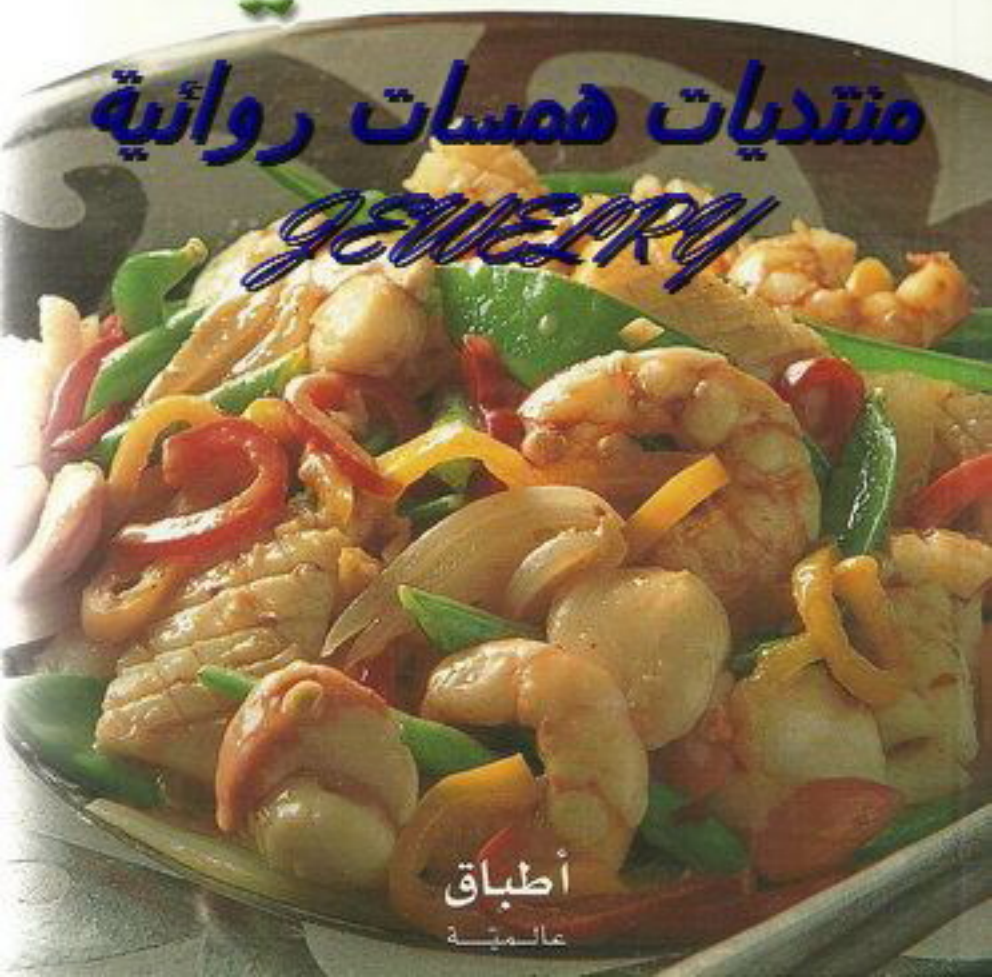




الأطباق الصحية

متدنيات همسات روائية

GEWELRY



أطباق
عالمية

■ 100 غ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- < 100 غ من الشعيرية
- < جزر لسان مقطعان
- < حبتان من الخيار مقطعان طولياً
- < حبة من فليفلة حمراء مقطعة طولياً
- < بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- < 125 غ من حبات الفطر اليابسي، مقطعة إلى أرباع
- < 30 غ من براعم الفاصولياء
- < حبة من الكزبرة الطازجة
- < صلصة الفليفلة الحارّة واللام
- < نصف كوب من السكر الأسمر
- < فص مهروس من الثوم
- < حبتان من الفليفلة الحارّة
- < مقطعان إلى قطع صغيرة
- < نصف كوب أو ما يعادل
- < 125 مل من عصير الليمون
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من صلصة السمك

طريقة التحضير

1. لتحضري التتبيلة، اخلطي الثوم والفليفلة الحمراء وعصير الليمون وصلصة السمك في وعاء. اخلطي المكونات إلى أن تمتزج.
2. ضعي الشعيرية وغمريها بالماء المغلي وانقعيها مدة 10 دقائق. صفيها وضعيها في طبق التقديم.
3. أضيفي الجزر والخيار والفليفلة الحمراء والبصل الأخضر والفطر وبراعم الفاصولياء وأوراق الكزبرة. اسكبي التتبيلة فوقها واخلطي. غطي الطبق وضعيه في البراد مدة ساعتين قبل التقديم.

له أشخاص

نصيحة الطاهي

لا تشربي الماء أو أي شراب آخر بعد تناول الطعام الحار لتبريد فمك. فالماء يبرد اللسان ولكن الطعام الحار ينتشر في باقي أنحاء فمك، الأمر الذي يجعل التجربة حارقة أكثر وأكثر. شرب الحليب أو تناول اللبن بكل أنواعه أو المشروبات مثل الحيز الكامل والأرز والنودلز والبطاطا المهروسة فكرة سيّدة وفعّالة لتبريد الفم، وهي مزيّلة للطعام الحار.



سوشي

avocado

sushi

الأفوكادو

■ ■ ■ | مدة الطهي: 18 دقيقة - مدة التحضير: 50 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي الأرز والماء في قدر. اقلبه ثم خففي الحرارة. دعي ماء القدر يغلي على حرارة خفيفة بدون تغطية القدر إلى أن يتبخر الماء. غطي القدر ودعي الأرز على النار مدة 5 دقائق إضافية ثم أضفي إليه مزيج الحنظل والسكر والملح.
2. رشي رقائق النوري بطبقة واحدة على صينية الخبز، وادخليها الفرن على حرارة 180 درجة مئوية مدة دقيقتين أو إلى أن تصبح محمصة.
3. اقلعي، بعرض 4 سنتيم، طرف رقائق النوري. ضعي الجزء الأكبر من الرقاقة على قطعة البامبو الخاصة بلفّ السوشي، سيجعل هذا الأمر الرقاقة أكثر تماسكاً في أثناء لفّها.
4. ضعي خمس كمية السوشي تقريباً في لفافة النوري. دعي مسافة 4 سنتيم من أطراف الرقاقة البعيدة عنك. مرّري إصبعك المبلل في وسط اللفافة إلى أن تحصلي على فراغ بين جهتي الأرز. ادعني الفراغ بمعجون الواسابي ثم أضفي فوقه مزيج الأفوكادو والخيار والزنجبيل.
5. استعملي قطعة البامبو لللفّ السوشي واضغطي بكلّ قواك وأنت تلفين الرقاقة. انزعني قطعة البامبو. استعملي سكين حادة لقطع السوشي إلى شرائح بعرض 4 سنتيم.

لده أشخاص

نصيحة الطاهي:

تنو فر رقائق النوري ومعجون الواسابي والزنجبيل المخلل في متاجر الطعام الآسيوي.



spicy

pumpkin soup

حساء اليقطين

بالبهارات

□□□ | مدة الطهي: 8 دقائق - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. سخني زبدة المارغارين في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة. أضيفي البصل ودعيه يتقلّى مدة دقيقتين.
2. أضيفي المرق واليقطين المهروس وجوزة الطيب، ودعي المزيج على نار خفيفة إلى أن يغلي.
3. أضيفي الحليب وقدمي الحساء مباشرة. زينهيه، إن رغبت، باليقطين الطازج المفروم.

له أشخاص

المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من زبدة المارغارين
- < بصلة كبيرة مقطّعة إلى قطع صغيرة
- < كوب ونصف من مرق السدجاج الحالي من الدهون
- < 3 أكواب من اليقطين المهروس
- < ربع ملعقة صغيرة من جوز الهند
- < نصف كوب من الحليب الحالي من الدسم

نصيحة الطاهي:

إذا أردت تخفيف دسم هذا الحساء، استبدلي بزبدة المارغارين، بوسن بذور الشلجم.





السّمك مع صلصة الفطر

fish parcels with mushroom sauce

■ مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. تبلي السمك بالقليل من الملح والفلفل، وادهني بعصير الليمون (الصورة أ).
2. وزعي العجين على أربعة مجموعات، بحيث تتألف كل مجموعة من 3 رقائق. ادعني الرقائق بزبدة المارغارين ولقيها (الصورة ب).
3. ضعي فليه السمك على كل مجموعة من الرقائق ولقيها (الصورة ج) مع ثني الأطراف.
4. ضعي قطع السمك على جهة الأطراف المثنية في صينية مدهونة بالزيت (الصورة د) واخزيها على درجة حرارة 180 درجة مئوية، مدة 20 دقيقة.
5. لتحضري الصلصة، اخلطي طحين الذرة مع مرق الدجاج لتحصلي على معجون خفيف. أضيفي إليه الحليب ثم اسكبيه في مقلاة. سخنيه ببطء وحركيه باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة. أضيفي الفطر وجوزة الطيب واطهي المزيج، مدة 3 دقائق إضافية. اسكبي الصلصة فوق السمك وقدمي الطبق.

