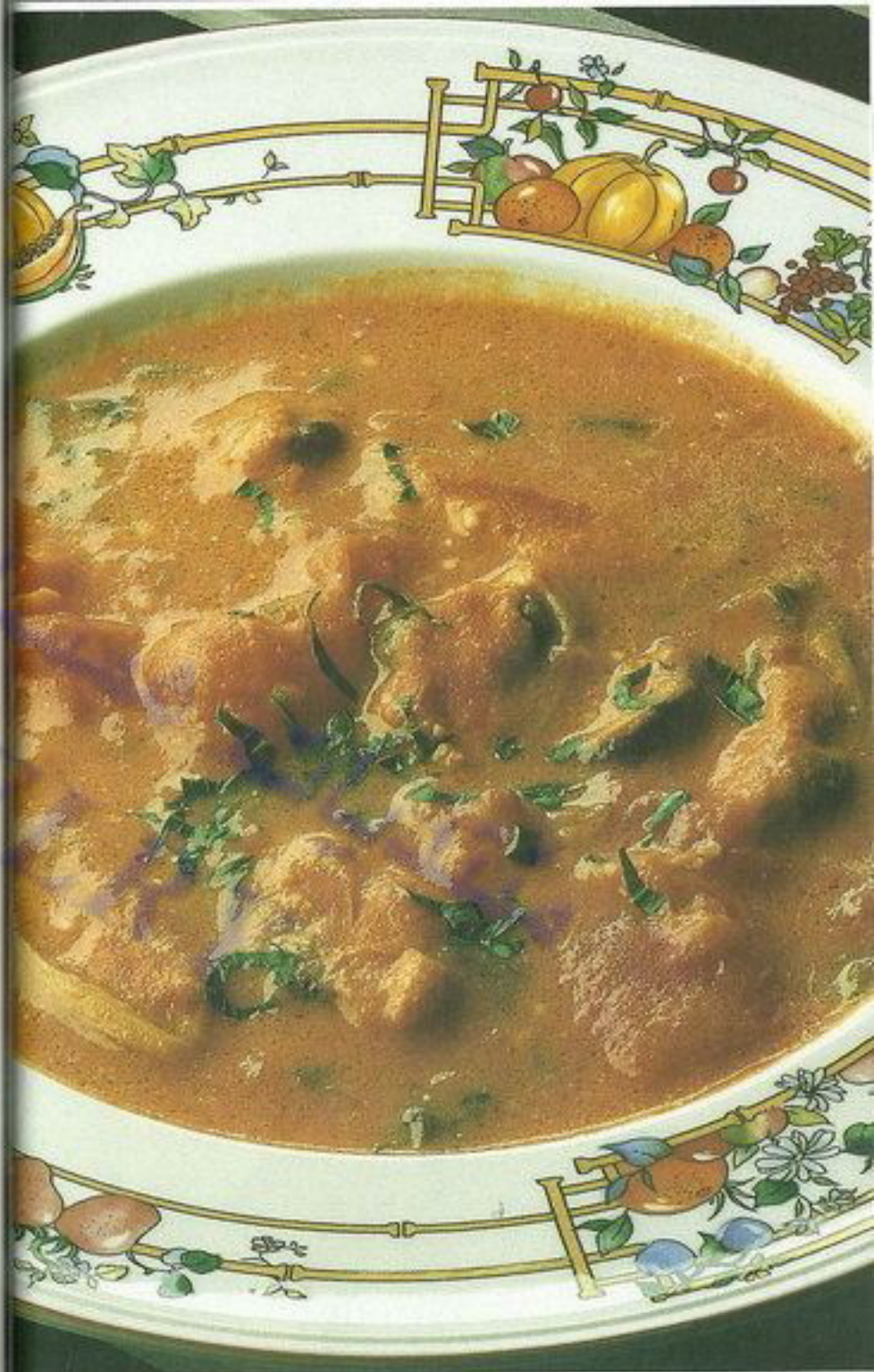
نصيحة الطاهي:

في إمكانك، إذا أحببت، وضع بعض من بلح البحر بأصدافها، للتزين.



المقادير

- « ربع كوب من زيت الزيتون
- « فص مهروس من الثوم
- « ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- « كوب ونصف من الطماطم (البنادورة) المقطعة
- « كوبان ونصف من الطماطم (البنادورة) المهروسة
- « ربع كوب من الخل الأبيض
- « 24 واحدة من بلح البحر، منقفة
- « ملعقة كبيرة من الكريمة الخفيفة



الشوربة (الحساء) الحارّة

spiced honeydew and apple soup

مع العسل والتفاح

□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي الشمّام في الخلاط إلى أن يصبح ناعماً. أضيفي إليه عصير التفاح والخلّ وعصير الليمون الحامض، واخلطي المزيج.
 2. اسكبي المزيج في وعاء، وغطيه وضعيه في البرّاد، مدة ساعتين، حركي المكونات من حين إلى آخر.
 3. زيتيه بكرات الشمّام والنعناع قبل التقديم.
- ل4 أشخاص
- عصير الحامض
- لـ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المقطّع قطعاً ناعمة
- لـ كرات صغيرة من الشمّام
- لـ أوراق من النعناع

نصيحة الطاهي:

لتحصلي على خلطة خفيفة، أضيفي كوباً من اللبن إلى عصير التفاح.



