

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السلام عليك ورحمة الله وبركاته



إحسان علي أحمد (نور الهدى)

\*ام عبد الرحمن - فلسطين\*



## المقدمة ، ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إلى أخواتي في المنازل .. أحببت أن أضع بين أيديكن هذا الكتاب البسيط كنوع من الفائدة والتغيير في نمط الكتب التي قرأناها سابقاً في عالم الكتابة .. وبين وونيا .. ومن باب قوله تعالى : ولا تنس نصيبك من الدنيا " ..

## الغرض من الكتاب ~

عمّ الفائدة البعيدة المدى إلى من له هواية في دخول المطبخ والمعناو على ممارسة الطبخ وغيرها من المواضيع التي تطرقت لها في ما يهم سيرة المنزل في الطبخ .. وكذلك من يحبّ التنوّع في المأكولات ومن لديه حبّ تعلم أصناف جديدة وفريدة ومختلفة ومن وول مختلفة في عالمنا العربي ..

وما تمّ عرضه في الكتاب إنما هو جاء في رغبة بعض الأخوات والإخوة في عرض أشهى المأكولات الشامية التي تمّ عرضها في عدة مواقع وبعضها التي عرضت على أرض الواقع والتي كان لها تجارب كثيرة في الطبخ .. مع العلم أنها جميعاً مجرّبة ولم تنسخ هنا إلا عند التأكد من مقاومتها وكلّ ما يعرض .. فكان ترتيب الكتاب على مستوى أطباق (أجزاء) .. لكل طبق (جزء) يحتوي على صنف في مجال الطبخ ..

واستندت في الكتاب هنا عرض الصور وإرفاقها في المواضيع التي ذكرت وبعض المأكولات المتوفرة في الإنترنت وبعضها من مطبخي الشخصي .. فأرجو لمن يستفّر من هذا الكتاب الرعا لصاحبه وللمسلمين أجمع .. فأرجو لكم المتعة والفائدة في قرائته وتطبيق ما فيه إن أمكن ..

مع خالص امتناني وشكري لكل من اهتمّ في قراءة هذا الكتاب المتواضع ..

نور الهري ، ،

## شكر خاص ~

لوالدتي الحبيبة التي كان لها الدورُ الأكبرُ في وجودي عالم الطبخ والإتقان فيه ياؤنه تعالى وكل من ساهم معي في إخراج هذا الكتاب بكل ما يحتويه وأخص بالذكر أختي الحبيبة المهندسة : منال مانع المصلح .. والتي كان لها الدورُ الأكبرُ في الوقوف بجانبني في إصدارِ كتبي الخاصة ..  
فليم جميعاً الشكرَ الخاص ..



## هذا الكتاب إهداء إلى ..


أخواتي الحبيبات في المنازل .. وأخص بذلك من لها هواية في ممارسة الطبخ .. ومن لها حسن إبداع في الطبخ والإهتمام بالطبخ بشكل خاص .. ومن كان إصدار هذا الكتاب المتواضع لرغبتهم ..



## تنويه سيرتي

قبل البدء بعرض أشهر المأكولات وغير ما ذكر . . أحب أن أنوه لبعض النصائح والملاحظات التي ستمرّ عليكِ في صفحات الكتاب . .

أولاً : الرموز :

: تعني ملاحظة . 

ثانياً : إن المقادير الخاصة بالأصناف التي ستذكر آنفاً دقيقة ومجربة وصحيحة . . فيرجى اتباع الخطوات كما هي مذكورة أمامك سيدتي حرصاً على نجاح الطبخة . . وبعض الأطباق كالمربي وبعض الحلويات مما استقتت منها من مواقع متنوعة في الإنترنت . . وكذلك الصور . . المرادفة لكل طبق . . فالشكر الجزيل لكل طبخة وطباخ أفادونا بما قدّموا في مجال الطبخ في مواقع الإنترنت والمنتديات وكل مكان . . وسأبدأ معكن أخواتي بأشهر الأطباق في بلاد الشام وأيضاً سهولة التطبيق من عدة دول مختلفة . . ولم أقم بإرفاق الكثير من الأصناف لأنه سيتم تقسيمها على أجزاء أخرى من الكتاب ان شاء الله إن قدرنا على ذلك . . وسيتم عرض كل أكلة على حدة بذكر الطريقة والمقادير والصورة المرادفة لكل طبق .



المحاشي بأنواعها . . " المأكول الأكثر شعبية "



**النوع الأول : (الكوسا والباذنجان والبطاطا والفلفل الأخضر "الببيار")**

**المقادير :**



1 كيلو باذنجان أو كما تريدين . .

كيلو كوسة أو كما تريدين . .

1/4 كيلو فلفل أخضر بيار لمن ترغب . .

الحشوة :



1/2 كوب أرز ويفضل أن يكون مصري أو صنوايت " أرز ذوالحبة الصغيرة "

حبة طماطم أو على حسب الكمية

2 ثمرة متوسطة بصل

3 فصوص كبيرة ثوم " اختياري لمن ترغب " . .

كوب □ / زيت ذرة أو زيت زيتون لمن ترغب . .

م. ص. ملح أو على حسب الكمية . .

فلفل وبهارات

1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل اخضر " لمن ترغب "

لحمة مفرومة " لمن ترغب "

بقدونس مقدار كوب صغير

ملعقة كبيرة صلصة " لمن ترغب "

الطريقة :



ينظف الباذنجان والكوسة بالمقوار الخاص بالحشي بحيث يزيل قلب ( بذور ) الثمرة.