له أشخاص



المقادير

- < 4 فليه من السمك
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- < 12 رقيقة من العجينة الهشة
- < ربع كوب من زبدة المارغارين المذابة
- < صلصة الفطر
- < ملعقة ونصف من طحين الذرة
- < نصف كوب من مرق الدجاج البارد الخالي من الدهون
- < ثلاثة أرباع كوب حليب عالي الدسم
- < كوب ونصف من حساء الفطر المقطعة إلى شرائح
- < رشة من جوزة الطيب

نصيحة الطاهي:

يمكن أن تستبدلي بصلصة الفطر سلطة الفطر والرشاد مع تبيلة عصير الليمون وزيت الزيتون الأخضر.

السلمون باللفل والنعناع

salmon with
pepper and mint

□□□ مدة الطهي: 6 دقائق - مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

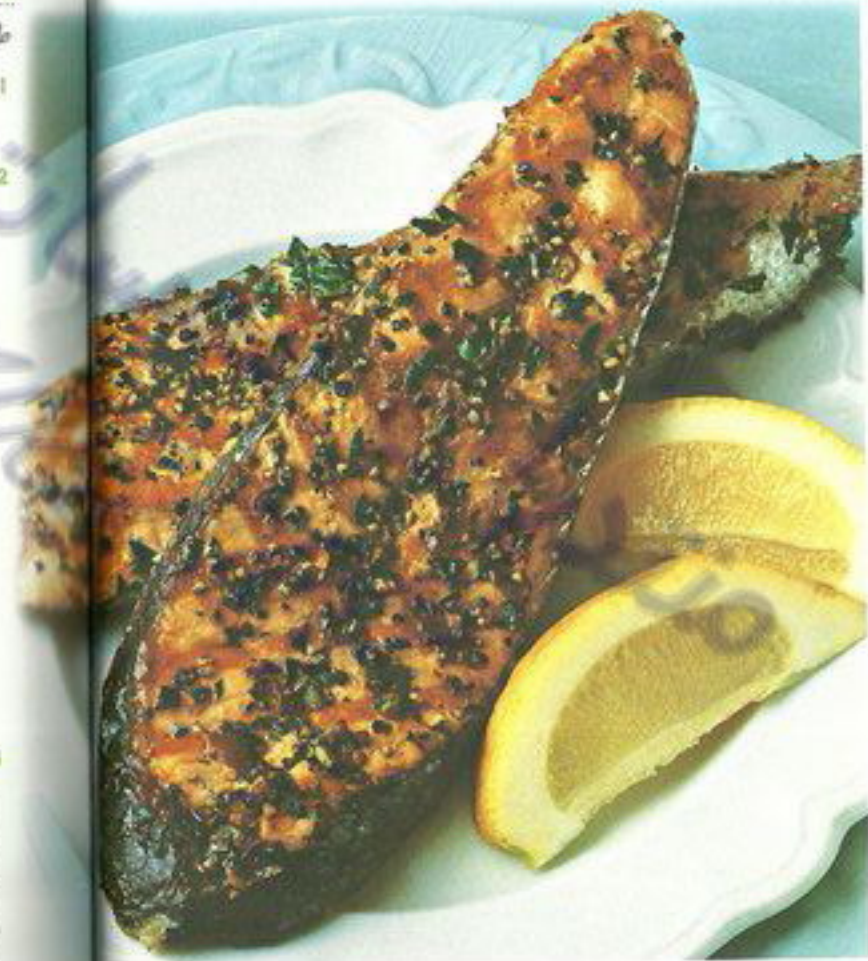
1. لتحضري التتبيلة، اخلطي الخلّ وعصير الليم والنعناع واللفل الأسود في صحن.
2. انقي السلمون في التتبيلة مدّة 10 دقائق، ثمّ صفيه واشويه على مشواة تمّت تحميتها مسبقاً، مدّة دقيقتين أو 3 دقائق من كلّ جهة أو إلى أن ينفسخ لحم السمك عند فحصه بالشوكة. قدّمه فوراً.

- المقادير
- 4 شرائح من سمك السلمون
 - تبيلة الفليفلة بالنعناع
 - 3 ملاعق كبيرة من الخلّ الأبيض
 - ملعقتان كبيرتان من عصير الليم
 - ملعقتان كبيرتان من النعناع الطازج المفروم
 - ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحارة المطحونة

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لاشي، يضاهي رقائق البطاطا المخبزة، إلى جانب هذا الطبق. رشّي الملح وإكليل الجبل على شرائح البطاطا لإضافة نكهة مميزة قبل إدخالها الفرن، إلى أن تتحمص وتصبح ذهبية اللون.



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

المقادير

- ◀ التان من أرجل الصيّدج
- ◀ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ◀ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- ◀ بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح
- ◀ نصف ثمرة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح
- ◀ نصف ثمرة فليفلة صفراء مقطعة إلى شرائح
- ◀ 100 غ من البازيلا
- ◀ 200 غ من الخار
- ◀ 200 غ من القريدس المقشر غير المستلوق والتروخ العروقي
- ◀ ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
- ◀ ملح
- ◀ فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

يصح هذا الطبق الذّي، إذا ما أضفت إليه الصعتر الطازج وبذور السمسم. أضيفي بذور السمسم قبل تقديم الطبق مباشرة لكي تبقى محمصة. يمكنك إضافة أنواع أخرى من ثمار البحر والسّمك المقطع طولياً للتبوع.



طريقة التحضير

1. أقطعي، بواسطة سكين حادة، كل أنبوب من الصيّدج طولياً وافتحه ثمّ شقيه بخطوط موازية على طول الأنبوب، واحرصي على عدم قطع اللحم. استعملي السكين مجدداً لتشقي خطوطاً متوازية مقابل الأولى لتحصلي على شكل حبات الماس.
2. سخني الزيت في المقلاة، ثمّ أضيفي البصل وقلبيه مدة دقيقتين. أضيفي الفليفلة الصفراء والخمراء والبيازيلا والصيّدج. قلبي المكونات مدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية.
3. أضيفي الخار والقريدس وصلصة الصويا. زيدي الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة، ودعي المكونات على النار، دقيقتين إضافيتين.

له أشخاص



□□□ مدة الطهي: 3 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

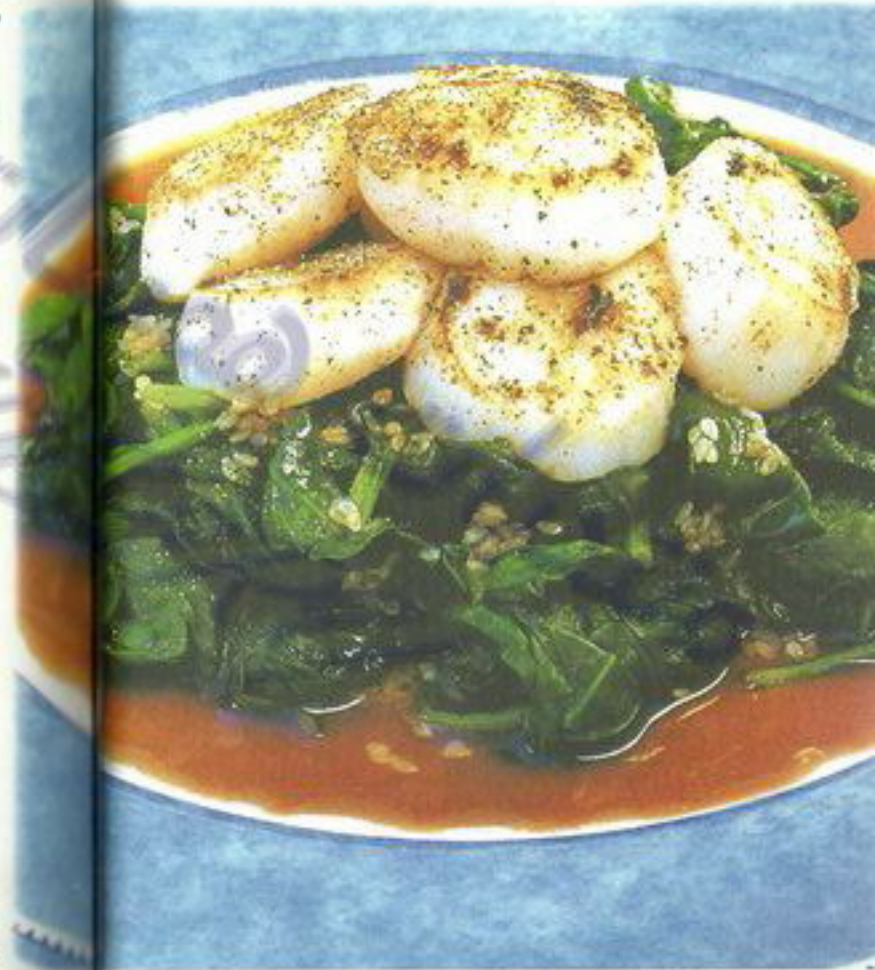
1. سخني المشواة على حرارة معتدلة.
2. لتحضري السلطة، اسلقي أوراق السبانخ في الماء المغلي، مدة 10 ثوانٍ، صفّي السبانخ وبردي أوراقه تحت الماء البارد ثم صفّيها مجدداً وضعيها في وعاء.
3. اخلطي بذور السمسم وصلصة الصويا وعصير الليمون وزيت السمسم في وعاء. اسكبي المزيج فوق السبانخ واخلطي المكونات. وزعي السلطة على أطباق التقديم.
4. ضعي المحار في وعاء، واسكبي فوقه الزيت النباتي، ورشي الفلفل الأسود حسب الرغبة. اشوي المحار، مدة 45 إلى 60 ثانية أو إلى أن يصبح ذهبي اللون. ضعيه فوق السلطة وقدميه فوراً.

