

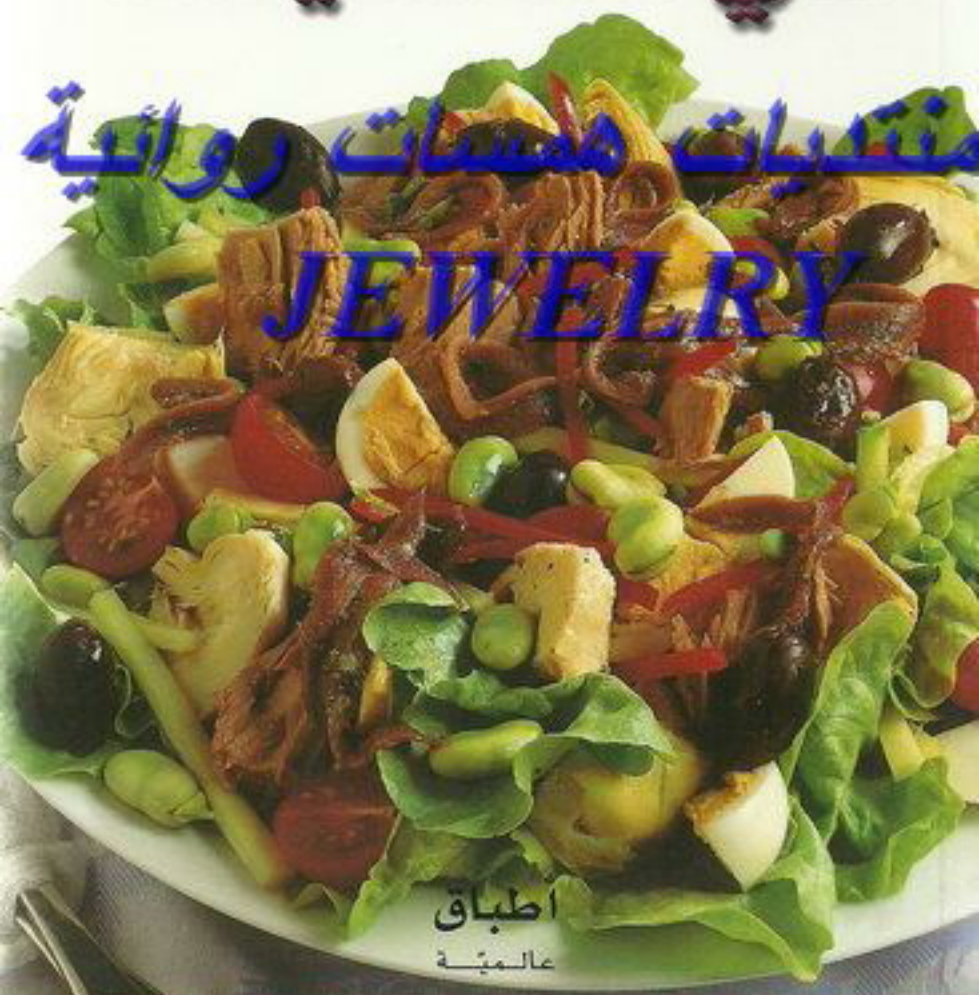


حضري أطباقك

في 20 دقيقة!

منتجات ممتازة روائية

JEWELRY



أطباق
عالمية

حساء الشمندر

البارد
cold beetroot soup

■□□■ مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

طريقة التحضير

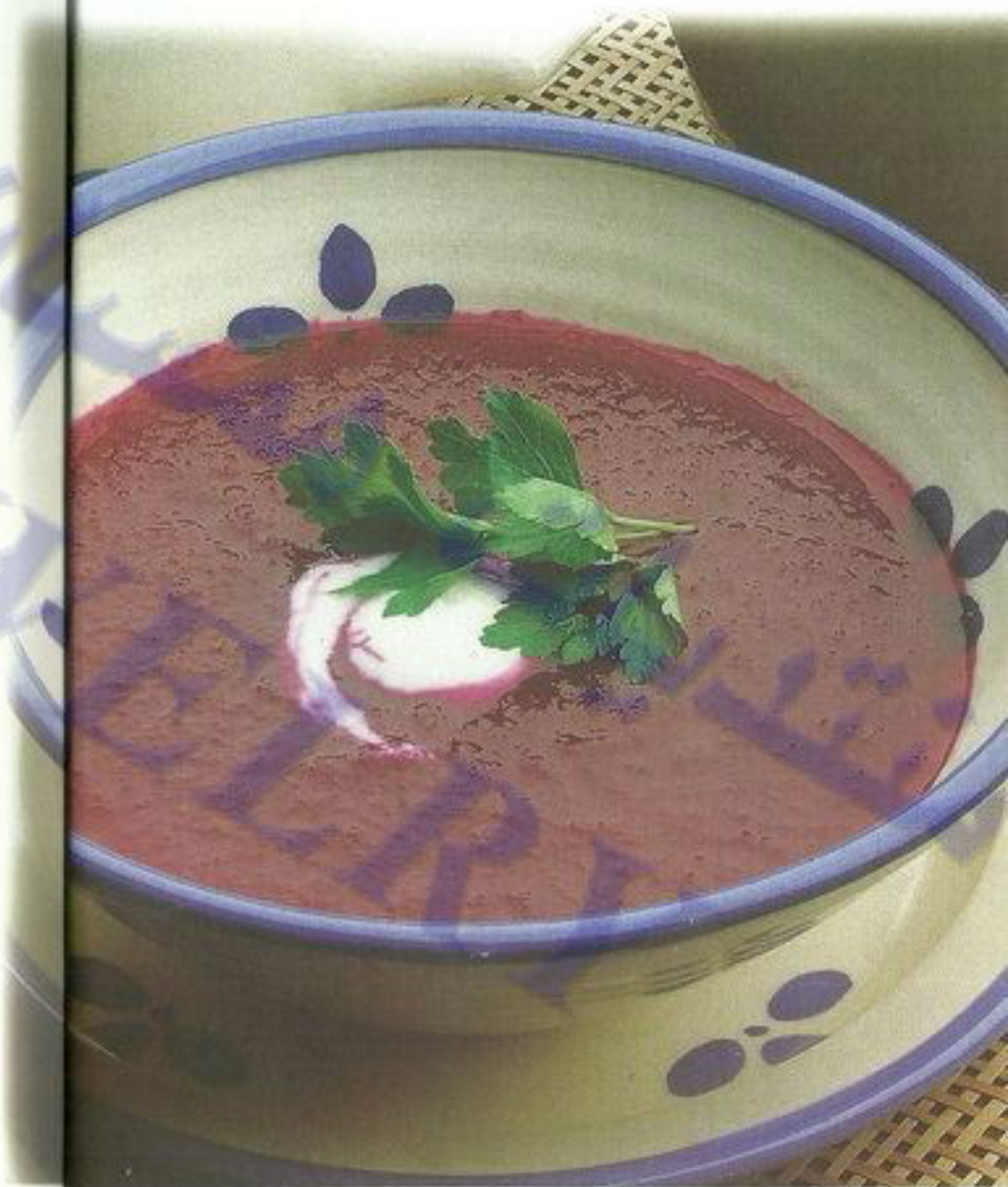
1. تأكدي من أن الشمندر واللبن باردين تماماً.
2. اهرسي الشمندر مع عصارتة والفلفل في خلاط إلى أن تصبح المكونات ناعمة. ويمكنك إضافة كمية قليلة من الماء، إذا وجدت أن المزيج ثخين.
3. قدمي الخليط مع ملعقة من اللبن على وجه الطبق، وزينيهِ برشة من البقدونس.