سلطة الأنتيباستو

antipasto salad

طريقة التحضير

1. ضعي القنبيط والطماطم (البندورة) المخبفة والسلامي والجبننة والزيتون والكوسا في وعاء متوسط الحجم.
2. اخلطي، من أجل التتبيلة، زيت الزيتون والخلّ وعصير الحامض والفلفل والثوم. أضيفي هذه المكونات إلى الوعاء واخلطي جيداً. غطي الخليط وخليه مدة نصف ساعة بدرجة حرارة الغرفة.
3. اسكي السلطة في صحون التقديم، وضعي فوقها القليل من التتبيلة. زينيها بأوراق الريحان الطازج.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- < كوب من زهر القنبيط
- < ربع كوب من الطماطم (البندورة) المخبفة
- < 12 شريحة سلامي مقطعة طولياً
- < نصف كوب من جبننة الموزريلا مقطعة إلى مكعبات بحجم 1 سنتم
- < 10 حبات من الزيتون المحشو المشطور كل منها نصفين
- < حبتا كوسا مقطعتان إلى قطع بسماكة 5 سنتم
- < نصف كوب من أوراق الريحان للتبيلة
- < نصف كوب من زيت الزيتون
- < 3 ملاعق كبيرة من الخلّ
- < 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- < نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، المطحون
- < فصان مهروسان من الثوم

نصيحة الطاهي:

قدمي هذه السلطة مع قطع الخبز المثومة والمبللة بزيت الزيتون والمحمصة قليلاً على المشواة.



□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. اخلطي المعكرونة والدجاج والفليفلة والخضراء والشوم المعمر والذرة الحلوة والكرفس والطماطم (البنادورة) والهندباء، وضعيها في طبق لتقدم السلطة أو صحن كبير للسلطة.

2. اسكي التتبيلة فوق السلطة وقدميها على الفور.

< 500 غ مطهون من المعكرونة الصغيرة المستديرة كالأبوب

< 1 كغ من الدجاج المنزوع الجلد والمقسم

< 3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمر الطازج المقروم

< 440 غ من الذرة الحلوة المغلية والمصفاة

< عودان مقطعان من الكرفس

< 250 غ من الطماطم (البنادورة) الصغيرة

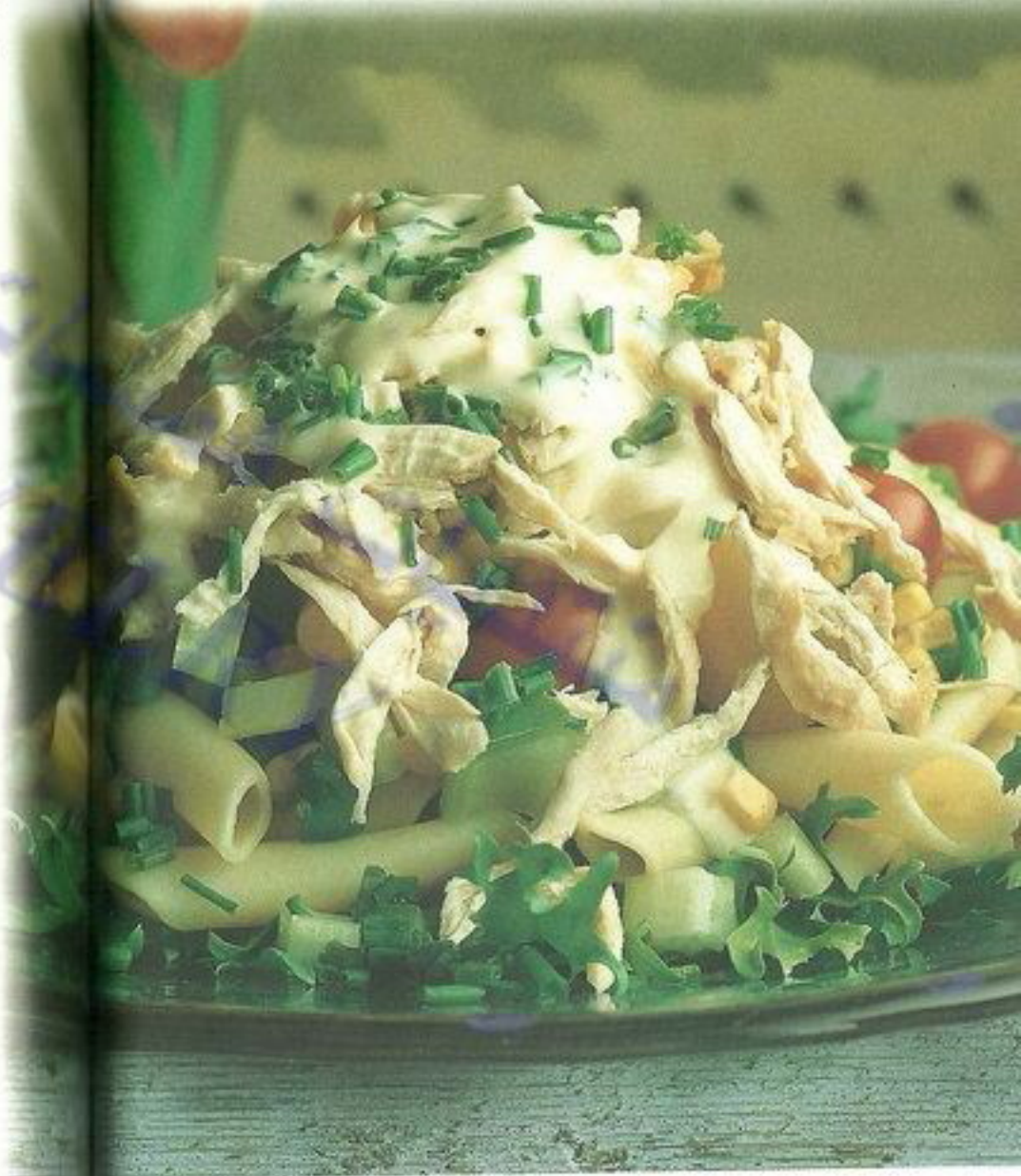
< 250 غ من الهندباء

< ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 185 مل من تبيلة السلطة الكريمة