ل6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك شوي المحار في مقلاة لو أردت.



طاجن الدجاج بالأعشاب والطماطم

herbed chicken and tomato casserole

■ مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- « ملعقتان كبيرتان من زيت الفصفر
- « بصلة صغيرة مفشّرة ومقطّعة إلى شرائح
- « فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطّعة طولياً
- « فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطّعة طولياً
- « حبة من الكوسا مقطّعة إلى شرائح
- « كوب ونصف من الطماطم المهروسة
- « ملعقة كبيرة من الريحان المقروم الطازج
- « ملعقة كبيرة من البقدونس المقروم الطازج
- « 3 فلبسبه صدور الدجاج، 25 غ كل واحدة، منزوعة الجلد والدهون ومقطّعة طولياً

طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة (الصورة أ) وأضيفي البصلة وقلبي إلى أن تصبح شفافة.
2. أضيفي الفليفلة الحمراء والخضراء والكوسا والطماطم المهروسة (الصورة ب). دعني المكونات تغلي، ثمّ خففي الحرارة ودعيها تظهى على نار خفيفة مدّة 10 دقائق.
3. أضيفي الريحان والبقدونس والصعتر والدجاج (الصورة ج). دعيها على النار 10 دقائق أو إلى أن ينضج الدجاج.

لـه أشخاص

نصيحة الطاهي:

لحم الخيش والبطّ والدجاج هي اللحوم الأقلّ احتواءً على الدهون بعد لحم السمك.



□■□ مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

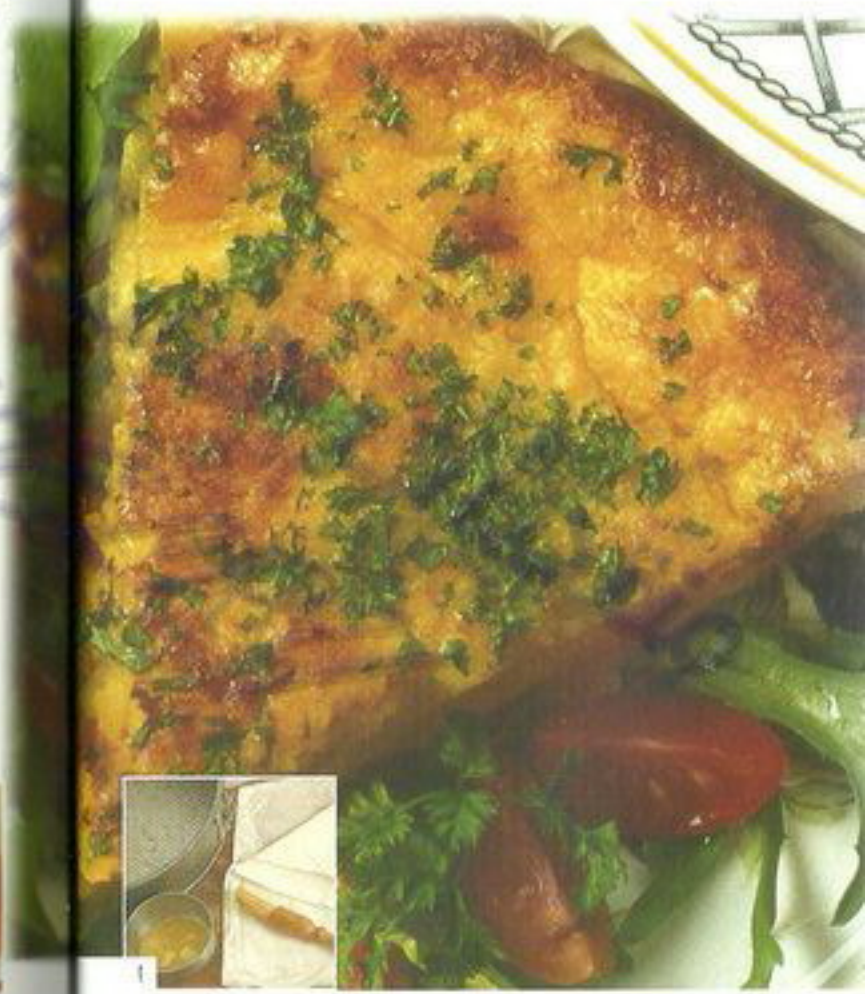
المقادير

طريقة التحضير

1. ادعني رقائق العجين بالزيت (الصورة أ) واطويها إلى النصف، ضعي الواحدة على الأخرى إلى أن تحصلي على 8 طبقات. اقلي صحناً مسطحاً قطره 18 سنتم رأساً على عقب فوق الرقائق. اقطعي العجين الزائد عن الصحن، لتحصلي على دائرة أكثر عرضاً منه بـ 3 سنتم. ضعي رقائق العجين في الصحن ولفي أطرافها.
2. اقلي البصل، مدة 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يذبل ويصبح طرياً، اخلطي، في وعاء، اليقطين والجزر والجينة وصفرة البيض والكريمة الحامضة أو اللبن ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأسود، حسب الرغبة (الصورة ب).
3. اخفقي بياض البيض في وعاء إلى أن تشكل رغوة وأضيفيه إلى مزيج اليقطين، اسكي المزيج النهائي فوق العجينة (الصورة ج). رشني البقدونس فوقه واخبرزي الطبق على حرارة 150 درجة مئوية مدة 30 دقيقة أو إلى أن تنضج العجينة وتصبح ذهبية اللون.

نصيحة الطاهي:

عندما تضيفين بياض البيض إلى مزيج ماء، أضيفي أولاً ملعقة كبيرة منه، ثم زيدي باقي الكمية برفق، وأنت تخففين المزيج بأسرع ما يمكنك.



■ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- < 6 أوراق كبيرة من الخس
- < كوب أو ما يعادل 60 غ من براعم الفاصولياء
- < حبتان من المايجا مقشرتان ومقطعان إلى قطع صغيرة
- < 260 غ من الكستناء المعلبة المصفاة والقطعة إلى شرائح
- < ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الخثلل المفروم
- < ملعقتان صغيرتان من أوراق الشنناع الطازج المفرومة
- < 3 ملاعق كبيرة من المايونيز قليل الدسم
- < ملعقة كبيرة من اللبن غير المنكه قليل الدسم

نصيحة الطاهي:

يمكنك تحضير هذه الوصفة بأوراق الملفوف المسلوقة، وحشوها بالجزر المفروم والثوم، وتبليها بزيت السمسم والثوم المعمر.



طريقة التحضير

1. اشطري أوراق الخس إلى نصفين طولياً، واخلفطي براعم الفاصولياء، والمايجا والكستناء، والزنجبيل والتنعاع.
2. اخلطي المايونيز واللبن، ثم أضيفي المزيج إلى مزيج المايجا.
3. ضعي ملعقة من المزيج داخل أوراق الخس ولقيها ثم نثبها بعيدان الأسنان.