ينظف الفلفل بنزع عنقوده ثم يغسل الباذنجان والفلفل والكوسة جيدا ويتركوا ليصفوا .

تنظف الخضرة وتغسل وتفرم بالسكين فرما ناعما ( البقدونس )





يفرم البصل والثوم والطماطم بخلاط الخضروات إن وجد أو بالسكين فرماً ناعماً . .

يتم وضع الكوسا والباذنجان والفلفل الأخضر بماء مذوب فيه ملح مملحاً □ دقائق أو ربع ساعة ثم تصفى . .

ينقع الأرز مملحاً □ دقائق أو ربع ساعة على حسب نوع الأرز ويصفى . .



تضاف الخلطة إلى بعضها ( الأرز والطماطم والبصل والثوم والخضرة والزنجبيل والتوابل والزيت ) وتقلب جيداً

ويُراعى اعتدال مكوناتها بحيث لا يطغى اللون الأحمر على الأخضر .



تُضاف التوابل والبهارات المرغوبة ويُفضل " الملح + الفلفل الأسود + أي توابل أخرى كما ترغبين "



تُحشى حبات الباذنجان والفلفل والكوسة بالخلطة مع الحرص على حشو ثلثي الثمرة فقط .

يُرص المحشي في قدر عميق واقفاً أو نائماً ويسقى بالشوربة الساخنة بحيث يصل مستواها لرؤوس الثمرات .

بعد رص المحشي تُفرم المكونات ( الطماطم والثوم والسمن ومكعب المرققة ) وترش على وجه المحشي ويفضل

رشها قبل صب الشوربة لمن ترغب بذلك . .

ورش قليل من الملح والزيت النباتي قليلاً ثم سكب الماء على المحشي بهدوء حتى يصل الماء مستوى آخر طبقة

محشي ووضعها على نار عالية حتى غليان الشوربة لتبدأ في النقصان فتقلل النار ويجب الحرص على أن يكون

الغطاء محكم الغلق ويترك على النار الهادئة حتى اكتمال نضجه ويمكن اختبار ذلك بتذوق باذنجانة (لأنها تُؤخذ وقتاً أطول في النضج) ويقدم المحشي ساخناً . . ومدة الطبخ يكون لمدة نصف ساعة إن كانت بطنجرة الضغط وساعة إلى أربع أو أكثر على طنجرة عادية ، ،



### النوع الثاني : ( ورق العنب والملفوف )

ورق العنب :



### المقادير :

ورق العنب . .

الحشوة المذكورة سابقاً . .

### الطريقة :

يتم سلق ورق العنب بماء مغلي مسبقاً وعلى نار هادئة تقلب حتى تبدولينية قليلاً ثم وضعها في المصفاة وهكذا

..



يتم فرد أو وضع ورقة العنب بهذه الطريقة ووضع الحشوة ولفها بالبدء من ثني الأطراف الأخيرة والجانبين كما في

الصور حتى لا تظهر الأرز من الورقة الملفوفة ولفها بطريقة مرتبة . .







حتى تبدو بهذا الشكل بعد لفها . .



ثم يتم رصها على القدر بهذه الطريقة . . ويتم رص طماطم مقطعة أو بطاطا حتى لا تلتصق بالقدر . .





ثم وضع الزيت بمقدار ربع كوب صغير زيت زيتون أو ملعقتين وملعقة صغيرة ملح

ويفضل عصر ليمونة صغيرة بشكل دائري على سطح ورق العنب حتى يظهر لونها بشكل جميل . .



وحتى يصل مستوى الماء لآخر طبقة ورق عنب . . وإغلاق القدر بإحكام على نار هادئة حتى تنضج

والوقت الذي تستغرقه في القدر العادية ساعتين ونصف أو ١٠ ساعات . . وساعتين إذا كانت بطنجرة الضغط

..



النوع الثالث : الملفوف . . الكرنب :



المقادير :

ملفوف بأي حجم .

الحشوة المذكورة سابقاً .

الطريقة :

إذا كانت قشرة الملفوف قاسية جداً يتم وضع الملفوف بهذه الطريقة كاملة كما في الصورة . .



ثم تفك أوراقها . . أما إذا كانت الملفوفة شبه ناعمة يتم فك الأوراق من بعضها للوصول إلى آخر الملفوف

مع ملاحظتنا أن الأوراق مقسمة خلتياً لوحدها فهي تسهل عليك فكها . .

ثم يتم سلق الملفوف بماء قريبة الغليان حتى يبدو ملمسها ليناً قليلاً ثم تصفى . .



تصفيتها :





ثم بعد سلقها وتصفيتها من الماء نقوم بتقطيع الضلع وفصلها بالطريقة الموضحة في الصورة :




ثم نقوم بحشي الورقة بهذه الطريقة . . والحشوة هنا تختلف عن ورق العنب . . أن الحشوة هنا توضع على الخطوط المرسومة امامك إن كانت أفقية تحشى الحشوة أفقية وإن عامودية بنفس الطريقة . . وطريقة اللف تكون طبيعية وبثنى الطرف الطري من الملفوف أو كليهما إن كانت الورقة طرية ، ،



حتى تبدو بهذا الشكل :



ثم يتم رصها على القدر أياً كانت نوعها بهذه الطريقة . . وقبل رصها يتم وضع أضلاع الملفوف التي تم فصلها سابقاً أو وضع طماطم وبطاطا كورق العنب تماماً . . ويتم سكب الماء بهدوء على محشي الملفوف ويحرص أن يصل الماء لمنتصف الكمية أي لا تصل إلى الطبقة الأخيرة للمحشي . . لأن الملفوف أطرى المحشي من سابقاتها وتستوي أسرع . . ومدتها في طنجرة الضغط مدة نصف ساعة والعادية ساعة الابع على نار متوسطة وتقل بعد غليان الماء . . وكالعادة يتم إضافة ملح وزيت نباتي وعصير ليمونة صغيرة على السطح ، ،  
 في طبخ ورق العنب أو الملفوف يُفضل أن لا يتم دمجها مع أي نوع محشي آخر . . أما النوع الأول فلا يضر ذلك . 