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه السلطة لذيذة، إذا قدمت مع الجبنة المحمصة الحارة. إذا أردت تحضير الجبنة المحمصة، فقومي بشوي قطع من الخبز الأفرنجي على مشواة متوسطة، مدة تتراوح بين دقيقتين إلى 3 دقائق من جهة واحدة. ابشري القليل من الجبنة على الجانب غير المحمص من الخبز، ورشي القليل من مسحوق الفليفلة الحارة عليه، ثم حمّصيه، مدة دقيقتين أو 3 دقائق إضافية أو إلى أن تذوب الجبنة وتصبح ذهبية اللون.



stuffed artichokes

الأرضي شوكي

المحشو

■ ■ ■ امدّة الطهي: 40 دقيقة - مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. انزع جذوع الأرضي شوكي. قصّي أطراف أوراقها وبكّلي الأطراف بعصير الليمون الحامض. ضعي الأرضي شوكي في وعاء كبير واغمريه بالماء البارد واتركيه ينتقع، مدّة 10 دقائق. أخرجي الأرضي شوكي من الماء وانزعى عنه الزوائد اغيطة بالقلب.
2. ذوّبي الزبدة في المقلاة على درجة خفيفة. أضيفي الثوم والبصل واطهيهما، مدّة 3 دقائق. أضيفي الفطر والصعتر واطهي المكونات، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح الفطر طرياً. أطفئي النار تحت القدر. صبّي المزيج من السوائل وضعيه جانباً ليبرد ببطء.
3. أضيفي اللبن إلى مزيج الفطر، وضعي القليل منه في وسط كلّ حبة من الأرضي شوكي. وزعي المزيج الباقي بين أوراق الأرضي شوكي.
4. ضعي قطع الخبز وجبنة البارميزان في وعاء واخليطها جيداً. نمّ اثريها فوق الأرضي شوكي، وضعي كل ذلك على مشبك في صينية الفرن.
5. اسكبي، على المكونات، الحنّ والمرق وادخليها الفرن، مدّة 30 دقيقة على حرارة 200 درجة مئوية أو إلى أن يطرى الأرضي شوكي.

ل6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

كانت (كاترين دو ميدسي) مولعة بالأرضي شوكي. قدّمتها إلى الفرنسيين وشجعت على زراعتها.

المقادير

- < 6 حبات كبيرة من الأرضي شوكي
- < 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- < 30 غ زبدة
- < فصّ مهروس من الثوم
- < 3 بصلات محضراء مقطّعة
- < 155 غ من الفطر المقطّع . شرائح
- < ملعقة كبيرة من الصعتر الطازج أو ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- < كوب وربع أو ما يعادل 250 غ من اللبن
- < كوب أو ما يعادل 60 غ من فئات الخبز
- < 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- < ربع كوب أو ما يعادل 125 مل من الحنّ الأبيض
- < كوب أو ما يعادل 250 مل من مرق الخضراوات