له أشخاص

السّمك مع شرائح البطاطا

fish and chippies

□□□ مَدّة الطهي: 45 دقيقة مَدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. تشفي قطع السمك بورق المطبخ الممتصّ للسوائل وضعيها جانباً.
2. اخليطلي الشوم والشبث والخلّ وعصير الليمون في صحن، ثمّ أضيفي السمك وغطيه وانقعيه في البرّاد مَدّة ساعتين.
3. ضعي البطاطا في صينية غير لاصقة، وادهنيها بالقليل من الزيت، واختبريها على حرارة 220 درجة مئوية مَدّة 30 إلى 45 دقيقة أو إلى أن تصبح محمّصة وذهية اللون.
4. صفّي السمك جيّداً واطهيه على مشواة تمّ تحميتها سابقاً مَدّة 5 دقائق أو إلى أن يتفسخ السمك عند فحصه بالشوكة. قدميه فوراً مع شرائح البطاطا.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يُعتبر السمك الأبيض جميعه كسمك (موسى) خالياً من الدهون. أمّا السمك المائل لحمه إلى الصفرة فيحتوي على دهون أكثر، كسمك المياه العذبة والتونة.



سلطة الدجاج الإيطالية

italian

chicken salad

□□□ | مدة الطهي: 12 دقيقة | مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

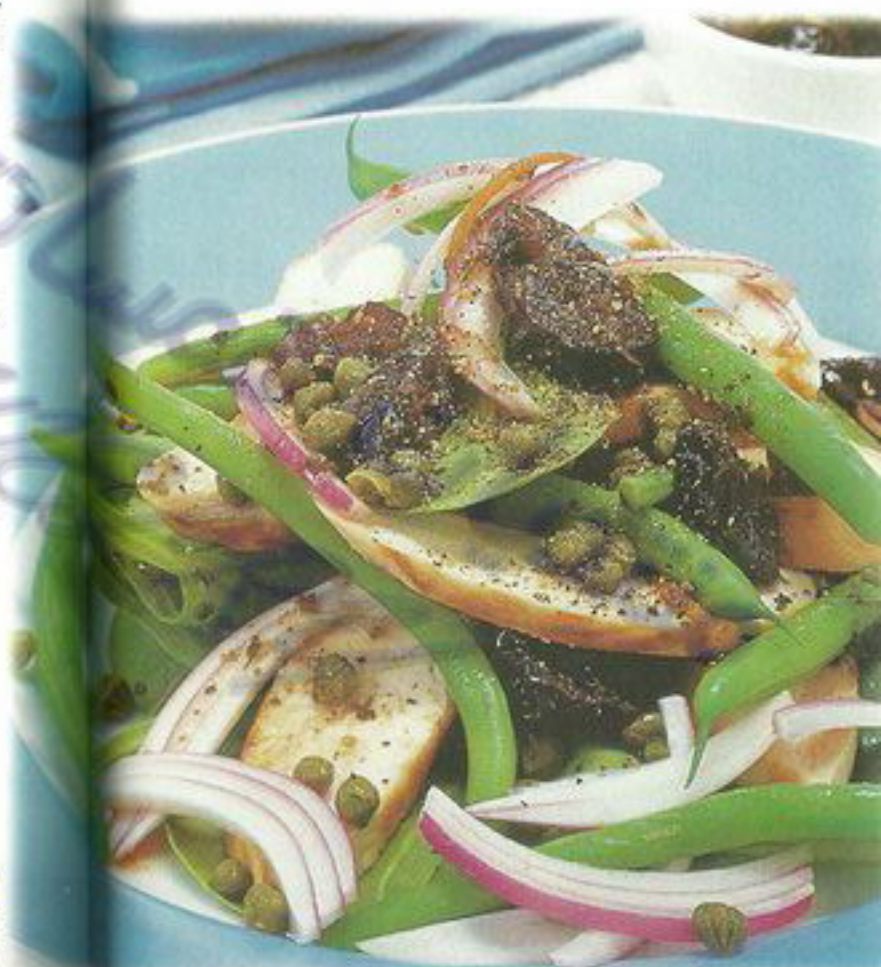
المقادير

1. سخني مشواة أو مقلاة غير لاصقة، على حرارة مرتفعة. ذري بعض الزيت على الدجاج واقليه مدة دقيقتين أو 3 دقائق من كل جهة أو إلى أن يصبح طرياً. اخرجيه من المقلاة وضعه جانبا.
2. لتحضري التتبيلة، ضعي البرقوق والأورغانو وقشر الليمون المبشور والسكر والخل في مقلاة، على حرارة منخفضة، ودعي المكونات تغلي ببطء مدة 5 دقائق.
3. لتحضري الطبق، اقطعي فليه الدجاج إلى شرائح رفيعة. رتبي السبانخ واللوبياء والبصل والدجاج والكبر بطريقة أنيقة في صحن التقديم. اسكبي فوقها قليلاً من التتبيلة الدافئة. قدّمي الطبق فوراً وضعي باقي التتبيلة في وعاء خاص.

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

يحتوي صدر الدجاج على دهون أقل مما تحتويه أجزاء الدجاج الأخرى.



الدجاج مع التورتيللا الحارة

chicken and

pepper tortillas

□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 40 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي طحين الذرة والطحين الكامل والملح في وعاء متوسط الحجم (الصورة أ)، افركي المزيج مع زبدة المارغارين إلى أن يشبه قنات الخبز (الصورة ب).
2. أضفي الماء، وضعي العجين على لوح مغطى بالقليل من الطحين (الصورة ج) واعجني مدة دقيقتين.
3. اسطي العجينة واقطعيها إلى 8 دوائر بحيث يكون قطر كل دائرة 9 سنتيم (الصورة د).
4. ضعي التورتيللا في صينية مدهونة بالقليل من الزيت، واخبزيها على حرارة 182 درجة مئوية مدة 10 دقائق.
5. امسحي معجون الطماطم على رقائق التورتيللا، ورشي الجبنه والدجاج والفليفلة الخضراء والفليفلة الحارة. اخبزيها، مدة 10 دقائق إضافية.

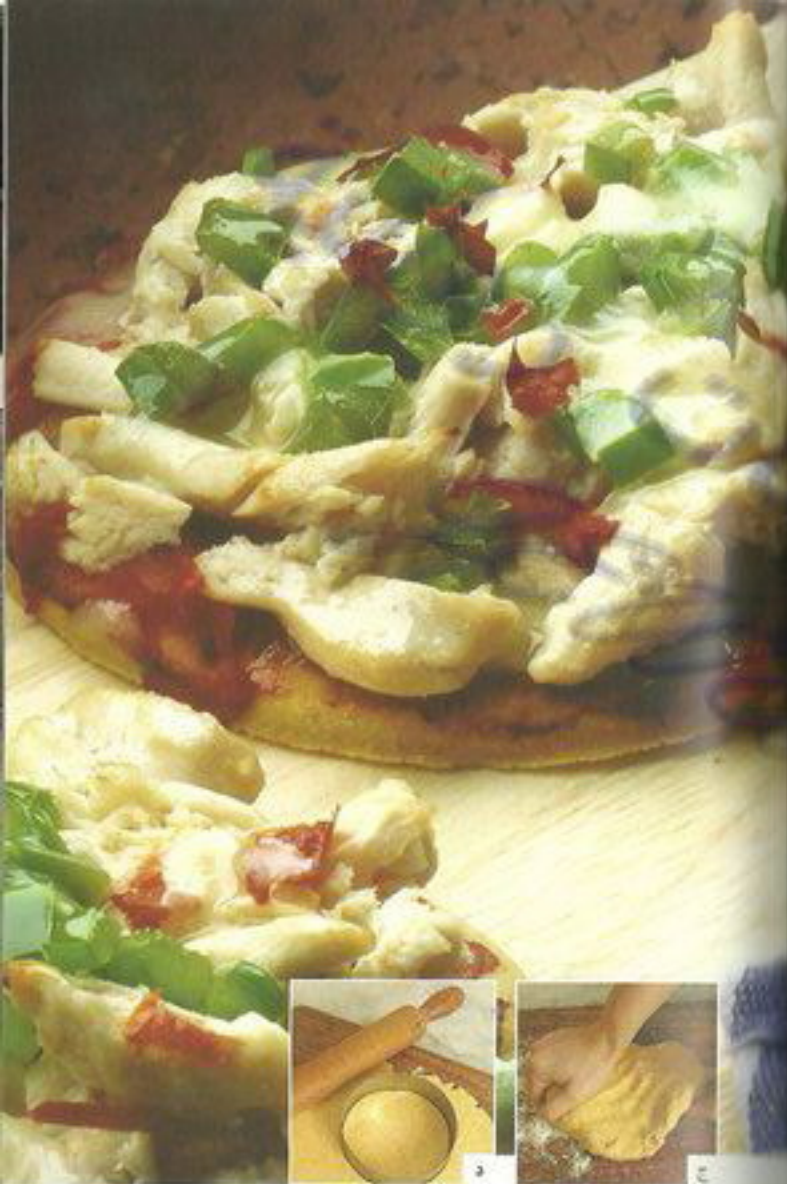
كفاية لـ 10 أشخاص

المقادير

- التورتيللا
- < 7 أكواب ونصف من طحين الذرة
- < كوب ونصف من الطحين الكامل
- < رشه من الملح
- < 7.5 غ من زبدة المارغارين مقطعة إلى قطع صغيرة
- الصلصة
- < ربع كوب من معجون الطماطم
- < 100 غ من الجبنه القليلة الدسم المبشورة
- < كوب من صدور الدجاج المسلوقة والمقطعة إلى قطع صغيرة
- < ملحقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء المقرومة

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بالتورتيللا القناتر المصنوعة من طحين الحبوب الكاملة والطحين مع الخميرة، نسبة كوب من الأول وكوبين من الثاني.