الصف الثاني : المخشي أو بمسمى آخر شيخ المخشي



المقادير :

كوسا مقفورة مسبقاً

لحمة مفرومة مطبوخة مع بصل ا

ملح

بهارات

زبادي أولبن جميد شامي

زيت نباتي

سمن لن يرغب

الطريقة :

يتم تقوير الكوسا كالحشي تماماً ولكن مستوى التقوير لا تكن كثيرة كما الحشي . .

يتم غسلها وتنظيفها بالملح ثم تصفيتها . .

يتم تسخين زيت مقلي على النار ثم قلي الكوسا حتى تبدو ذهبية " غير محمرة تماماً " . .

وبعد الإنتهاء من قلي الحشي يتم حشو الكوسا باللحمة المفرومة المطبوخة . .

طريقة طبخ الزبادي :

تقوم بوضع علبة كبيرة من اللبن الزبادي في إناء ووضع كوبين كبيرة من الماء وتحريكها على نار متوسطة

ووضع قليل من الملح وفلفل أسود وكر كم حتى تغلي ثم وضع الكوسا عليها لتطبخ قليلاً . .

وتقدم ساخنة أو باردة . .

### طريقة لبن الجميد :

تقوم بتكسير لبن الجميد بالسكين قطه صغيرة ثم نضعها بماء فاتر . . ثم وضعها على الخلاط الكهربائي وإضافة

كوب زبادي صغير ووضع ملعقة نشا وملح وكر كم وفلفل أسود واخلطها حتى تتجانس ثم غليها على النار

ووضع الكوسا تطبخ معها قليلاً . . وتقدم ساخنة أو باردة . .

### الكبسة :



### المقادير :

□ ثمرة بصل

□ ثمرة طماطم

□ ثمرات فلفل أخضر متوسط الحجم "بيبار"

□ ثمرات جزر كبيرة الحجم أو متوسطة

ثوم " لمن ترغب "

شطة " لمن ترغب "

فلفل أخضر حارق " لمن ترغب "

بهارات الكبسة

أرز أي نوع مناسب وأفضل أرز أبو بنت أو أبو كاس . .

صلصة

هيل + قرنفل + ليمون أسود . .

ملح . . على حسب الكمية

زيت نباتي

**الطريقة :**

يتم فرم المكونات ( البصل والطماطم والفلفل البيبار والجزر والثوم والفلفل الحار ) بمفرمة الخضروات

أو يتم فرمها بالسكين فرم ناعم جداً . .

يتم نقع الأرز بماء فاتر دافئ مدة ثلاث ساعة ثم تصفيته . .

تقوم بوضع الزيت على القدر على نار متوسطة وإضافة مكونات الخضار التي تم فرمها وتقليبها قليلاً على النار . . ثم وضع الأرز على المكونات ووضع البهارات كاملة مع الإضافات الأخرى ثم وضع ملعقتين صلصة كبيرة ثم سكب ماء مغلي سابقاً أو شوربة إن توفرت على المكونات كأبي طبخة أرز أخرى . . حتى يستوي الأرز . . وتؤكل ساخنة مع الدجاج أو اللحمة أو أي نوع من اللحم ورش المكسرات " لوز او فستق " لمن ترغب . .

### طريقة أخرى للكبسة □ :

وضع الجزر فقط دون المكونات السابقة ووضع الأرز وطبخه بشكل طبيعي . .

### طريقة أخرى للكبسة □ :

غلي المكونات السابقة " الخضروات والبهارات " مع الشوربة وتصفية الشوربة على الأرز ووضع الصلصة والملح وطبخ الأرز . .

والبعض يفضل طبخ المكونات مع الصلصة لوحدها ثم إضافتها للأرز وكله على حسب الرغبة . .



انظري الطريقة بالصور وتبعي الخطوات التالية :

نقطع ثمرتين بصل ونفرمها فرماً صغيراً

ضعها بالقدر وصب عليها زيت المقدار الذي يناسبك " في طريقة يوضع نصف كوب زيت "

وتقلبه على نار متوسطة حتى يحمر البصل

نضيف عليه اللحم بعد غسله وتجفيفه هنا استخدم كنف كمثال ويقلب مع البهارات [ كمون وفلفل اسود وملعقة معجون طماطم ] .

لأخذ حبتين طماطم ناضجة ونطحنها .

ثم نضيفها على اللحم ونتركها تتسبك .

وبعد ما يتسبك الطماطم نضيف الماء المغلي ونتركها تنضج اللحمه ثلاثة أرباع الاستواء .

أثناء ذلك ننقع الأرز بعد غسله " أي نوع أرز طويل الحبة " مقدار كأس ونصف .

قبل اكتمال نضج اللحم لأخذ حبتين جزر (كل شيء حبتين) .