الأفوكادو اللدني

savory avocados

مع الفستق with pistachios

□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

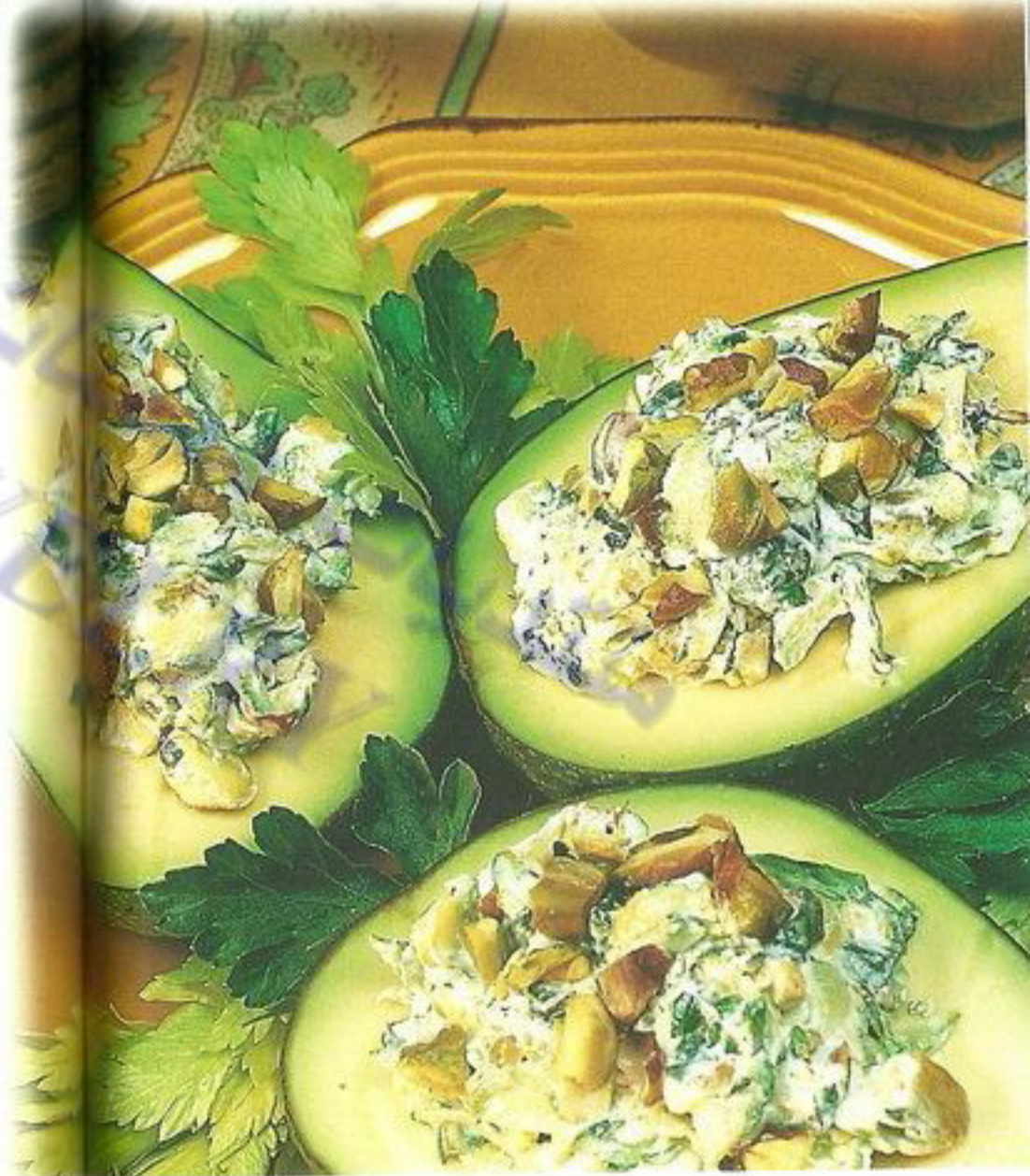
طريقة التحضير

1. بلّلي أطراف الأفوكادو المقصوصة بعصير الحامض. غطيها ودعيها جانباً.
 2. لكي تحضري الحشو، ضعي الكوسا والتنعاع والفستق في وعاء. اخلطي الكريمة الحامضة وعصير الليمون الحامض جيداً، ثم أضيفي الخليط إلى مزيج الكوسا. اخلطيها جيداً وأضيفي الفلفل لإضفاء النكهة.
 3. ضعي حشو الكوسا في حبات الأفوكادو ورشي عليها الفستق.
-
له أشخاص
- 3 ثمرات أفوكادو منزوعة البذور ومشطورة
< ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
< ملعقتان كبيرتان من الفستق المقروم فرماً خشناً الحشو
< حبة كبيرة من الكوسا المبشورة
< ملعقتان كبيرتان من التناع المقطع قطعاً ناعمة
< ملعقتان كبيرتان من الفستق المقروم فرماً خشناً
< ملعقتان كبيرتان من الكريمة الحامضة الكثيفة
< ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
< فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

سيستمتع محبو الأفوكادو بشماره اللذيذة الحشوة، باعتبارها مقبلات. حضري الحشو مسبقاً، ولكن ضعيه في الثمرات قبل وقت قصير من تقديمها.



سورييه الطماطم (البنادورة)

مع الريحان
tomato and basil sorbet

المقادير

كوب ونصف من
الطماطم (البنادورة)
المهروسة
ربع كوب من الريحان
الطازج المقطع
ملعقتان كبيرتان من
عصير اللام الطازج
ملعقة صغيرة من صلصة
الورسيستارشاير
ربع ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود الطازج

طريقة التحضير

1. صفّي الطماطم (البنادورة) المهروسة والريحان وعصير اللام وصلصة الورسيستارشاير والفلفل في وعاء، واخلطي جيّداً.
2. اسكبي المزيج في قالبين لحفظ الثلج، وضعي هذين القالبين في الثلاجة.
3. أخرجي مكعبات السوربيه من الثلاجة قبل 5 دقائق من تقديمها.

.....
لشخصين

نصيحة الطاهي:

وصفة عصرية بامتياز، وسهلة التحضير، باعتبارها وجبة صيفية في نزهة خارج المنزل.



■ ■ ■ | مَدَّة الطهي: 35 دقيقة - مَدَّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر (طنجرة) وأضيفي إليه البازيلا والبصل. اطهي المكونات إلى أن تنضج البازيلا أي ما يقارب الـ 10 دقائق. صفيها واخليها في الخلاط (الصورة أ).
2. انقعي الخبز في الحليب، مدة 5 دقائق، ثم أضيفيه إلى البازيلا المهروسة (الصورة ب). أضيفي البيض والكرème الحامضة والسكر إلى المزيج وهو يُخلط. اسكبي المزيج في وعاء متوسط الحجم واتركيه ليبرد مدة 10 دقائق.
3. أسحي بالزبدة أربعة قوالب فردية مخصصة للفرن بسعة 314 كوب (الصورة ج). ضعي القوالب في صينية مملوءة حتى 4 سنتيم بالماء الساخن وادخليها الفرن، مدة 20 دقيقة على درجة حرارة معتدلة.
4. لتحضري الصلصة، ذوبي الزبدة في مقلاة على درجة حرارة معتدلة. أضيفي لحم البقر واطهيه مدة دقيقة. أضيفي الخل والطماطم (البنادورة) المهروسة، واطهي إلى أن تتقلص صلصة الطماطم (البنادورة) إلى ثلثها.
5. مرري السكين على أطراف القوالب واقلمي محتواها على طبق التقديم وقدميها مع الصلصة.

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة ليست ممتازة، باعتبارها مقبلاً وحسب، بل هي مثالية للتقديم إلى جانب طبق من اللحم.