لفائف الدجاج بالهليون

chicken and
asparagus rolls

□□□ مدة الطهي: 8 دقائق | مدة التحضير: 25 دقيقة

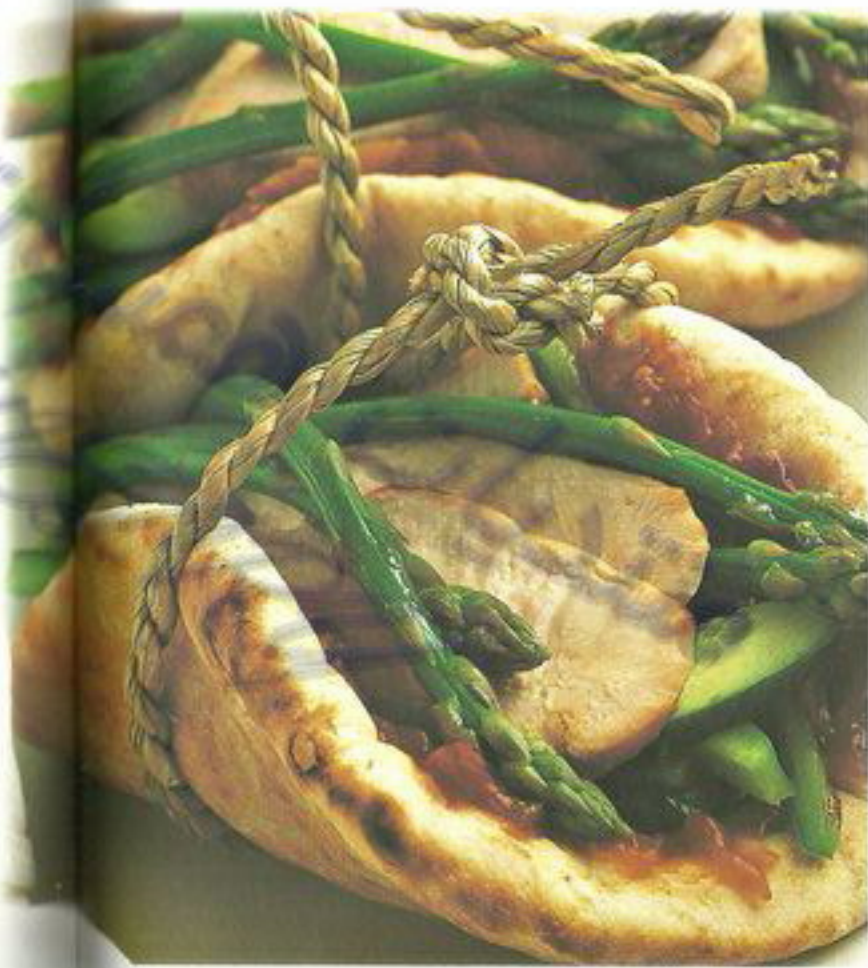
طريقة التحضير

المقادير

1. اسلقي الهليون باماء أو بالبخار أو بالميكروويف إلى أن يصبح طرياً. صفيه ودعيه جانبا ليبرد.
 2. اخلطي الدجاج ومخلل الفواكه في وعاء. ضعي مزيج الدجاج والهليون والخيار والفليفلة في الخبز الأبيض ولفيه.
-
لشخصين
- « 250 غ من أغصان الهليون
 - « 125 غ من لحم الدجاج المسلوق والمقطع إلى قطع صغيرة، ومنزوع الجلد والدهن
 - « ملعقة كبيرة من مخلل الفواكه بنكهة الطماطم
 - « رغيفان من الخبز الأبيض من الحبوب الكاملة
 - « نصف حبة من الخيار مقطعة إلى شرائح
 - « نصف حبة من فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح

نصيحة الطاهي:

استبدلي بمخلل الفواكه إذا لم يتوافر لديك مزيجاً من الكاتشاب والخل ومرمسي الدراق أو المشمش بنسب متماثلة.





أرغفة الدجاج

chicken mango pockets

والمانجا

■□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- ◀ 4 أرغفة من الخبز الأبيض
- ◀ 90 غ من جبنة الريكوتا
- ◀ القليلة الدسم
- ◀ حبة صغيرة من الخيار
- ◀ مقطعة إلى شرائح
- ◀ ملحقتان كبيرتان من
- ◀ النعناع المقروم الطازج
- ◀ ملعقة صغيرة من الكمون
- ◀ المطحون
- ◀ بصلة حمراء مقطعة إلى
- ◀ شرائح رقيقة
- ◀ 90 غ من البرسيم البري
- ◀ 500 غ من السدجاج
- ◀ المسلوقة المقطع منزوع
- ◀ الجلد والدهون
- ◀ 4 ملاعق كبيرة من مخلل
- ◀ الفواكه بالمانجا

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة فكرة رائعة ومسلية للغداء في
الطبيعة.



□□□ مدة الطهي: 5 دقائق مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير المقادير

1. ضعي شرائح الطماطم على نصفي الكعكة،
وضعي فوقها شرائح الحبش والجبنه والقلقل
الأسود حسب الرغبة.
 2. اشيها على مشواة مسخنة مسبقاً إلى أن
تسخن تماماً.
-
لشخصين
- 3 ملاعق كبيرة من جبنه
الشيدر القليلة الدسم
المشورة
قلقل أسود مطحون
طازج



نصيحة الطاهي:

اجعلي من هذه الوصفة طبقاً متوسطياً،
واستبدلي بالطماطم الطازجة الطماطم المخففة،
وأضيفي بعض أوراق الريحان.





spicy

veal skewers

مشاوي لحم الضأن المبّهرة

□□□ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. ادخلي أسياخ لحم مدهونة بالقليل من الزيت في قطع اللحم.
2. لتحضير التتبيلة، اخلطي الكزبرة ومعجون الكاري وحليب جوز الهند في وعاء. ادهني اللحم بالتبيلة وانقعه مدة 20 دقيقة.
3. حمي مشواة على حرارة مرتفعة، ثم اشوي اللحم، مدة دقيقة أو دقيقتين من كل جهة أو إلى ان ينضج اللحم.

له أشخاص

المقادير

- 500 غ من فيليه لحم الضأن المقطّع إلى قطع صغيرة طولياً ومنزوع الدهون
- تبيلة الكزبرة وجوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المفرومة
- ملعقة كبيرة من معجون الكاري الأحمر
- ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من حليب جوز الهند الخفيف اللدسم

نصيحة الطاهي:

اشوي ما على أسياخ اللحم إذا أردت، على مشواة فحم أو مشواة نمتّ تحميتها سابقاً.



□□□ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

1. لتحضري التتبيلة، اخلطي الثوم والحلّ الأحمر والسكر والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء. أضيفي اللحم وانقعيه على كلّ جهة، مدة 5 دقائق واحتفظي بالتبيلة.
 2. سخني الزيت في مقلاة على حرارة مرتفعة، واطهي اللحم، مدة دقيقة أو دقيقتين من كلّ جهة أو إلى أن يتضج كما تفضلينه. أخرجي اللحم من المقلاة وضعيه جانباً وابقه دافئاً. اغلي التتبيلة في المقلاة إلى أن يتبخر نصف حجمها. اسكبي التتبيلة على قطع اللحم وقدميها فوراً.
- له أشخاص
- طازج



نصيحة الطاهي:

قدمي هذا الطبق مع الخبز الإيطالي المبهتر والحضرات. اخلطي الخبز مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود الحارة المبروسة.