ل4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي باللبن جبنه الكريمة او القليل من الكريمة المخفوقة.



حساء

مع كرات اللحم soup with meatballs

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

المقادير

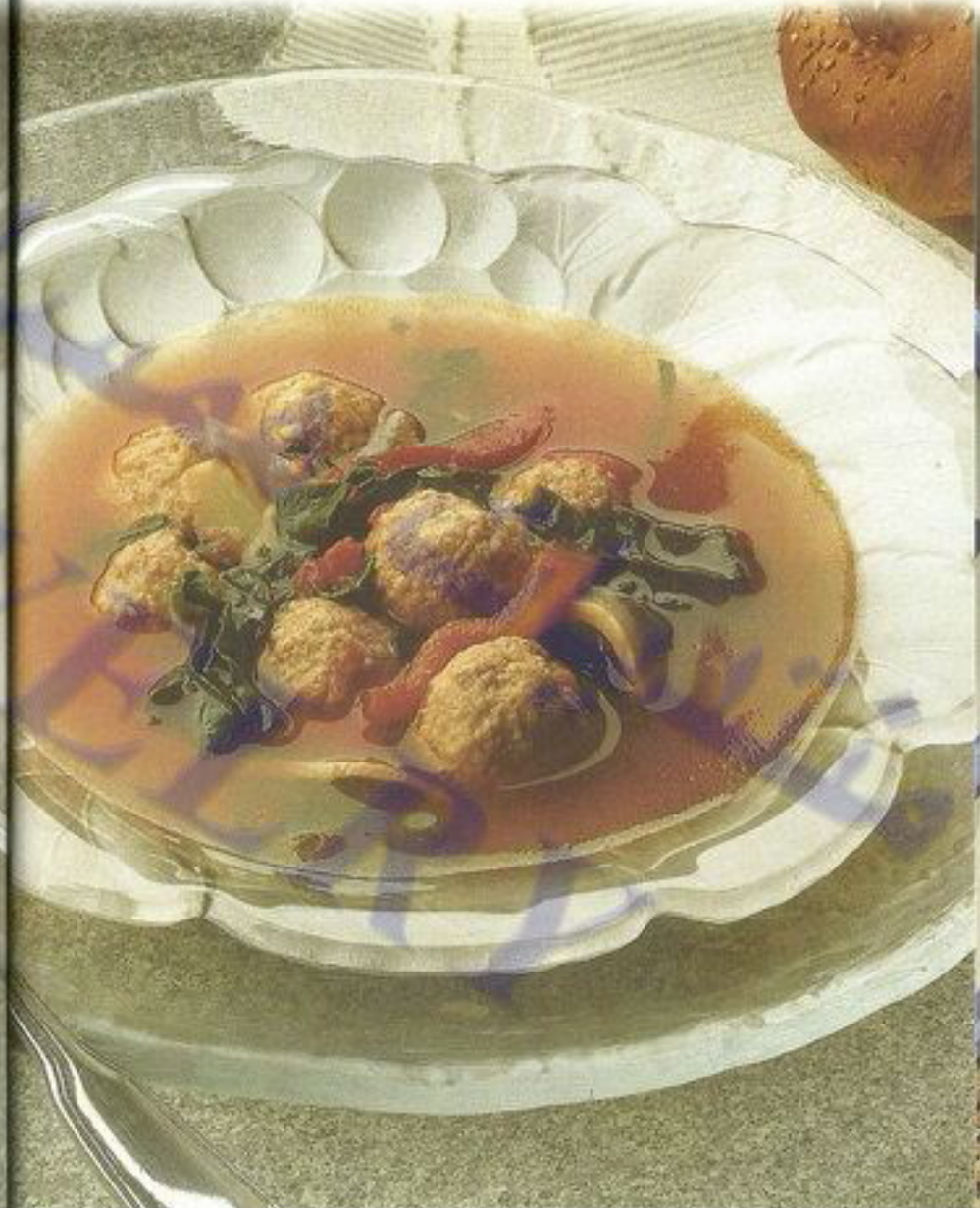
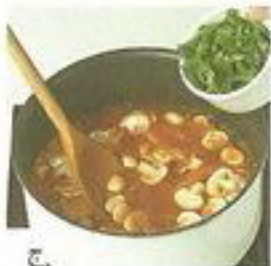
طريقة التحضير

1. اغلي الخلّ في قدر، على حرارة عالية، إلى أن تبخر نصف الكمية. ثمّ خففي الحرارة إلى أن تصبح معتدلة، واضيفي المرق والطماطم والبصل ومعجون الطماطم (الصورة أ). دعني المكونات تغلي ثمّ خففي الحرارة واتركيها مدة دقيقة على النار.
2. اصنعي، كرات صغيرة، من السجق، واضيفيها بدقّة إلى الحساء الذي يغلي (الصورة ب)، واتركيها على النار 7 دقائق.
3. اضيفي الفطر والفليفلة والسبانخ (الصورة ج) واتركي الخليط على النار، 3 دقائق. قدّمي الطبق ساخناً.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يصبح هذا الحساء ألذّ، إذا ما قدّمت شرائح الخبز (التوست الفرنسي) إلى جانبه.