اللفائف الشرقية oriental rolls

■ ■ ■ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. قطعي الباذنجان شرائح بعرض 5 ملم. ضعيها في المصفاة وملحيها، ثم دعها تصفي، مدة 30 دقيقة. اغسليها بالماء البارد ونشفيها بواسطة ورق المطبخ ثم ضعيها جانباً.
2. اسلقي المعكرونة بالماء المغلي، ثم صفيها واغسليها تحت الماء البارد. صفيها مجدداً وضعها جانباً.
3. ذوّبي الزبدة في مقلاة على درجة حرارة معتدلة. أضيفي البندق واقلبه وقلبه مدة دقيقتين، أو 3 دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون. اخرجي البندق من المقلاة وجففيه على ورق المطبخ.
4. أضيفي الفطر والفليفلة الحمراء والزنجبيل إلى المقلاة، مدة دقيقتين، ثم أضيفي البندق والمعكرونة (الصورة أ) وصلصة الهواسين وصلصة الصويا، ودعي المكونات على نار خفيفة. أطفئي النار تحت القدر ودعيها جانباً.
5. سخني مقدار 2.5 سم من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على درجة حرارة معتدلة، اقلي فيها شرائح الباذنجان (الصورة ب)، مدة دقيقتين أو 3 دقائق لكلّ جهة من الشرائح، أو إلى أن تصبح ذهبية اللون. ثم ضعيها على ورق المطبخ لتتشف.
6. وزعي خلطة الفطر بالتساوي على شرائح الباذنجان لفي الشرائح وثبتيها بعيدان تنظيف الأسنان (الصورة ج). ضعي اللفائف على صينية مدهونة بالقليل من الزيت وأدخليها الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، مدة 10 دقائق أو إلى أن تنضج جيداً.

المقادير

- < حبتان كبيرتان من الباذنجان
- < ملح
- < 60 غ من المعكرونة الصغيرة
- < 30 غ من الزبدة
- < 60 غ من البندق
- < 125 غ من الفطر الصغير المقطّع
- < حبة مقطّعة من الفليفلة الحمراء
- < ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- < المشور بشرأ ناعماً
- < ملعقة كبيرة من صلصة الهواسين الصينية
- < ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- < زيت نباتي للقلي

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة لذيذة إذا قدّمت إلى جانب سلطة الطماطم (البندورة) البرية والخضراوات.



لله أشخاص

لفائف السلمون مع salmon rolls with البنادورة (الطماطم) بالزبدة (tomato butter)

□■ ■ مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- < 125 غ من الجبنة الطرية
- < ملعقة كبيرة من الشبت الطازج والمقطع
- < ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
- < ملعقة كبيرة من بشر الليمون
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < 500 غ فليه السلمون
- < نصف حفنة أو ما يعادل 125 غ من الرشاد المقطع
- < خلطة الطماطم (البنادورة) بالزبدة
- < 4 حبات من الطماطم (البنادورة) الناضجة
- < ملح خشن
- < 30 غ من الزبدة