نقطع الجزر على شكل عجان .

نجهز الحمص المسلوق لمن ترغب بإضافته .

نضيف الجزر والحمص ونتركه إلى أن يذبل ويمكن قرون فلفل حار

وثوم لمن ترغب . .

وبعد أن يذبل الجزر نضيف الأرز على طبقة اللحم والجزر ونقلب ثقليه واحدة لانحرکه كثيراً . .

الحكمة انه تكون طبقه فوق من الجزر والحمص ليست مختلطة مع الأرز...

وبعد أن يغلي الماء ويقرب استوائه يُغطى بقصدير ويحكم اغلاقه ويترك الى ان يكمل نضج الارز

ونوزع الطبقة الاخيره عليه ويقدم بعد أن يزين باللوز المحمص والزركش والزبيب لمن ترغب . . .

الطريقة بالصور :













تتبعي الخطوات والصور الموضحة لذلك :

**المقادير :**

دجاجة كاملة

ملعقة طعام ملح

ملعقة شاي كركم

ملعقة شاي ملون طعام

نخاط [ الملح والكركم والملون ] مع بعضها

نظف الدجاجة ونضعها بقالب مبطن بقصدير حتى لا تتضرر الصينية .

وتعبي وقت التنظيف من دهون الدجاج ونحشي الدجاج من الداخل بـ [ بصلة صغيرة - حبتين ثوم - فلفل -

ليمون ] □

ونفرك الدجاج بالخلطة ونقل عليها وندخلها الفرن لمدة ساعة أو أكثر إذا أحببتي أن تكون مطبوخة

ويكون على اخر مستوى ودرجة حرارة تكون متوسطة مرتفعة

□ وبعد ما تستوي نشعل النار من الأعلى حتى تتحمر . .

### طريقة الأرز : المقادير

□ كوب ارز

حبة فلفل أخضر

بصلة متوسطة مقطعة

قرفة + هيل + كمون

ملح

نضع قليل من الزيت ومع البصل والبهارات الكاملة ونحسها حتى يجبل البصل


ونضيف له ماء مغلي وملح ومنتظر لمدة دقيقة تقريباً

ونضيف بعدها الأرز ونغلق الغطاء ونجعله حسبستوي تقريباً نص ساعة ونضع على الوجه قليل من الملون

### الزريقة البصلية

[ جميعها حسب الرغبة ] المقادير

في وصفات اسميه حسب الرغبة لان ليس له معيار محدد وحسب ذوق الشخص

الزيب أو الصنوبر استطيع تركهم لكن الأهم هو البصل وبنفس الوقت اقدر اضيف الجزر . . والمسألة 

ترجع لرغبتك . .



[ بصل - زبيب - صنوبر ]

نقع الزبيب بعد غسله بقليل من الماء لكي يلين وينفخ

ملاعق كبيرة 4-3 نحمس البصل حتى يتحول الى ذهبي طبعاً بقليل من الزيت مقدار

نضيف الصنوبر او اي نوع من المكسرات ونشوح لحد ما تتحمر قليلاً . . ونصفي الزبيب من الماء ونضيفه شوي

يتشوح لمدة اقل من دقيقة . .

**سرّ النكهة :**

طبخ الدجاج مع الأرز وتركه قليلاً على النار ليأخذ النكهة والطعم المركز . . ^ . .

نضع فنجان قهوة او اي شيء مجوف ونضع فيه شوية زيت او زبدة ونضع فيه فحمة والأفضل

نكهتها أقوى ونقل عليها بسرعة . . بالنسبة للدجاجة نقدر ندخنها وهي بنفس القصدي طبيعية تكون

لكن لنتيجة افضل نضعها بح فظة طعام ونضع الفحمة . . ونقل عليها . . والنتيجة كما هو موضح في الصورة

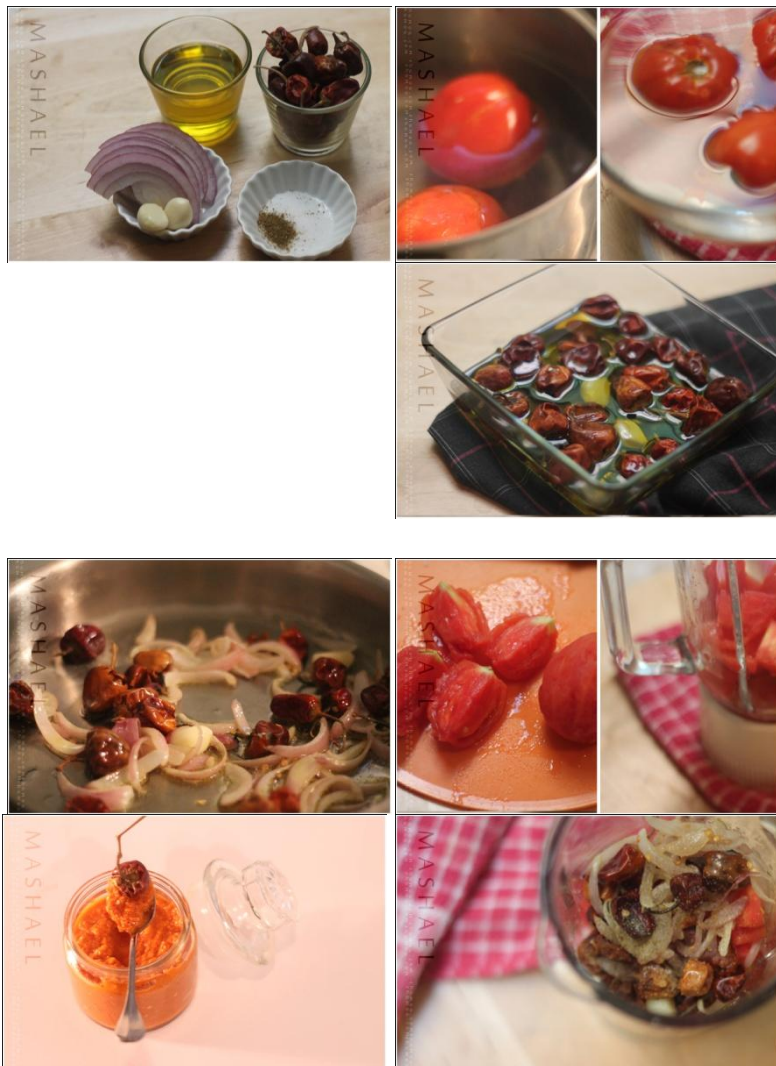
النهائية . .