■□□ إمدّة الطهي: 15 دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

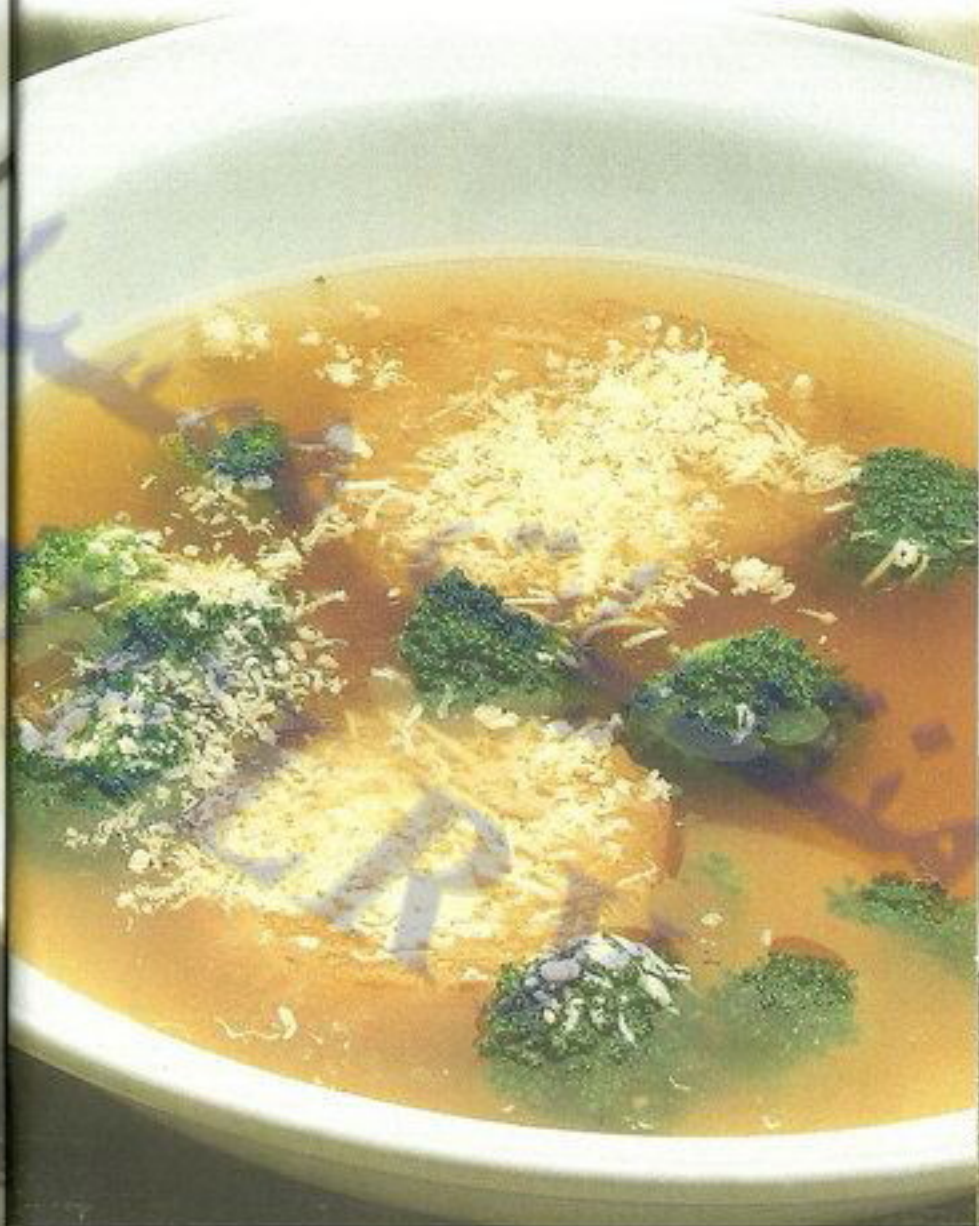
طريقة التحضير

1. حمّصي شرائح الخبز من الجانبين وافركيها
بالثوم.
 2. اغلي مرق الدجاج وأضيفي البروكولي
واتركي الخليط على النار، مدّة 30 ثانية.
 3. اسكبي الحساء في صحن دافئة، وصفّي
شريحتين إلى 3 شرائح من الخبز، في كلّ
صحن، ورشي عليهما أو عليها جبنة
البارميزان.
-
له أشخاص



نصيحة الطاهي:

إليك فكرة جيّدة لفصل الشتاء: قدمي الحساء
في أوعية خزفية، وضعيها تحت المشواة إلى أن
تذوب الجبنة.



سلطة التوفو

والبروكولي tofu and broccoli salad

□□ | مدة الطهي: 3 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- < كوبان ونصف من زهور البروكولي
- < 200 غ من التوفو المقطع إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- < فليفلة حارة منزوعة البذور ومقطعة إلى مربعات بحجم 1 سنتم
- < 3 ملاعق كبيرة من زبدة الفستق اللزجة
- < نصف كوب من الكريمة
- < 3 ملاعق كبيرة من الماء

طريقة التحضير

1. اغلي قدرًا من الماء، ثم أضيفي البروكولي، واتركيه على النار، مدة دقيقة واحدة. أخرجي البروكولي بواسطة ملعقة مخصصة لتصفية الماء وبرديه بالماء البارد.
2. صفي البروكولي والتوفو والفليفلة في طبق التقديم.
3. سخني زبدة الفستق في قدر على حرارة معتدلة، وأضيفي نصف كمية الكريمة إلى أن يختلط المزيج. ارفعي القدر عن النار ثم ضعي باقي كمية الكريمة إلى أن يختلط المزيج. ارفعي القدر عن النار ثم ضعي باقي كمية الكريمة والماء.
4. اسكبي الصلصة فوق السلطة وقدميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

التوفو المعروف أيضاً بحليب حبوب الصويا، هو طعام سلس شبيه بالجبنة، مصنوع من حليب الصويا الطازج الساخن المزوج بالمختر.



سلطة الدجاج

chicken

and pineapple salad

والأناناس

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

المقادير

طريقة التحضير

1. رتبتي الجرجير وقطع الدجاج والأناناس والجوز والطماطم في طبق التقديم.
2. اسكبي فوقها التتبيلة الفرنسية المخلوطة بهارات الكاري.