فطيرة اللحم beef والمعكرونة and pasta bake

مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- < بصلة مقطّعة إلى قطع صغيرة
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- < 500 غ من لحم البقر الشروع والدهن والقروم
- < ملعقتان كبيرتان من النعناع القروم الطازج
- < 2 x 440 غ من الضماطم المعلّبة غير المصلاة والثوروسا
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من مرق اللحم الخالي من الدهن
- < حينان من الباذنجان مقطّعتان إلى شرائح
- < 12 من رقائق اللازانيا الجاهزة (التي من الضروري سلقها مسبقاً)
- الطبقة العليا
- < 155 غ من جبنة الريكوتا
- القليلة الدهن المصفاة
- < ملعقتان كبيرتان الأورغانو أو الرودوش القروم
- < لفلل أسود مطحون طازج

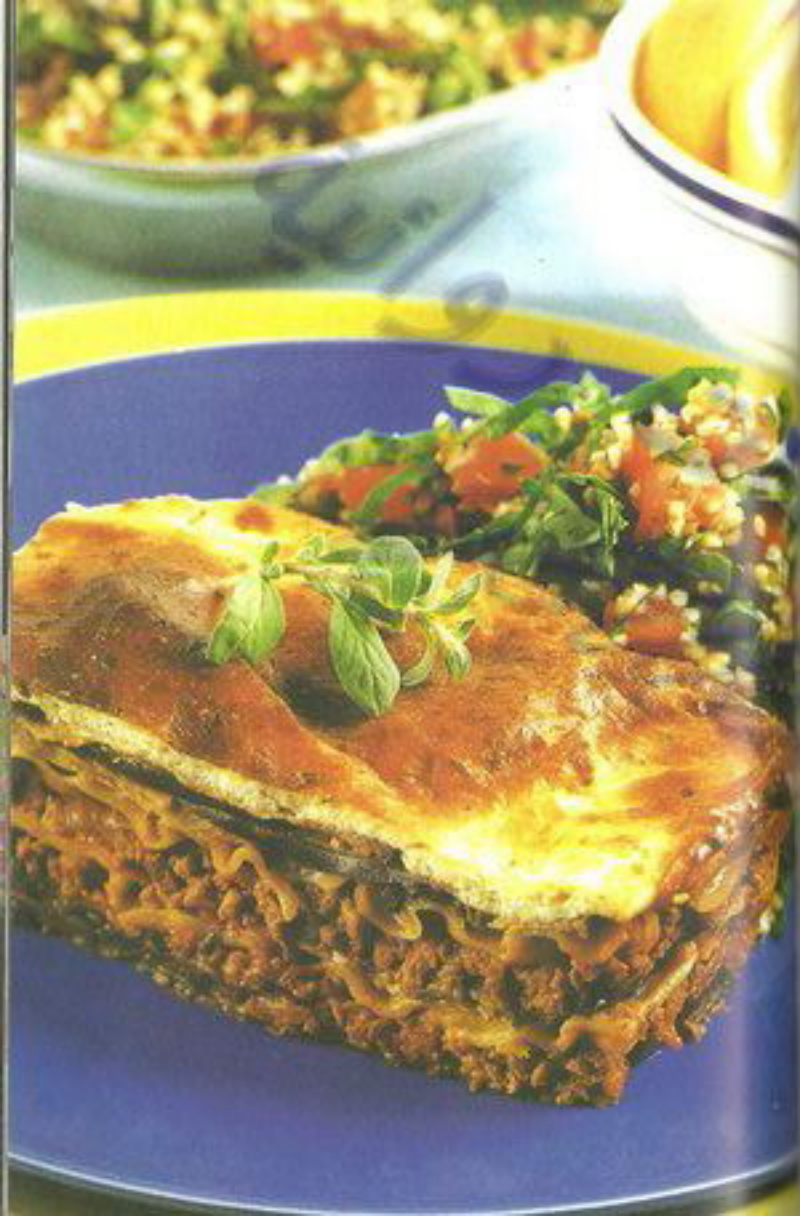
طريقة التحضير

1. ضعي البصل والثوم والكمون في مقلاة غير لاصقة على حرارة مرتفعة. قلبي لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون.
2. أضيفي اللحم. قلبيه لمدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون اللحم بنياً. أضيفي النعناع و المرق واغلي المزيج ببطء لمدة 10 دقائق. حركيه بين الحين والآخر.
3. ضعي شرائح الباذنجان في مسهنية مدهونة بالقليل من الزيت. أضيفي اللحم ثم رقائق اللازانيا واخمي بطبقة أخرى من الباذنجان.
4. لتحضري الطبقة العليا من الريكوتا، اخلطي جبنة الريكوتا والأورغانو أو الرودوش والفلفل الأسود حسب الرغبة في وعاء. اسكبي المكونات فوق طبقة الباذنجان واخبزي الطبق على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يطرى الباذنجان والمعكرونة، وتصبح الجبنة ذهبية اللون.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

إذا كنت تستخدمين رقائق اللازانيا الجاهزة التي لا تحتاج إلى الطهي المسبق، سيصبح الطبق رطباً والمعكرونة أطرى، وذلك بتنعق الرقائق في الماء الدافئ قبل تجميع مكونات الطبق.



لحم الضأن مع الفليفلة المهروسة المشوية

lamb with roast
pepper purée

□□□ مدة الطهي: 25 دقيقة - فاية التحضير: بضع ساعات

المقادير

طريقة التحضير

1. اخلطي الثوم واخلّ الأبيض واخل الطرخون والخردل والعسل في وعاء. أضيفي لحم الضأن وغطيه وانقعه في البراد مدة 3 إلى 4 ساعات أو ليلة كاملة.
2. لتحضري الفليفلة المهروسة، اشوي قطع الفليفلة تحت مشواة تحت تحميتها سابقاً، ودعي القشرة إلى الأعلى مدة 10 إلى 15 دقيقة، أو إلى أن تنفسخ القشرة، وضعها جانباً إلى أن تبرد قليلاً بحيث تستطيعين نزع قشرتها. ضعي الفليفلة واللين في الخلاط لهرسها ثم أضيفي التمتعاع والتركي المزيج جانباً.
3. صفّي اللحم واشويه مدة 3 إلى 5 دقائق من كلّ جهة أو إلى أن يتضجج كما تفضلينه. قدّميه مع الفليفلة المهروسة.

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذا الطبق المثقن مثالي لحفلات العشاء. يمكنك إضافة النكهة، بإضافة أوراق الفصعين.



لحم البقر مع البرتقال

والتوت البري
with orange and cranberry

■ مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: بضع ساعات

المقادير

- 4 x 125 غ من لحم البقر المنزوع الدهن
- 1 فليفلة سوداء مدقوقة
- 1 ملعقة صغيرة من زيت بذور العنب
- التتبيلة
- 1 كوب أو ما يعادل 250 مل من عصير البرتقال الطازج
- 1 ملعقة صغرة من فشر البرتقال المبشور
- 1 ربع ملعقة صغيرة من كيش القرنفل المطحون
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة التوت البري

طريقة التحضير

1. تخلصي من الدهون الظاهرة على اللحم. لتحضري التتبيلة، اخلطي عصير البرتقال وقشر الليمون المبشور وكبش القرنفل وصلصة التوت البري، في وعاء وانقعي اللحم فيه ساعة أو ساعتين.
2. أخرجي اللحم من التتبيلة وأضيفي إليه الفليفلة. سخني الزيت في مقلاة غير لاصقة واقلي اللحم مدة 4 إلى 5 دقائق من كل جهة أو إلى ينضج. ضعيه جانباً وأبقيه دافئاً.
3. افعلي التتبيلة المتبقية في مقلاة إلى أن يشخر ماؤها قليلاً، ثم اسكبيها فوق اللحم وقدمي الطبق.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لحم البقر المنزوع الدهن ممتاز لهذه الصلصة الممتازة.



السفرجل

quinces with

honey yogurt باللبن والعسل

□□□ | مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. سخني الماء والسكر في مقلاة كبيرة على حرارة خفيفة، وحركي باستمرار إلى أن يذوب السكر.
 2. أضيفي قشر الليمون والسفرجل إلى الشراب. اغلي المزيج مدة 40 دقيقة أو إلى أن تصبح قطع السفرجل طرية وتتغير لونها.
 3. ضعي قطع السفرجل على أطباق التقديم، واسكي فوقها بعض الشراب الذي طهيت فيه وبعض اللبن وأخيراً قليلاً من العسل.
- لده أشخاص
- 6 أكواب أو لتر ونصف من الماء
كوب ونصف أو 375 غ من السكر
قشر 4 ليمونات من الليمون
6 حبات من السفرجل مقشرة ومقطعة إلى أرباع
ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 185 مل من اللبن القليل الدسم
3 ملاعق كبيرة من العسل

لتصيحة الطاهي:

يمكنك تحضير هذه الوصفة بالشفاح أو الإجاص، إذا لم يتوافر السفرجل. فإذا فعلت ذلك كان وقت الطهي أقل.



■ مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

طريقة التحضير

المقادير

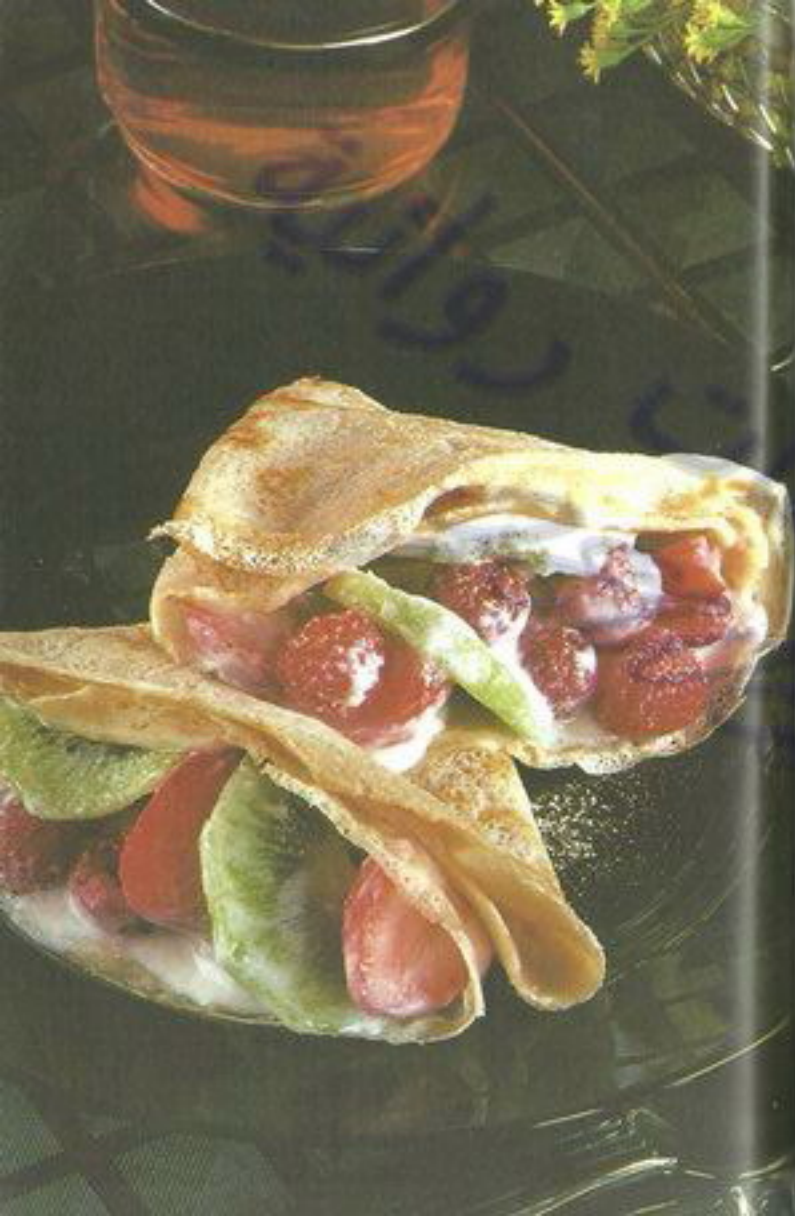
1. لتحضري الفطائر الحلاة، ضعي الطحين في وعاء، واصنعي حفرة صغيرة في الوسط. أضيفي البيض وامزجي الطحين من الأطراف. أضيفي الشاي شيئاً فشيئاً لتحصلي على عجينة ناعمة ولزجة قليلاً. دعيتها لترتاح لمدة 30 دقيقة قبل قلبها.
2. اسكبي مقدار ملعقتين كبيرتين من العجينة في مقلاة غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت، واقلي الفطائر إلى أن تصبح ذهبية اللون من الجهتين.
3. لتحضري الحشوة، ضعي جبنة الريكوتا واللبن وماء الورد في الخلاط إلى أن يصبح المزيج ناعماً. اسكبي المزيج في وعاء، وأضيفي إليه الفواكه. وزعي الحشوة على الفطائر ولقيها ثم رشّي عليها السكر البودرة وقدميها.

- 100 غ من الطحين الكامل المنحول
- بيضة واحدة مخفوقة خفياً قليلاً
- كوب أو ما يعادل 125 مل من الشاي البارد
- ملعقة كبيرة من الزيت غير المشبع
- ملعقتان كبيرتان من السكر البودرة المنحول الحشوة
- كوب أو 250 غ من جبنة الريكوتا قليلة الدسم
- كوب أو 250 غ من اللبن غير المشكّل قليل الدسم
- ملعقتان كبيرتان من ماء الورد
- 100 غ من ليمون الشمر الطازج المقشر والمقطوع
- 100 غ من ليمون التوت
- حبتان من الكيوي مقطعتان إلى شرائح

لـ 10 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدمي الشاي الثلج إلى جانب هذا الطبق. لتحضري هذا الشاي، ضعي 4 أكواب أو ما يعادل ليترًا من الماء البارد و 4 أكياس من الشاي في إبريق زجاجي كبير. غطي الإبريق ودعيه في البرد ليلة كاملة. ضعي، عند التقديم، مكعبات من الثلج في أكواب رقيقة ثم اسكبي الشاي وزينه بشرائح الليمون.



كعكة المرنغ مع mixed berry meringues

صلصة المشمش with apricot coulis

□□□ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخفقي بياض البيض بواسطة الخلاط الكهربائي، إلى أن يصبح خفيفاً ومليئاً بالرغوة. أضيفي السكر ببطء وتابعي الخفق.
2. أضيفي الفانيلا واخفقي 10 دقائق إضافية إلى أن يصبح المزيج كثيفاً وبراقاً.
3. قسعي المزيج في قمع الشيزين واصنعي، بواسطته، دوائر قطرها 6 سنتيم تقريباً، في صينية مكسوة بالورق.
4. اخبزي على حرارة 160 درجة مئوية، مدة 20 دقيقة. خففي الحرارة إلى 120 درجة مئوية وخبزي، مدة 25 دقيقة إضافية.
5. اخلطي الثوت وشراب الليمون في وعاء، ثم ضعي المزيج في وسط كعكة المرنغ.
6. ضعي قطع المشمش والتكتار في الخلاط. اسكبي ملعقتين من هذا المزيج في كل صحن تقدم، وضعي كعكة المرنغ في وسط المزيج وزينها بورق التناع إذا شئت.

ل4 - 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

بياض البيض خالٍ من الدهون وغني بالبروتين وهو ضروري للحمية الغذائية قليلة الدهون.

المقادير

- 3 من بياض البيض
- متروكة في حرارة الغرفة
- ثلث كوب من السكر
- الكاستر
- ملعقة صغيرة من خواص الفانيلا
- نصف كوب من الثوت البري الأحمر
- نصف كوب من الثوت البري الأسود
- 3 ملاعق كبيرة من الشراب الحلى
- كوب من المشمش
- العسلب والمصفى والمشطور
- ربع كوب من لتكتار (رحيق المشمش)



■ ■ ■ مدة الطهي : 0 دقيقة - مدة التحضير : بضع ساعات

طريقة التحضير

المقادير

1. اخلطي العسل واللبن في وعاء كبير (الصورة أ).
 - ذوبي الجيلاتين في الماء (الصورة ب). برّديه
 - ببطء ثم أضيفيه إلى مزيج اللبن (الصورة ج).
 2. ضعي ورق الزبدة في صينية للخبز واسكبي فيها
 - مزيج اللبن ثم غطيها وضعيها في الثلاجة مدة 3
 - ساعات.
 3. اخفقي المزيج المثلج في وعاء كبير إلى أن
 - يتضاعف حجمه، وأضيفي إليه الفانيليا وبشر
 - البرتقال وعصير البرتقال، واخفقي مجدداً.
 4. اخفقي بياض البيض إلى أن يصبح لزوجاً ومليئاً
 - بالرغوة وأضيفيه إلى اللبن المثلج. ضعي المزيج
 - في الصينية والركبه في الثلاجة إلى أن يقسو.
 - قدمي المثلجات إلى جانب الفواكه.
- 65 - 8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي بعصير البرتقال شاي الزعفران وستحصلين على مثلوجة لذيذة ومدهشة!



قلوب من الكريمة Cœur à la crème

■ مدة الطهي: ٥ دقيقة - مدة التحضير: ١٥ دقائق

طريقة التحضير

1. اخلطي جبنة المعز في الخلاط إلى أن تصبح طرية، ثم أضيفي الجبنة الكريمة والسكر وخواص الفانيلا واخلطي المكونات.
2. ضعي طبقتين من الموسلين أو الشاش المبلل في 4 قوالب على شكل القلوب وضعي فيها مزيج الجبنة. صفي القوالب على مشبك موضوع على صينية وغطيها وتركها في البراد لمدة 24 ساعة. اقلي القوالب في صحن التقديم واسكي القليل من الشراب على القلوب وزينيها بالفواكه.