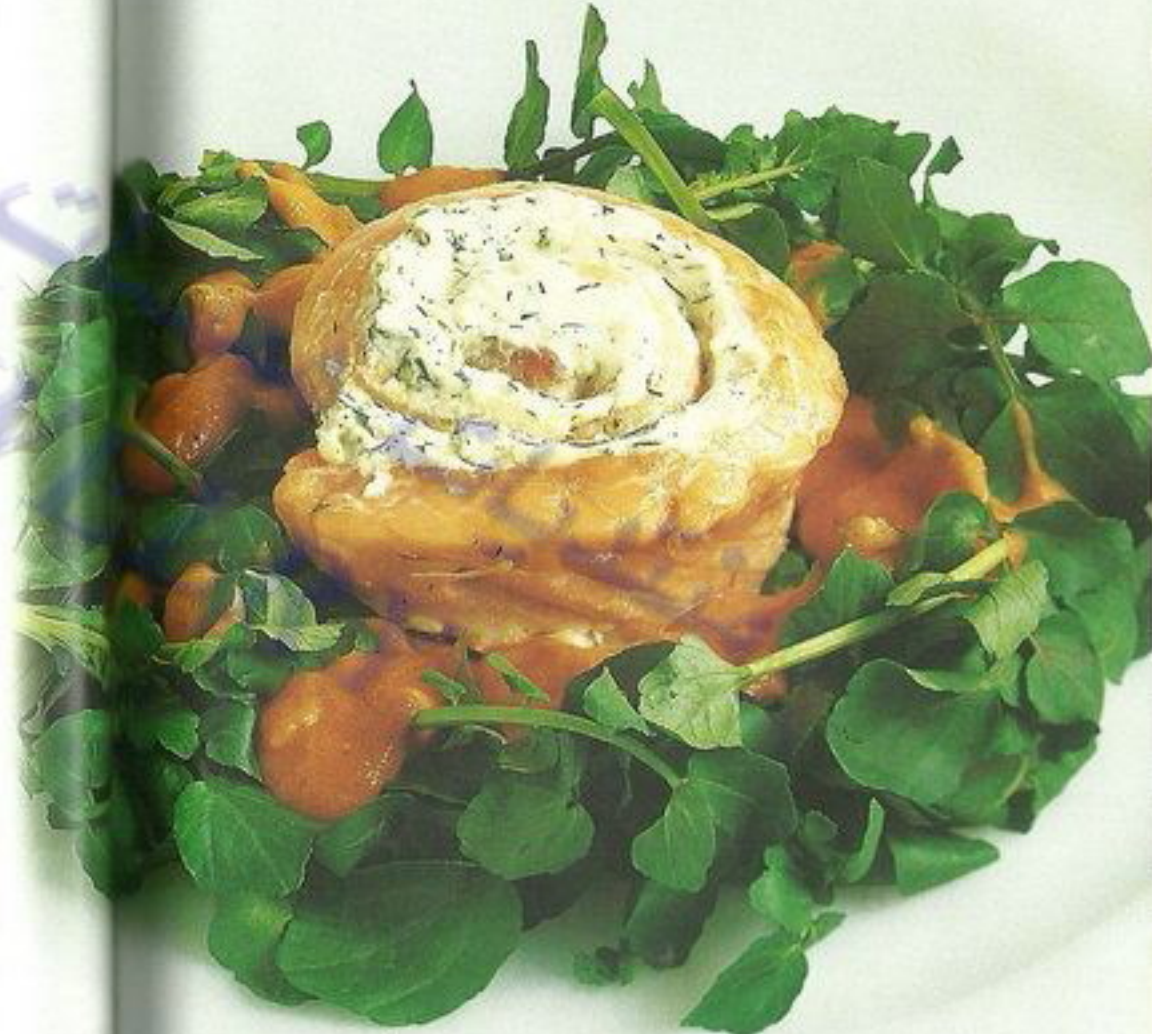
طريقة التحضير

1. لكي تحضري خلطة الطماطم (البنادورة) بالزبدة، قطعي كل حبة طماطم (بنادورة) نصفين بالطول وضعيها في صينية مدهونة بالزيت. رشّي عليها الملح الخشن وأدخليها الفرن، مدة 30 دقيقة أو إلى أن تصبح الطماطم طرية جداً على درجة حرارة 180 درجة مئوية. ثمّ ضعيها جانباً لتبرد قليلاً. ضعي الطماطم (البنادورة) والزبدة في الخلاط واخلطي.
2. اخلطي الجبنة الطرية والشبت وعصير الليمون وبشر الليمون والفلفل الأسود (حسب الرغبة) إلى أن تصبح مزيجاً متجانساً.
3. قطعي السلمون إلى قطع بعرض 3 سنتيم. غطسي كل قطعة من السلمون بخلطة الجبنة الطرية ثمّ لفيها وثبتيها بواسطة عيدان تنظيف الأسنان. ضعي اللفائف في صينية مدهونة بالقليل من الزيت. غطّيها وأدخليها الفرن، مدة 15 دقيقة أو إلى أن ينضج السلمون.
4. وزعي أغصان الرشاد في أطباق التقديم، وضعي عليه لفائف السلمون. قدميها فوراً بعد أن تسكبي عليها خلطة الطماطم (البنادورة) بالزبدة.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق من المقبلات السهلة التحضير لحفل العشاء، وسيذهل ضيوفك حتماً. يمكنك أن تحضري اللفائف مسبقاً وتغطيها وتحفظها في البراد، إلى حين تودين طبخها.



تورته

wild mushroom

and onion tart

الفطر مع البصل

طريقة التحضير

1. لفي المعكرونة لتصبح مستطيلة بحجم 25 × 30 سنتم. ضعي مستطيلات المعكرونة على صينية مدهونة بالزيت وادهنيها بصفرة البيض.
2. اخلطي جبنة الريكوتا وانثرها فوق الصعتر، على مسافة 2 سنتم وربع من أطراف الصينية ودعيها جانباً.
3. ذوّبي 30 غ من الزبدة على درجة حرارة معتدلة، ثم أضيفي البصل وقلّبيه، مدة 10 دقائق أو إلى أن يطرى ويصبح عسلي اللون. رشي البصل فوق الجبنة.
4. ذوّبي الزبدة الباقية في الصينية على درجة معتدلة وأضيفي الفطر المسطح والصغير والخشبي والشيتاكي وقلّبيه، مدة 5 دقائق أو إلى أن يطرى الفطر. أضيفي الفطر فوق البصل والفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. ضعي الصينية في الفرن، مدة 30 دقيقة، على درجة حرارة 200 درجة مئوية، أو إلى أن تصبح المعكرونة ذهبية اللون ومنتفخة.

المقادير

- < 250 غ من العجينة المنفخة
- < صفرة بيضة واحدة
- < 125 غ من جبنة الريكوتا
- < ملعقة كبيرة من الصعتر الطازج المقطّع، أو ملعقة صغيرة من الصعتر المجفّف
- < 60 غ من الزبدة
- < 3 بصلات مقطّعة شرائح
- < 3 حبات من الفطر المسطح
- < 125 غ من الفطر الصغير
- < 125 غ من الفطر الخشبي
- < 125 غ من فطر الشيتاكي
- < 185 غ من سمك التروته المدخّن المقطّع شريحات دقيقة
- < فلفل أسود مطحون طازج

4 - 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إن الأنواع المختلفة من الفطر تضفي نكهة لذيذة، وتجعل هذا الطبق من المقبلات المثالية لعشاء شهّي. يمكنك استخدام أي نوع من الفطر لتحضير هذه الوصفة.