الشطة





استخدميهما بأكثر من شغلة مع الخلطات لو مع زيادي مع الكبسات مع صلصة البيتزا أو الطبخة التي ترغين بها

..

### المقادير

( نصف كوب فلفل ريد سفينا ) اشد انواع الفلفل حرارة ونوعه مكسيكي

ثلاث ارباع كوب زيت زيتون

نصف حبة بصل مقطع جوانح

فصين ثوم

□ نص ملعقة كبيرة ملح و قليل من الكمون

نقع الفلفل والثوم بزيت الزيتون و نتركهم لمدة طويلة لو يوم ليست مشكلة وكل ما نعت لظي ما كانت نكهتها أقوى

..

ولن لا ترغب بالفلفل كثيرا تستخدم الطماطم بشكل متوسط يسلقون طماطم لمدة □ دقائق بماء مغلي نخرجها

ونضعه بماء بارد وثلج . .

□ استخدمت □ طم طم وسطم الملة

نقشر القشرة الخارجية سنترع بسرعة ونقطعها ونعد البذور

ونجعلها بالخلط ونرجع لفلفل . . ونستطيع بدلا من الطماطم نستخدم العلب الجاهزة

طماطم مقشرة مع سائل

نشوح البصل بزيت الزيتون الذي متنقع فيه الثوم والفلفل

إذا ذبل نضيف له الفلفل ونبدأ نشوح لمدة 1-2 دقيقة . . بالخير نضيفه على خلطة الطماطم ونضع الملح

والكمون . .

من مطبخي



الكبة الشامية



الطريقة :





يمكن تفريزها بهذا الشكل بوضعها في حافظات وبين كل طبقة وطبقة مشمع . .



المقادير :

طريقة □ :-

□ حبات بطاطا

ثمرتين طماطم

ثمرة بصل

دجاج أو لحم مبطوخ

بهارات + ملح

صلصة

الطريقة :

تقطع البطاطا إلى دوائر ثخينة

ويقطع الطماطم والبصل إلى دوائر رقيقة

يُطبخ الدجاج بالطريقة المعتادة . . وتُقلَى البطاطس شبه قليلة وكذلك البصل والطماطم . .

يوضع الدجاج على صينية ثم ترش حبات البطاطس ورقائق الطماطم والبصل وتوزع عشوائياً على الدجاج

ثم تقوم بتدوير ملعقتين صلصة في كوبين من الشوربة المتوفرة أو ماء إن لم يتوفر ورشة ملح وبهارات إن كان

ماء ثم تسكب يهدوء على الصينية ثم توضع لتغلي قليلاً بالفرن ثم يتم تحميرها قليلاً . .

طريقة □ :-

في حال كان الدجاج غير مطبوخ . . فنضع الدجاج وباقي المكونات السابقة ونذوب صلصة في الماء

ونذوب معها الملح والبهارات ثم توضع على الصينية . .

نغلف الصينية بالتصدير الخاص بالفرن ومن لم يجب استعماله أو إن كان غير متوفر توضع صينية ستيل

لتغطيته غطاء محكم ووضعه في الفرن على نار متوسطة أو هادئة ويتم متابعتها حتى تنضج . .

البطاطا المفركة :



المقادير :

بطاطا . . الكمية على حسب الرغبة

بيض

زيت للقلي

ملح + فلفل أسود

الطريقة :

يتم تقطيع البطاطا إلى مكعبات كما هو موضح بالصورة :



ثم يتم قليها بالزيت بنفس قلي البطاطا حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تصفيتها . . أو يتم قليها بقليل من الزيت حتى تصبح ذهبية ناضجة . .



ثم تُقلى بيض ويتم قليها حتى تتوزع على الكمية ويوضع الملح والفلفل وبهارات لمن ترغب





وتؤكل ساخنة أو باردة . .



توضع على وجبة الإفطار أو العشاء . .

ملاحظة : يجب بعضهم اضافات قطع اللحمه فمن يرغب لا مانع من ذلك . . لكن أفضل البيض فقط ^^ . .