له أشخاص

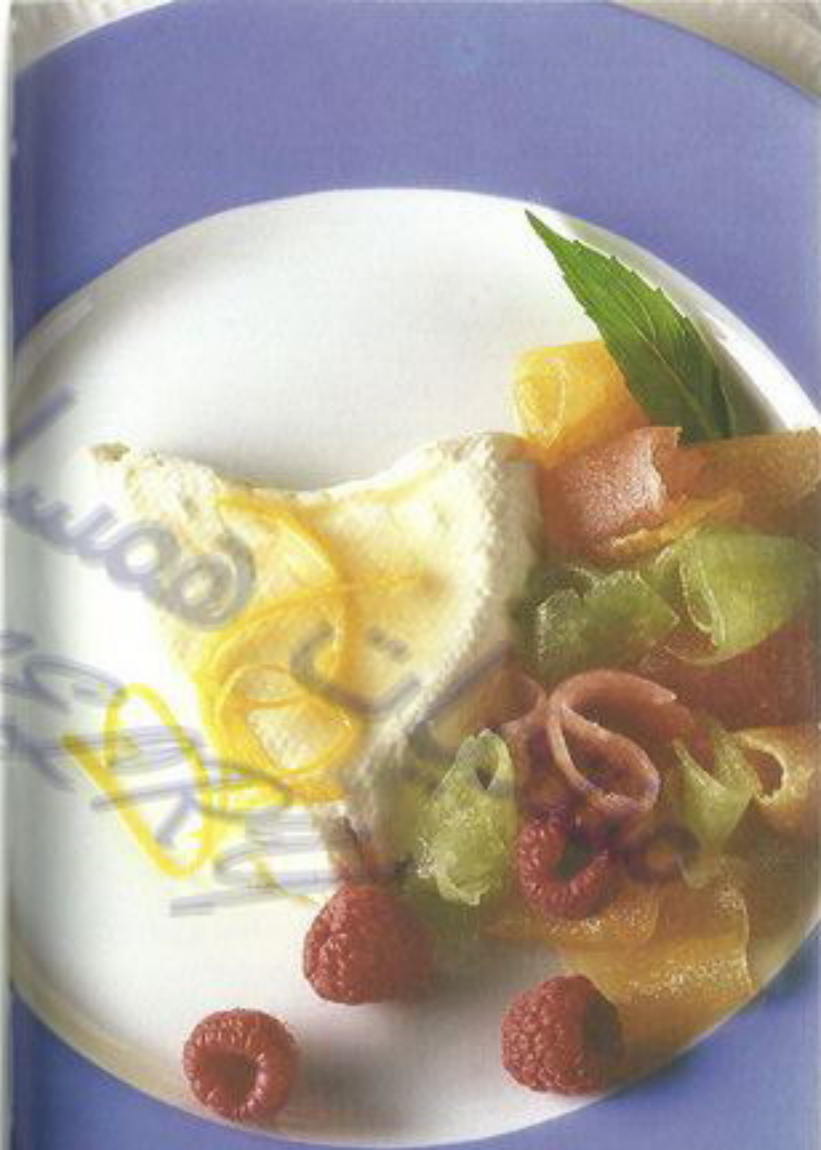
نصيحة الطاهي:

حضري هذا الطبق قبل يوم من تقديمه؛ فهو يحتاج إلى تبريد ليلة كاملة. تصنع القوالب على شكل القلوب، من الحزف، مع ثقب في الطبقة السفلى لتصفي. اغسليها بالماء، ولا تشفيها قبل وضع الموسلين.

تستطيعين صنع القوالب الخاصة بك، باستخدام أوعية لدنة (البنة) فارغة. اقطعي أطراف الأوعية لتصبح بعرض 2,5 سنتيم واتصبيها من الأسفل بواسطة سيخ. لن تكون بشكل القلوب كالقوالب التقليدية لكن شكل الختويات، وطعمها سيكون بالجوذة نفسها.

المقادير

- ◀ 185 غ من جبنة المعز
- ◀ 60 غ من جبنة الكريمة الخفيفة اللدنة
- ◀ ملعقة كبيرة من السكر البودرة
- ◀ ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الكريمة الخفيفة
- ◀ نصف ملعقة صغيرة من خواص الفانيلا
- ◀ ملعقة كبيرة من الشراب المحلى بنكهة البرتقال
- ◀ 250 غ من الفواكه المتنوعة من الحمضيات: كالتوت والحمضيات والدرزاق والشمام





wholemeal

date scones

كعك التمر بالطحين الكامل

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

المقادير

- طريقة التحضير
1. انخلي الطحين في وعاء وافركيه بزبدة الماغارين والتمر.
 2. اصنعي حفرة في وسط المزيج، واسكبي فيها الحليب إلى أن تحصل على عجينة طرية ولزجة.
 3. انقلي العجينة إلى سطح مرشوش بالطحين، واعجنها إلى أن تصبح ناعمة. مدّي العجينة لتصبح بسماكة 1 سنتم واقطعيها إلى كرات قطرها 5 سنتم.
 4. ضعي كرات العجينة في صينية مدهونة بالقليل من الزيت، واخذيها على حرارة 180 درجة مئوية، لمدة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

تصنع تقريبا 15 كرة

- كوب من طحين الحبوب الكاملة مع الحميرة
- كوب من الطحين مع الحميرة
- كوب من النخالة غير المنخولة
- 60 غ من زبدة الماغارين
- 125 غ من التمر المقروم
- كوب من الحليب المقشود

نصيحة الطاهي:

هذا الكعك مثالي للتقديم مع الشاي، بعد الظهر، أو لوجبة صباح متكاملة.



□□■ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

طريقة التحضير

1. ضعي الريبوكوتا وجينة المعز والسكر واللين والبيض في الخلاط إلى أن تصبح المكونات ناعمة. أضيفي طحين الذرة وقشر الليمون المبشور، واخفطي بعمدًا.
 2. اسكبي المزيج في صينية دائرية بقطر 23 سنتيم مدهونة بالقليل من الزيت، وضعيها في صحن مخصص للفرن، واسكبي الماء حتى يصل إلى نصف ارتفاع الصينية. اخبزي على حرارة 150 درجة مئوية، مدة 45 دقيقة أو إلى أن تصبح الكعكة صلبة الملمس. دعى الكعكة تبرد في الصينية.
-
10 أشخاص
- كوبان أو ما يعادل 500 غ من جبنة المعز القليلة الدسم المصفاة
 - كوب أو ما يعادل 250 غ من جبنة الريبوكوتا القليلة الدسم المصفاة
 - ثلث كوب أو ما يعادل 90 غ من السكر
 - كوب أو ما يعادل 200 غ من اللين النعين القليل الدسم
 - بيضتان
 - ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من طحين الذرة
 - ملعقة كبيرة من قشر الليمون المبشور

نصيحة الطاهي:

اقطعي الكعكة إلى شرائح وقدميها مع الفاكهة الطازجة. إذا أردت تحضير كعكة بنكهة اللام أو البرتقال، فاستبدلي بقشر الليمون المبشور قشر اللام أو البرتقال المبشور.



فطيرة التفاح country apple flan

■ ■ ■ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 90 دقيقة

المقادير

- < كوب ونصف من الطحين العادي
- < ربع ملعقة صغيرة من الملح
- < ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الخميرة
- < ثلاثة أرباع كوب من ماء الدافئ المحلوة
- < ملعقتان كبيرتان من العسل
- < 3 ملاعق حشواء مزروعة البلور ومقلّرة ومقلّعة إلى شرائح
- < ملعقتان صغيرتان من السكر بالقرقة
- < ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر

نصيحة الطاهي:

المقلي شرائح التفاح قليلاً في عصار الشيسون، وخبثها في صينية مدحونة بالقليل من الزيت. غطيها بنسب متساوية من الشوفان الكامل والسكر الأسمر وبيض البيض المحفوف، وخبزي الكوكبات إلى أن تصبح ذهبية اللون، وبذلك تعدّين وصفة سهلة التحضير وقليلة الدسم.

طريقة التحضير

1. اخلطي الطحين والماء في وعاء كبير. اخلطي الخميرة والماء الدافئ في وعاء صغير (الصورة أ) والركبي ذلك إلى أن تذبوب الخميرة أي ما يقارب 4 دقائق.
2. اصنعي حفرة في وسط مزيج الطحين واسكي فيها مزيج الخميرة ببطء وأنت تخلطينه بالعجينة.
3. اعجن العجينة (الصورة ب) إلى أن تصبح طرية ولزجة أي ما يقارب 10 دقائق. ضعي العجينة في وعاء كبير وغطيه بقطعة قماش (الصورة ج) واتركيها مدة ساعة في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها.
4. اعجن العجينة واركبها لتنتفخ مجدداً مدة 30 دقيقة.
5. مدّي العجينة بحيث تناسب حجم قالب فطيرة 25 سنتيم، وخبزيها على حرارة 180 درجة مئوية مدة 150 دقيقة.
6. ادھني الكعكة بالعسل، ورتبي فوقها التفاح، ورشي سكر القرقة والسكر الأسمر وخبزيها، مدة 30 دقيقة إضافية.

لـ 12 شخصاً