□□□ | مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

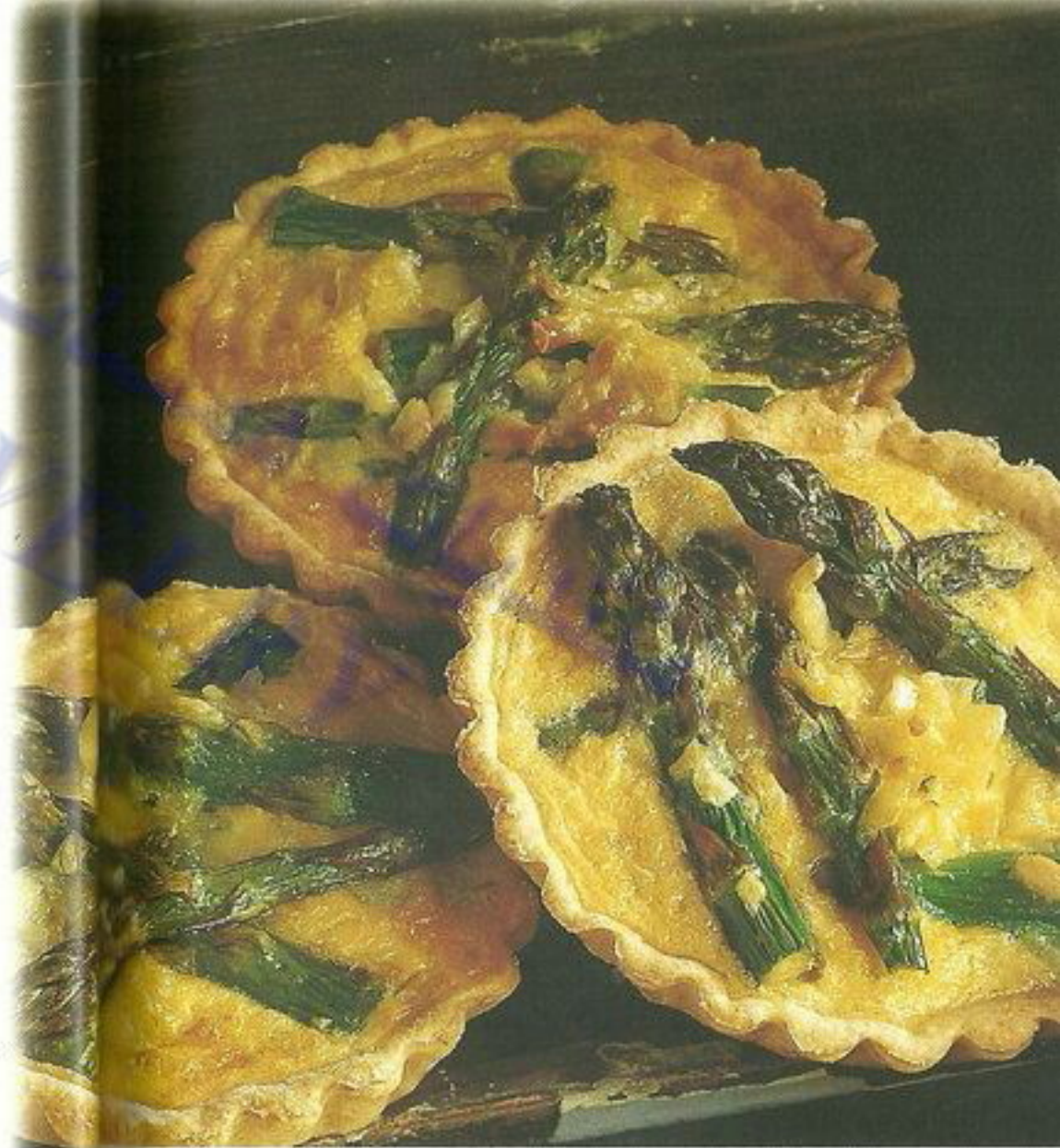
طريقة التحضير

1. قومي، من أجل تحضير الحشو، بإذابة الزبدة في مقلاة على درجة حرارة معتدلة، وأضيفي إليها الثوم والبصل، وقلبي المزيج باستمرار، مدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح المزيج ذهبي اللون.
2. أضيفي الهليون إلى المقلاة وقلبي المزيج، مدة 5 دقائق، أو إلى أن يصبح أخضر اللون. أبعدي القدر عن النار واتركيها جانباً ليبرد محتواها.
3. ضعي البيض والكريمة وجبنة البارميزان في وعاء، واخلطيها جيداً، ثم اخلطيها مع مزيج الهليون.
4. قسمي العجينة إلى 6 أجزاء ولفي كل جزء ليكون بسماكة 5 ملم، بحيث تتسع له صينية قطرها 10 سنتم. دعي العجينة تستريح، مدة 10 دقائق، ثم رتبها في الصينية ودعيها تبرد، مدة 10 دقائق.
5. لفي العجينة بورق غير لاصق مخصص للفرن واحشيها بالأرز غير المطبوخ، واحشيها على درجة حرارة 180 درجة مئوية. أخرجي الأرز والورق، ودعي العجينة في الفرن، مدة 5 دقائق أخرى، أو إلى أن تصبح ذهبية اللون، ثم ضعيها جانباً لتبرد.
6. احشي أجزاء العجينة بالحشو، وأدخليها الفرن، مدة 15 دقيقة، أو إلى أن ينضج الحشو.

تصنع 6 تورقات

نصيحة الطاهي:

يمكن تحضير الوصفة في صينية قطرها 25 سنتم. استخدم صينية بقاعدة يمكن نزعها وزيدي 5 أو 10 دقائق في مدة الطهي.



تورته الطماطم (البنادورة)