< كوب من قطع الأناناس
المعلبة والمصفاة

لـ 4 أشخاص

< نصف كوب من الجوز
المشطور إلى نصفين

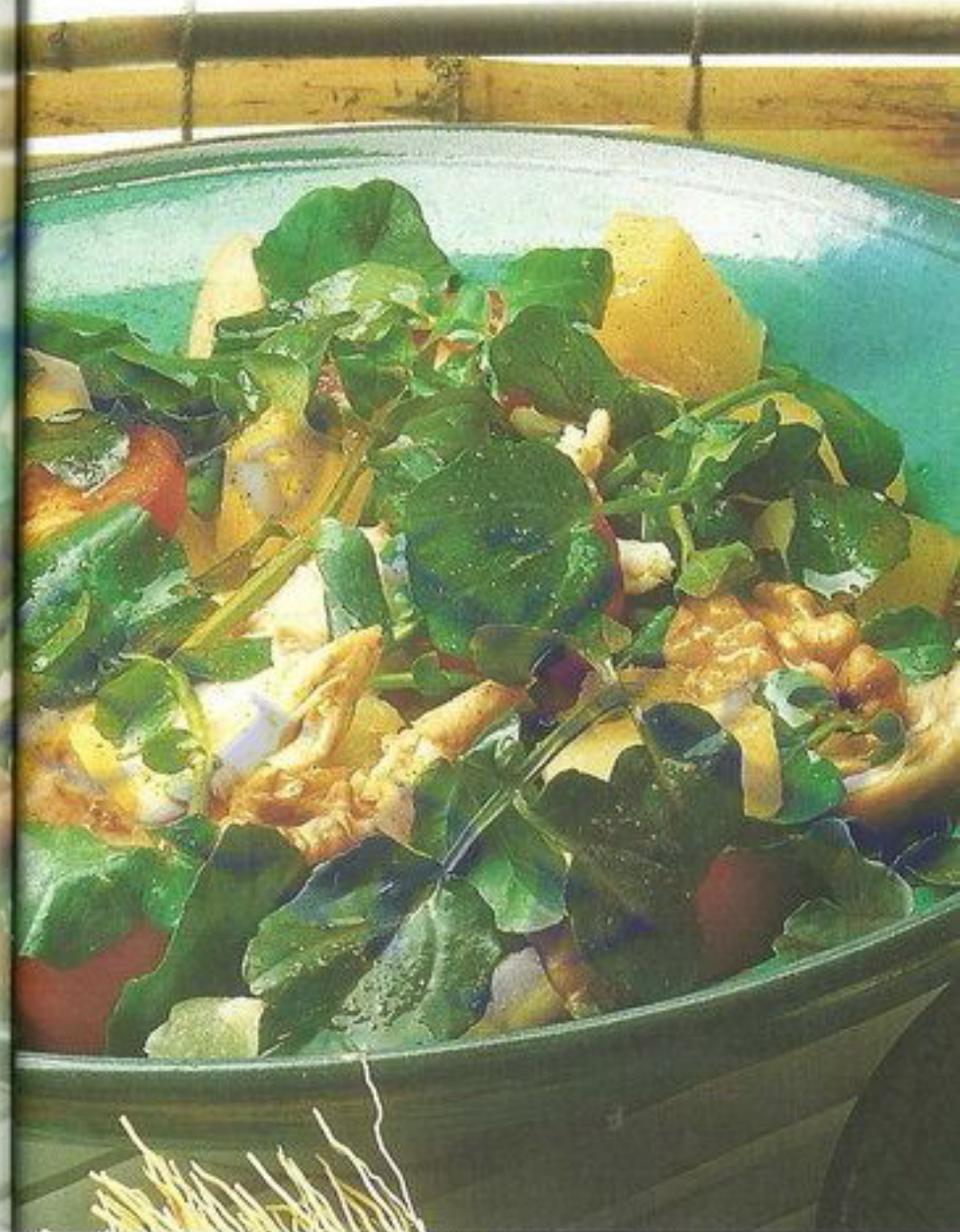
< نصف كوب من
الطماطم البرية المشطورة
إلى نصفين

< ربع كوب من التتبيلة
الفرنسية

< ملعقتان صغيرتان من
بهارات الكاري

نصيحة الطاهي:

لتحضير التتبيلة الفرنسية: اخلطي ثلث كوب من الخل وبيضة واحدة وملعقة كبيرة من السكر وملعقة كبيرة من بهارات البابريكا مع الملح والفلفل حسب الرغبة. اضيفي ملعقة كبيرة من الزيت وأنت تخلطين المكونات.