## المقادير :

حبوب الحمص غير مطبوخة أو حبوب الحمص معلبة جاهزة

طحينية سائلة

ملح + ملح ليمون

## الطريقة :

في حال كان الحمص جاهزاً نسلقه الحمص بالماء على النار حتى الغليان بمقدار كوب كبير

ثم نضع الحمص بمائه على الخلاط الكهربائي وتكون كمية الماء المغلي ربع كمية الحمص تقريباً

ونضيف ملعقتين طحينية سائلة ورشة ملح وذرة ملح ليمون

تقوم بخلط كل المكونات السابقة . . ثم نسكب الخليط في صحن ونرش قليل من السماق ونضيف القليل من زيت

الزيتون على الوجه وقدونس مقطع وخيار لمن ترغب ، ،

وفي حال كان الحمص غير جاهزاً أي حبوب تستطيع الحصول عليها من البهارات . .

تقوم بنقع الحمص لمدة يوم بماء ويفضل ان تكون كمية الماء أكثر من كمية الحمص . .

ثم تصفى الحمص ويضاف للضغط وكمية ماء كبيرة ثم توضع على نار متوسطة لمدة ١ ساعة على الأقل

حتى تستوي ويستطاع أكلها . . ثم تصفى وتوضع في أكياس تفرز لتوضع في الفريزر وتستخدم في أي وقت .





### المقادير :

" المقدار على باكيت مكرونة "

□ مكرونة طويلة أو حلزونية

لحمة مفرومة . . على حسب الكمية

□ ملاعق دقيق أبيض

□ ملاعق حليب بودرة مذوية بـ □ كوب ماء

زيت نباتي

### الطريقة :

تسلق الماكرونة بماء مغلي ويفضل أن توضع رشة ملح وملعقة كبيرة زيت نباتي

تطبخ اللحمة المفرومة كالطريقة المعتادة لأي مكرونة

## طريقة البشاميل :

يوضع في القدر القليل من الزيت على نار هادئة ثم يوضع مقدار الدقيق وتقليبه حتى يصبح لونه ذهبياً ويتماسك

ويُصب عليه الحليب ويستمر التحريك بالخفافة المناسبة حتى تماسك كالنشا . . وتترك حتى تبرد قليلاً

ثم نرش على البشاميل ملعقة صغيرة ملح وبيضة وفلفل أسود . .

وبعد سلق المكرونة وتصفيتها . . نقسمها إلى قسمين :

النصف الأول نصب عليه كمية مناسبة من البشاميل ونخلطها جيداً ونضعها على صينية مناسبة مدهونة بزيت

ثم نضع اللحم بعد نضوجها في المنتصف وتوزعها بالطريقة المناسبة على الطبقة كاملة . .

ثم نضع النصف الثاني بنفس الطريقة الأولى بخلطه بباقي خلطة البشاميل وصبها على طبقة اللحم . .

وتوزع الطبقة الثانية بالطريقة المناسبة . . ثم يرش ملعقة زيت نباتي على الصينية وتوضع في الفرن بعد

تدفئته على نار متوسطة تقريباً . .

وبعد أن تتحمر أطرافها نرفعها لتتحمر من الأعلى لتبدو لونها ذهبياً وتؤكل ساخنة أو باردة . .

## طبق الأوزي



المقادير :

دجاج محضر مسبقاً

أرز أبو كاس أو بستمي أو أي نوع مناسب

بازلاء

جزر مقطع مكعبات

بطاطا مقطعة مكعبات

لوز أو فستق مقشر

الطريقة :

يتم قلي المكونات (الجزر والبطاطا والبازلاء واللوز أو الفستق )

يتم طبخ الأرز بالطريقة المعتادة

يتم طبخ الدجاج بالطريقة المعتادة

بعد الإنتهاء يتم تزيين الأرز والدجاج بالمكونات التي تم قليها وتوكل مع الزبادي والسلطة . .

مقطفات من عالم السلطات :





التبولة 



المقادير :

□ ثمرات طماطم

□ حبة بصل

□ خيار مقشر

ضممة (ربطة) بقدونس

رشة ملح + ملح ليمون أو عصير ليمونة صغيرة

## فنجان زيت زيتون

□ ملاعق صغيرة برغل ناعم " تحصلين عليها من البهارات "

### الطريقة □ :

نغسل الخضار غسلاً جيداً .

نقشر الخيار لمن ترغب أو نصف تشقير . .

نقطع الطماطم والخيار والبصل ونفرمها فرماً ناعماً . .

نفرم ضمة البقدونس فرماً ناعماً ونقعها بالماء دقائق ونصفها . .

نقع البرغل قليلاً مع التحريك المستمر حتى تتشرب . .

نخلط كل المكونات السابقة مع بعضها ونسكب زيت الزيتون على كل الكمية . . ونرش الملح وملح الليمون أو

عصير الليمون . . وضعها في الثلاجة حسب الرغبة . .

### السلطة المشكلة المكسيكية " طريقة الذرة "



## المكونات :

ذرة جاهزة معلبة من الماركت

فاصوليا حمراء معلبة من الماركت

ملفوف مقطع شرائح

خس مقطع شرائح

جزر مبشور . . لمن ترغب

فطر مطبوخ مقطع شرائح " اختياري "

فلفل أخضر بيبار مقطع شرائح

زيت زيتون . . لمن ترغب

ملح

## الطريقة :

تغسل المكونات السابقة وتقطع شرائح . . تخلط كل المكونات مع زيت الزيتون والملح وتقدم مباشرة . .

ويُنصح أن لا تترك لليوم التالي لاختلاف المكونات . .





### المكونات :

بيض مسلوق

زيتون اسود وأخضر أو إحداهما إن توفر

ملفوف مقطع شرائح

خس مقطع شرائح

طماطم مقطع شرائح

بصل مقطع شرائح . . لمن ترغب

ذرة جاهزة

مايونيز

جبنة بيضاء أو موزيرلا أو صفراء للتزيين . .