tomato basil tart

مع الريحان

□□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

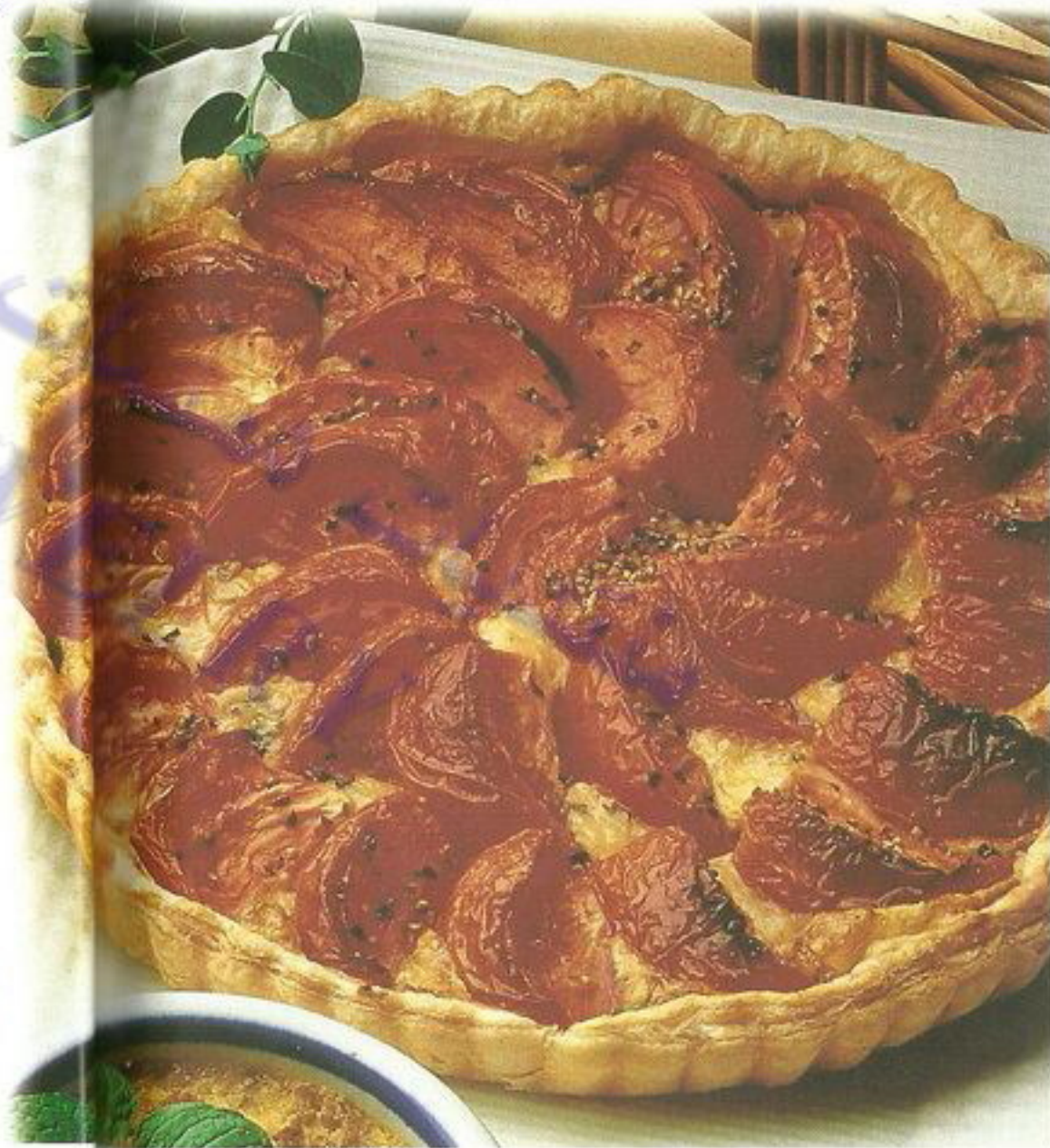
طريقة التحضير

1. ضعي قطع العجينة، في صينية بسعة 20 < 200 غ من العجينة ستم، مدهونة بالزيت، واثقي القاعدة المنفخة بشوكة. غلفيها بورق الزبدة واحشيها بالآرز غير المطبوخ. أدخليها الفرن، مدة 10 دقائق على درجة حرارة 200 درجة مئوية، ثم أخرجي الأرز، ودعيها، مدة 5 دقائق أخرى في الفرن.
2. اثري الخردل والبصل والريحان والجينة على قطع العجينة.
3. رتبي الطماطم (البنادورة) فوق الجينة، واضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة. أدخلي الصينية الفرن، مدة 10 دقائق أخرى أو إلى أن تذوب الجينة.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قد يفضل محبو الطعام المتوسطي أن يستبدلوا بجينة الشيدار، جينة الموزريلا، وبالخردل، الزيتون، في هذه الوجبة الشهية.



فطائر البستو pancakes

والزيتون with pesto and olives

المقادير

- < 6 ملاعق كبيرة معصرة سابقاً من صلصة البستو (وهي صلصة الريحان المثلثة من أوراق الريحان المطحونة مع البندق والزيت وجبنة البارميزان والثوم)
- < الفليفلة الحمراء مقطّعة
- < 60 غ من الزيتون الأسود أو الأخضر منزوع البذور، وقد قسمت كل حبة فيه إلى 4 أقسام
- < 10 غ من جبنة الفيتا المنفتة
- < عجينة القفيرة الكاملة
- < 125 غ من المعكرونة الصغيرة الحجم المسلوقة
- < ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 170 مل من الحليب
- < ملعقة صغيرة من الخل
- < بيضة واحدة مخفوقة قليلاً
- < كوب أو ما يعادل 155 غ من الطحين الكامل
- < ربع ملعقة من بيكاربونات الصودا
- < رشّة من السكر
- < رشّة من الملح
- < 15 غ من الزبدة

طريقة التحضير

1. من أجل إعداد الفطائر، ضعي الحليب والخلّ والبيض في إناء، واخلطي جيّداً. ثمّ اخلطي الطحين وبيكاربونات الصودا والسكر والملح في وعاء آخر. اصنعي حفرة في وسط مزيج الطحين واسكبي مزيج الحليب واخلطي، إلى أن يصبح المزيج طرياً. ثمّ زيدي المعكرونة واخلطيها.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة على درجة حرارة خفيفة، وأضيفي سدس عجينة الفطائر واطهيها، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق إلى أن تظهر الفقاعات على الفطيرة، وتصبح قاعدتها ذهبية اللون. اقليها ودعيها على النار، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق أخرى. قومي بالمثل، لتحضير 6 قطع أخرى من العجينة.
3. غطي كل عجينة بمقدار ملعقة كبيرة من البستو، ثمّ ضعي عليها الفليفلة الحمراء والزيتون، ورشي عليها جبنة الفيتا. ضعي هذه الفطائر تحت مشواة ساخنة، واطريها، مدّة 3 أو 4 دقائق، أو إلى تذوب الجبنة وتصبح ذهبية اللون.

ل6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

في إمكانك أن تستبدلي بصلصة البستو، صلصة الطماطم (البندورة) وبالفليفلة الحمراء الفليفلة الخضراء.