salad niçoise

مدينة نيس

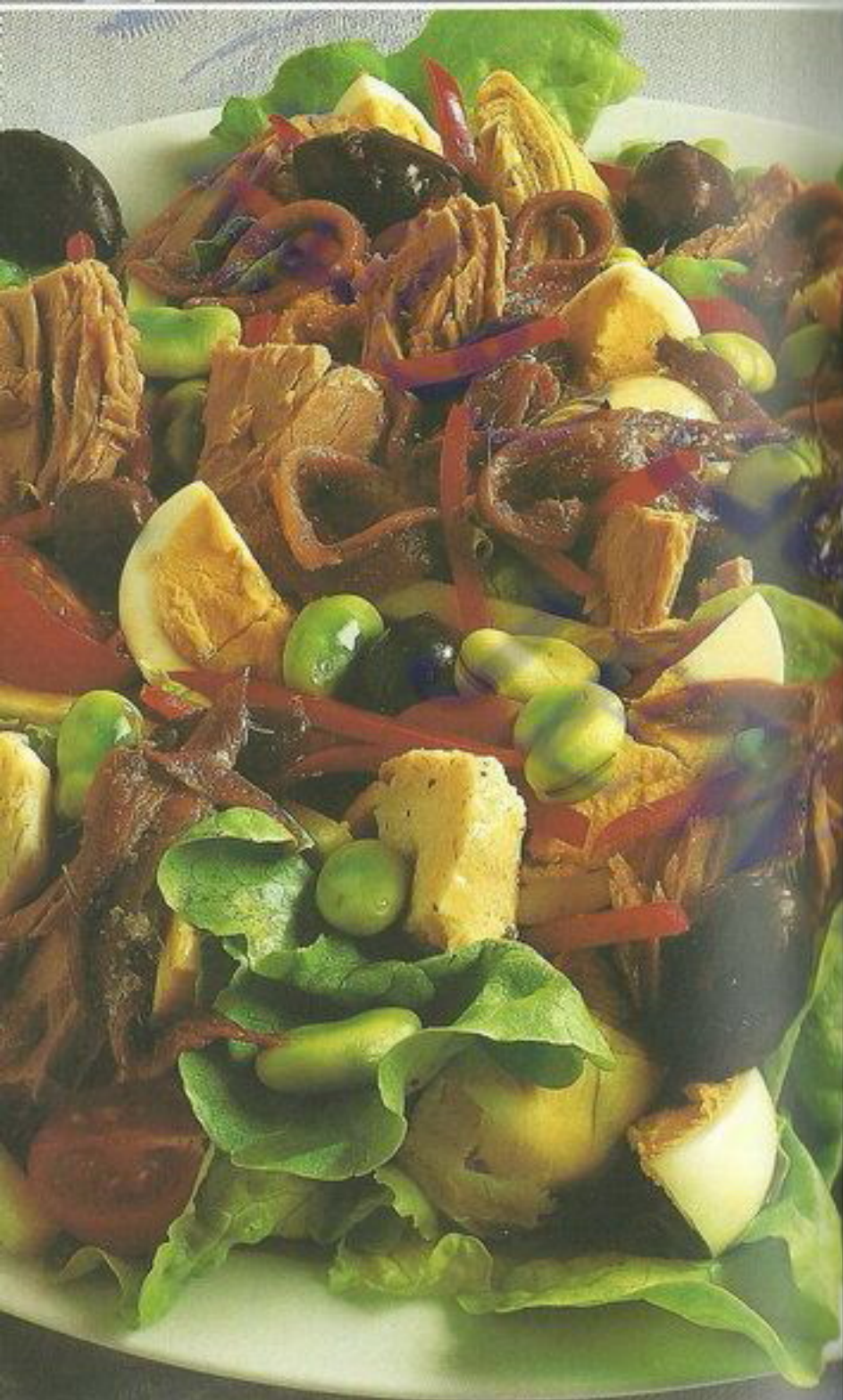
□□□ | مدّة الطهي: 0 دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- < حمسة واحدة من اختيارك، فرقي الأوراق عنها
- < 500 غ من الفاصولياء العربية المنزوعة القشرة
- < حبة فليفلة حمراء مقطعة طولياً
- < قلوب الأرضي شوكي منقوعة في الملح والماء ومشطورة إلى نصفين
- < 250 غ من الطماطم الربيّة
- < خيار كبيرة مقطعة طولياً
- < 3 بصلات محضرة مفرومة
- < 12 فليفلة من الأنشوفة المعلّبة والمصفاة
- < 250 غ من التونا المعلّبة بالماء والمصفاة
- < 185 غ من الزيتون الأسود النقع في الماء والملح
- < 6 بيضات مسلوقة جيّداً ومقطعة، كل منها إلى 4 أجزاء
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- < فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة سهلة التحضير، باعتبارها طبقاً ربيعياً أو صيفياً. وبما أن حبوب الفاصولياء تؤكل نيئة هنا، فعليك اختيار الحبوب الصغيرة الطازجة. تجدر الإشارة إلى أن هذه السلطة متوفرة في عدة أشكال، وأن النسخة التقليدية منها لا تحتوي على البطاطا أو الخضار المسلوقة.



- طريقة التحضير
1. صفّي أوراق الحسّ في طبق كبير للتقديم أو طبق سلطة كبير.
 2. أضيفي إليها حبوب الفاصولياء والفليفلة والأرضي شوكي والطماطم والخيار والبصل والأنشوفة والتونا والزيتون والبيض.
 3. رشّي الزيت فوق المكونات ونكهيها بالفلفل الأسود بحسب الرغبة.