تخلط كل المكونات مع الميونيز ويرش الملح والبهارات على حسب الكمية وتزين بالجبنة . .



المقادير :

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

ملعقة كبيرة عصير ليمون 3

ملح وفلفل

كوب سلطة حمص 1

طماطم بدون بذر مقطعة قطعاً صغيرة 3

خيار مقطع قطعاً صغيرة 2

كوب جبن أبيض مقطع مكعبات صغيرة 1

## كوب زيتون أسود حلقات بدون بذر 1

جزر مُقشر ومبشور 1

### الطريقة :

يُخلط الزيت مع عصير الليمون ويُتبل بالملح والفلفل وتُترك التتبيلة جانباً  
تُوضَع سلطة الحمص في وعاء زجاجي عميق مع تسوية سطحها ثم تُغطى بالطماطم المُقطعة كطبقة ثانية ،  
وتُتبل بثلث كمية التتبيلة ..

تُضاف قطع الخيار كطبقة ثالثة مع تتبيلها بالثلث الآخر من التتبيلة  
تُرص قطع الجبن على شكل حلقة خارجية فوق طبقة الخيار ثم تليها حلقة من الزيتون ، وأخيراً يُوضع الجزر  
المبشور في المنتصف وتُوزع باقي التتبيلة فوق تلك الطبقة وتقدم ..

الحمص اختياري لمن ترغب .. 

### الفتوش



المقادير :

□ بصل صغير

□ فجل صغير

□ خيار

□ طماطم

□ ورقات خس

زبادي لمن يرغب

خبز مقطع مكعبات

فنجان صغير زيت زيتون

الطريقة :

تغسل كل مكونات الخضار جيداً

نفرم البصل والفجل والخيار والطماطم والخس فرم وسط


نضع زيت قليل أو زيت زيتون حسب الرغبة على المقلاة ونضعها على نار هادئة ونحمص الخبز

بعد تقطيعه إلى مكعبات أو نحمصه في الفرن حتى يصبح لونه ذهبياً . .



تقلب المكونات مع الخبز ونضيف زيت الزيتون والملح . . ويُقدم فوراً . . ولا يفضل بقائه لليوم التالي . .



يمكن لك سيدتي إضافة زيتون مقطع أو جبنة بيضاء مقطعة أو فجل أو ليمون أو ما ترغبين لكن الجزر لا 

يضاف في طبق الفتوش . .



ومن يرغب بإضافة الزبادي يزيد اللذة في طعمه . .



المقادير :

لبن رايب أو زبادي

خيار مقطع مكعبات أو مبشور " مقشر أو غير مقشر كما ترغين "

ملح + ملح ليمون

ثوم

نعناع



نخلط الخيار المقطع مع علبة لبن زبادي أورايب واللبن على حسب الكمية . .

نبرش ثمرتين ثوم . . لمن ترغب . .

ويقطع النعناع ويضاف إليها . .

يضاف الملح وملح الليمون ويخلط حتى يتجانس ويقدم . .

ويوضع بالثلاجة قبل التقديم لمن ترغب

سلطة الجزر بالكرنب " الملفوف "



يُقطع الجزر والكرنب شرائح ويضاف إليها الميونيز وجبنة المثلثات لمن ترغب وتخلط حتى تتجانس

ويرش الملح والبهار . .

## الشاورما العربي بالدجاج



### المقادير:

صدور الدجاج الفليه مقطعة تقطيع الشاورما

كمون

بصلة مفروية

بشر طماطم

ملح

فلفل اسود

قرفة مطحونة

زبادي

خل ابيض

فلفل حلو < احمر - اصفر - اخضر > مقطع جوانح

بصل مقطع جوانح

طماطم مقطع جوانح مع نزع اللب والبذر

ميونيز لمن ترغب

### الطريقة:

توضع كل المكونات السابقة عدا الفلفل والبصل والطماطم الجوانح والملح والفلفل الاسود

ثم توضع على النار في اناء بطبقة تيفلون العازلة وتترك بدون تقليب حتي تمتص مائها ثم نضيف باقي مكونات

شاورما الدجاج وتقلب . .

نترك شاورما الدجاج لتنضج وتمتص مائها ويمكن اضافة سماء مع الملح والفلفل الاسود ثم تقدم شاورما الدجاج

في طبق وتؤكل ساخنة

### كروكيت البطاطس



اولا نسلق  بطاطا الى ان ينضج تماما وتصفى تماما . .

ثم نضع عليها القليل من النشا وملعة بكينج بودر وملح وفلفل وباريكا ونهرس البطاطس جيدا  
 نحضر دقيق ونقسماط وبيض مخفوق .. ونقوم بعمل البطاطس كرات ثم نضعها فى الدقيق ثم البيض  
 ثم البقسماط وتغلى فى زيت غزير وتخرج على ورق لامتصاص الزيت . .  
 ممكن حشوة البطاطس من الداخل باللحم المعصب او الجبن . .