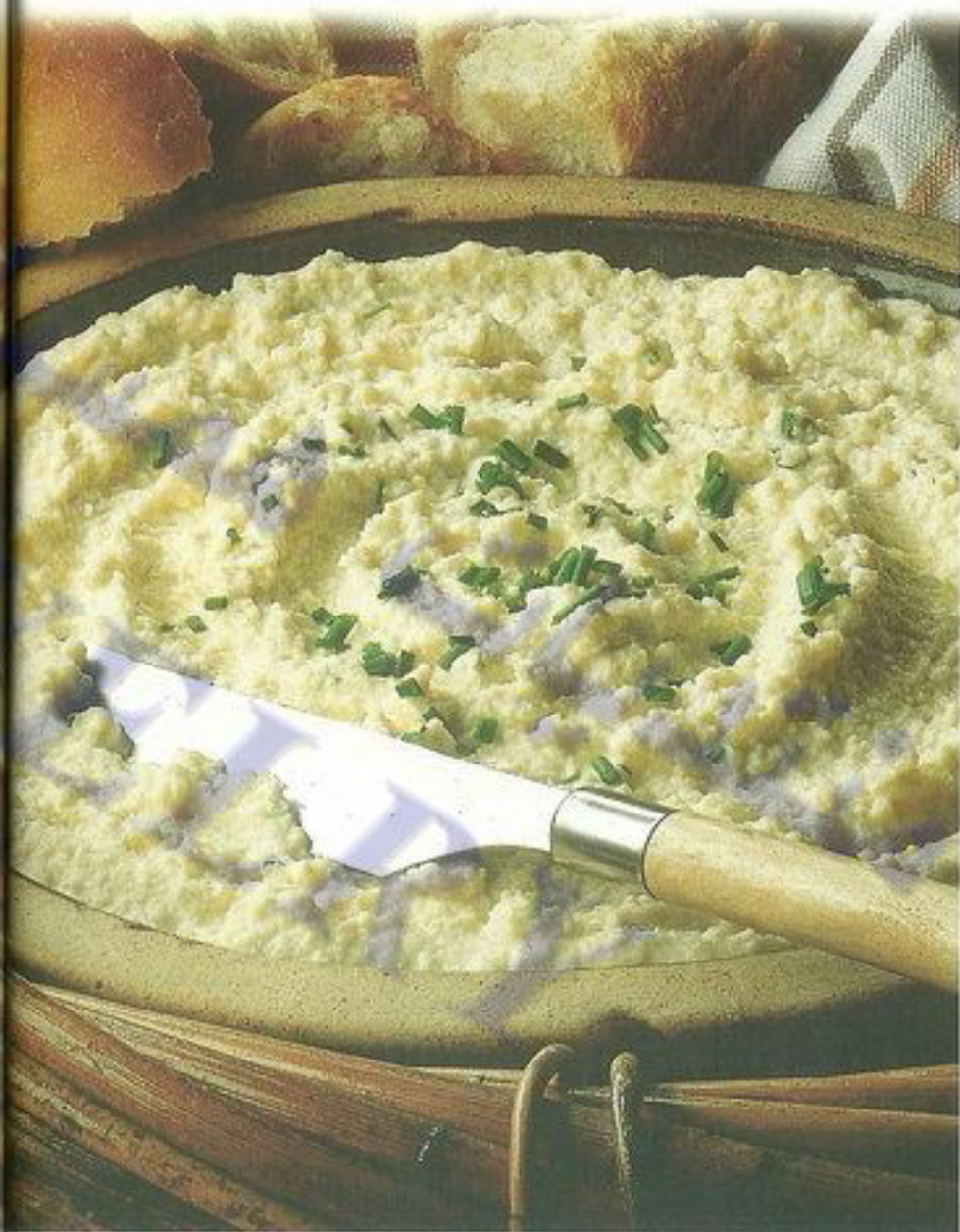
4 - 6 أشخاص

white cheese dip البيضاء

□□□ مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير طريقة التحضير

1. ذوّبي الزبدة في قدر كبيرة على حرارة معتدلة. أضيفي جبنة الريكوتا والفيتا والفلفل وجوزة الطيب. اتركيها على النار مدة 5 دقائق أو إلى أن تصبح الجبنة طرية وحركيها باستمرار.
 2. أضيفي عصير الليمون الحامض، وقدمي الطبق فوراً في صحن مسطح ورشي عليه الثوم المعمر وقدمي معه قطعاً من الخبز المحمص.
- المقادير
- 600 غ من الزبدة،
 - 200 غ من جبنة الريكوتا
 - 155 غ من جبنة الفيتا،
 - ربع ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
 - ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
 - ملعقة صغيرة من عصير الحامض الطازج
 - ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المفروم
 - خبز محمص للتقديم
- لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

شرائح المرتديلا لذيذة جداً إلى جانب هذا الطبق.

hummus dip

تغميسة الحمص

□□□ | مدة الطهي: ٥ دقيقة - مدة التحضير: ١٥ دقائق

طريقة التحضير

1. اخلطي الحمص والثوم وعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والطحينة في الخلاط إلى أن تصبح ناعمة.
2. وزعي الحمص على صحن مسطح للتقديم، وانثري عليه الباهريكا والبقدونس رشي زيت الزيتون، وقدمي الخبز الأبيض مع الطبق.

لـ ٤ أشخاص

المقادير

- < كوبان من الحمص المعلب المصفى
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ربع كوب من عصير الحامض الطازج
- < ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- < نصف كوب من الطحينة
- < ربع ملعقة صغيرة من بهارات الباهريكا
- < ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- < ملعقتان كبيرتان إضافيتان من زيت الزيتون
- < ٤ أرغفة صغيرة من الخبز الأبيض.

نصيحة الطاهي:

الطحينة هي عجينة السمسم، وتجدينها في متاجر الأطعمة الصحية.



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

طريقة التحضير

المقادير

1. لتحضري سندويش الفليفلة والجبنة، اخلطي جيداً، جبنة الريكوتا والبارميزان والثوم المعمر في صحن صغير. وزعي الخليط على شرائح الخبز وضعي عليها الفليفلة وحلقات البصل وزينيها بالبقدونس.
2. لتحضري سندويش الدجاج والأفوكادو، امسحي كل شريحة من الخبز بالجبنة الكريمة ومن ثم بالمايونيز. ضعي عليها الدجاج وقطعاً من الجبن واشويها إلى أن تذوب الجبنة. اخرجيها من المشواة، وضعي الأفوكادو على وجهها، ورشي عليها الثوم المعمر.

ل4 أشخاص

- الجبنة والفليفلة
- < 250 غ من جبنة الريكوتا
- < نصف كوب من جبنة البارميزان
- < ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المفروم
- < 4 شرائح لخبنة من الخبز الكامل
- < 4 شرائح من الفليفلة الجففة
- < بصلة حمراء كبيرة مقطعة
- < بقدونس للزينة
- الدجاج والأفوكادو
- < 4 شرائح من الخبز
- < 50 غ من الجبنة الكريمة المخفوقة
- < 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- < كوبان من الدجاج المسلووق المنزوع العظام والجلد والمقت اللحم
- < 4 شرائح من جبنة الشيدر الناضجة
- < جبنة أفوكادو مشوية ومنزوعة البذور ومقطعة إلى 4 أجزاء
- < ملعقة كبيرة من الثوم المعمر

نصيحة الطاهي:

لتنفادي تحوّل لون الأفوكادو إلى لون داكن، يُفضّل أن تقطّعيه مباشرة قبل تقديم الطبق. وإذا اضطررت إلى تقطيعه مسبقاً، رشي عليه بعض عصير الليمون الحامض.