### فلافل بالسهم



### المكونات

لتحضير الفلافل:

حمص حبّ معلّب □ □ غرام

كملون □ □ غرام

كزبرة طازجة مفرومة ثلاث أرباع كوب

ثوم مهروس □ فصوص

نعناع ربع كوب

دقيق ثلاث كوب

بيض □

سمسم نصف كوب

ملح بحسب الرغبة

فلفل بحسب الرغبة

زيت نباتي ربع كوب

**لتحضير السلطة:**

بقدونس مفروم كوب

بصل مقطع إلى شرائح □

سماق ملعقتان كبيرتان

**طريقة العمل**

- 1- لتحضير السلطة: في وعاء، إمزجي البقدونس والبصل ثم انثري السماق فوق الخضار.
- 2- لتحضير الفلفل: ضعي الكمون والكزبرة في مقلاة وسحنيها إلى أن تفوح رائحة زكية، برديها ثم اطحنها.
- 3- ضعي الحمص في الخلاط الكهربائي واضربه إلى أن يتشكل معجون.
- 4- أنقلي الحمص إلى وعاء وأضيفي الكمون والكزبرة والملح والفلفل والثوم والنعناع ثم الدقيق والبيض.
- 5- شكلي من المزيج دوائر بحجم حبة الجوز وغلفيها بالسمسم. برديها لمدة ساعة.
- 6- إقليها في الزيت إلى أن يصبح لونها بنيًا من كل الجهات.
- 7- قدمي الفلفل مع السلطة . .



### الطريقة:

المقادير:

200 جرام لحم مفروم

2 ملعقة طعام فتات الخبز

2 ملعقة طعام حليب سائل

بيضة

4 أعواد بقدونس

4 شرائح طماطم مجففة

4 حبات فطر طازج مقطع شرائح

شريحتان جبنة قشقوان

¼ كوب زيت زيتون

ملح - فلفل أسود

للتقديم:



شريحة خبز - ملعقة صغيرة زبدة - بطاطس طبيعية مقلية أو محبوزة في الفرن.

الطريقة □ :



1- تخاط اللحم المفروم مع فتات الخبز والحليب والبيضة والبقدونس المفروم والطماطم وشريحة من الجبنة وتشكل على هيئة أقراص دائرية.

2- تحمر الأقراص في زيت الزيتون حتى تنضج وفي نفس الطاسة يتم تشويح الفطر حتى يحمر.

3- تدهن شريحة الخبز بالزبدة وتحمص في الفرن وتوضع في طبق التقديم ويوضع عليها شريحة اللحم ويوضع عليها الجبن وبعد ذلك يوضع عليها الفطر..  
وتوضع شرائح البطاطا في نفس الطبق.

الطريقة □ :



المكونات :

## خبز برجر

جبنة مقطعة شرائح أو جبنة صفراء شرائح أو جبنة مثلثات . .



طماطم وخيار وخس مقطعة شرائح ناعمة .

شطة

كاتشب

مايونيز

بطاطا مقطعة شرائح

لحم دجاج أو لحم جاهز وأفضل الدجاج :



نقلي قوالب الدجاج أو اللحمة الجاهزة بنار حارة حتى تستوي . .



نجهز البطاطا وباقي المكونات . .

في خبز البرجر :

نضع ملعقة مايونيز في الوجه السفلي وملعقة كاتشب في الوجه العلوي

ثم نضع قطعة اللحمة المقلية وباقي المكونات والجنبه ونرش الشطة على الوجه لمن ترغب . .

ونضع البطاطا مع الكاتشب والشطة في طبق التقديم . .

طريقة الميني برجر :




## الشوربات

أحببت هنا فقط أن أركز على نوعين من الشورية

شورية لسان العصفور وتحضيرها بأكثر من طريقة . .



قبل الدخول إلى كيفية تحضير الشورية أنوه أن " لسان العصفور " نوع من أنواع المكرونة وتباع بأكياس شمعية 

في محل البهارات كما هي موضحة بالصورة أمامكن أو المولات . .

الطريقة الأولى :



### المقادير :

باكيت صغير لسان عصفور . . ويمكن الحصول عليها من البهارات

باكيت صغير مكرونة تشبه لسان العصفور . .

□ ملاعق شوفان ويفضل الكوكير ذو الغطاء الصفراء

علبة ذرة

بصل مفروم صغيراً

### المقادير :

تحمّص لسان العصفور على النار حتى تبدو ذهبية ثم يضاف الزيت والبصل وباقي المكونات

وتقلّب جيداً حتى تتجانس

ضعي ملعقة صغيرة ملح الطعام والبهارات التي ترغبين بها " ويفضل أن لا تكثري منها "

ثم صب الشوربة أو ماء وقطعة ماجي إن لم تتوفر الشوربة على نار متوسطة حتى تنضج . .



الطريقة الثانية :

المقادير:

100 جرام من معكرونة لسان العصفور

حبة طماطم

بصلة صغيرة

3 ملاعق زيت

بهارات "ملح-كمون-قرفة-فلفل أسود"

الطريقة:

ضعي الزيت في القدر وحمري البصل ثم ضعي الطماطم والصلصة

قلبي جيداً وضعي البهارات ثم المعكرونة

اضيفي كوبين ونصف الكوب ماء واتركي الشوربة على نار هادئة

اغربي في طبق التقديم وزيني بالليمون

الطريقة □ : شوربة المعكرونة مع لسان العصفور





### الطريقة :

- بنفس الطريقة السابقة ويمكنك استبدال الطماطم بالجزر المبشور
- والمكرونة التي تضاف إليها مباشرة ويفضل المكرونة الحلزونية الصغيرة . .
- ويمكنك إضافة الخضار التي ترغبين بها في الشوربة . .



### المكونات :

- كوسا
- جزر
- طماطم
- بازلان ترغب