□□□ | مدة الطهي: 3 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

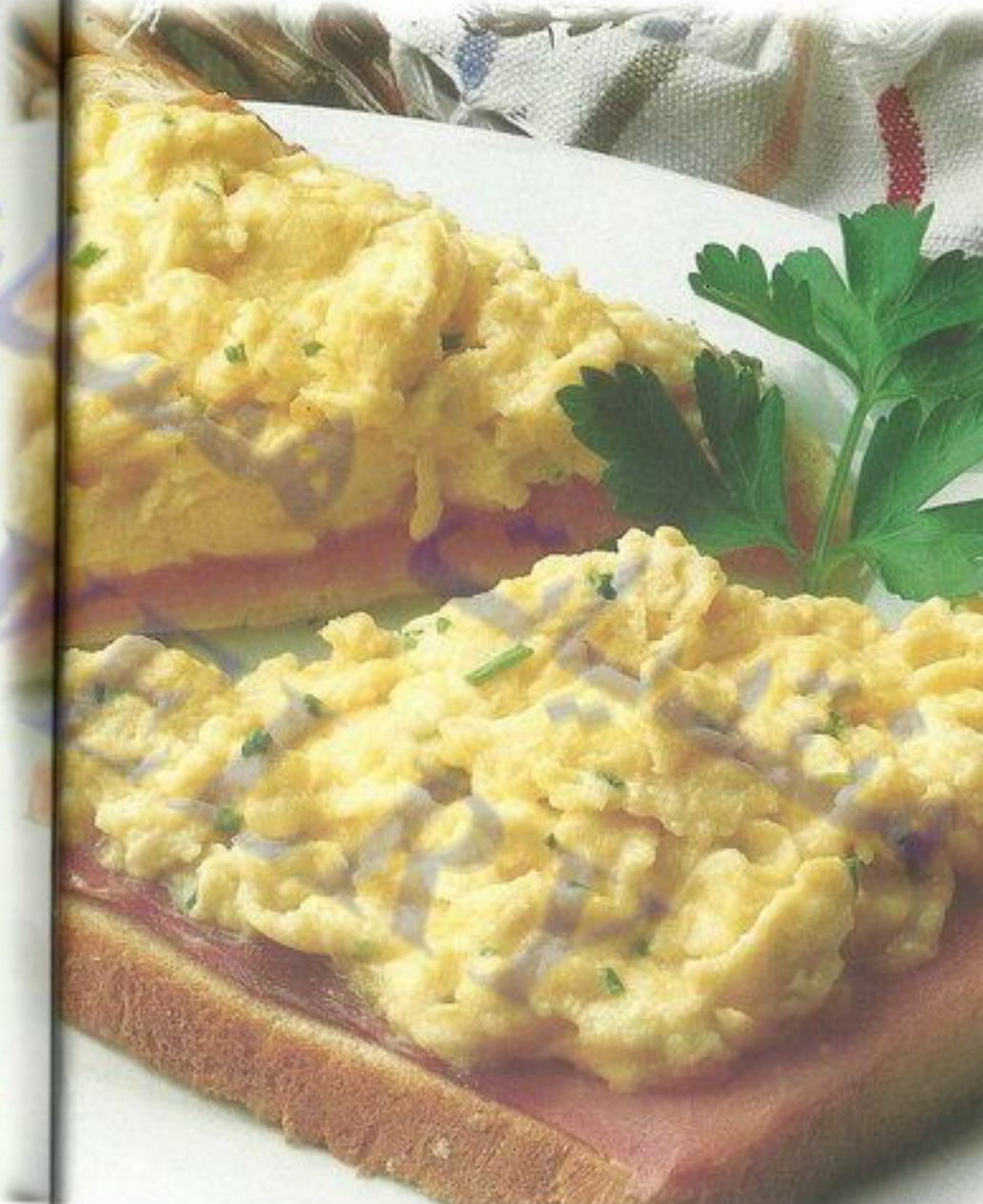
طريقة التحضير

1. ضعي البيض والكرème والشوم المعمر في وعاء، واخلطي المكونات جيداً بواسطة شوكة.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم على حرارة معتدلة. اسكي المزيج وحركيه بين الفينة والأخرى، مدة دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن ينضج البيض.
3. امسحي كل شريحة من الخبز بالزبدة، وضعي عليها شرائح السلمون، بمعدل شريحة واحدة لكل قطعة، ثم أضيفي مزيج البيض.

تصنع 4 شرائح

نصيحة الطاهي:

من أجل أن تحصل على نسيج لزج من البيض، لا تقومي بطهيه كثيراً.



الشمّام

melon

مع شرائح اللحم
with prosciutto

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

المقادير

طريقة التحضير

< نصف حبة من الشمّام
< 20 شريحة دقيقة من
شرائح اللحم
(المرتديلا)

خلية الليمون:

< 3 ملاعق كبيرة من
عصير الليمون الطازج
< 5 ملاعق كبيرة من زيت
الزيتون

< ملعقة كبيرة من الثوم
المعمر المفروم
< ملعقة كبيرة من الفلفل
الأسود المطحون

1. قشري الشمّام وتخلّصي من البذور، ثمّ قطعيه إلى شرائح بسماكة سنتيم واحد. قسّمي كل شريحة إلى نصفين بخطّ منحرف.
2. غلّفي كلّ قطعة بشريحة لحم، ثمّ صفيها بشكل مرتّب على طبق قديم.
3. لتحضير الخلطة، اخلطي عصير الليمون وزيت الزيتون والثوم المعمر والفلفل، ثمّ اسكبي المزيج فوق الشمّام.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

سيصبح طعم الشمّام أقوى، إذا رشته بالسكر قبل تغليفه بشرائح اللحم.



الأفوكادو

avocado

مع ثمار البحر
with seafood

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

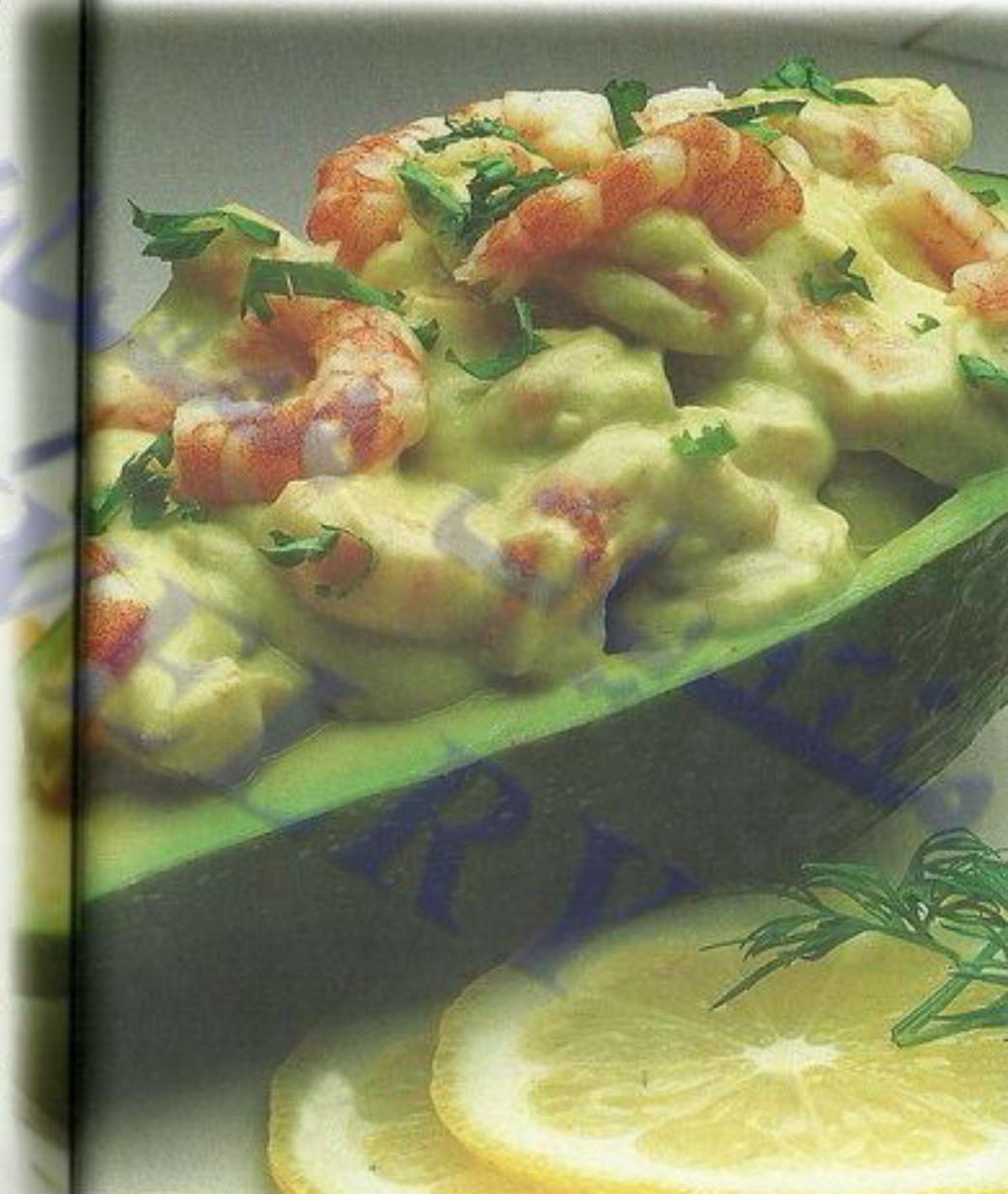
المقادير

طريقة التحضير

1. اقطعي الأفوكادو إلى نصفين وازيلي البذرة. انزعبي اللب بحذر وحافظي على القشرة.
 2. اخلطي لب الأفوكادو مع عصير الليمون الحامض والكرème الحامضة والمايونيز والفلفل الحار، واهرسيها إلى أن تصبح ناعمة، ثم أضيفي القريدس إلى الخليط.
 3. ضعي المزيج في قشر الأفوكادو، وزينيهِ بالبقدونس وقطع الليمون الحامض.
 - 4 أشخاص
- < حبتان ناضجتان من الأفوكادو
< ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
< ربع كوب من الكريمة الحامضة
< 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
< ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
< 155 غ من القريدس المسلوق والمنزوع القشر والعروق
< ملعقة كبيرة من البقدونس المقروم
< 8 شرائح من الليمون الحامض

نصيحة الطاهي:

إذا رغبت في إغناء هذه الوصفة، أضيفي القليل من الكاتشاب إلى الخليط ثم القليل من لب النخيل إلى القريدس.



الوردية الشكل
rosetta pizzas

■ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

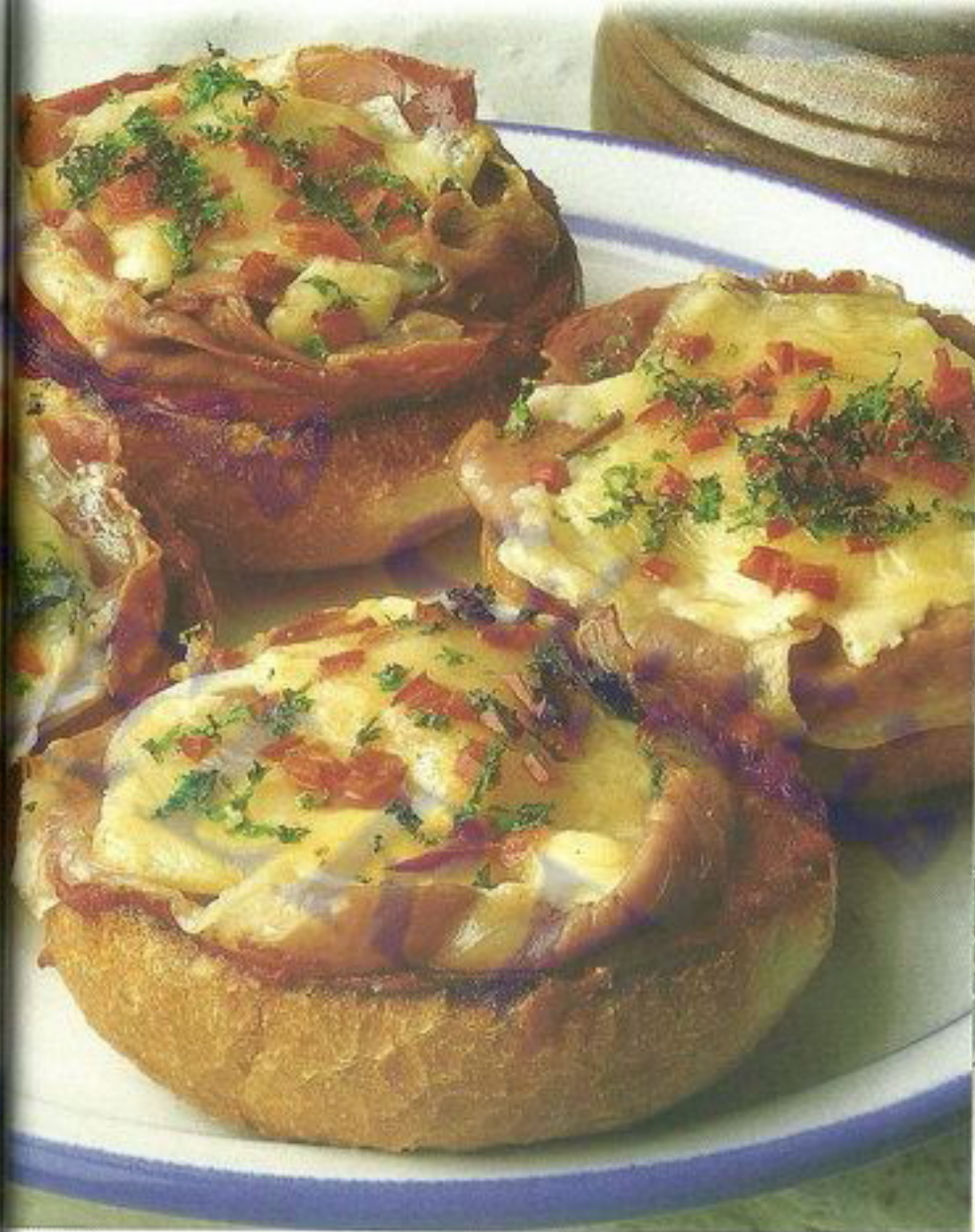
المقادير

طريقة التحضير

1. امسحي كلّ شريحة من اللفائف بمعجون الطماطم، ثمّ ضعي عليها شرائح اللحم والموزاريلا والفليفلة الحارة والبقدونس.
 2. اخبزوها في فرن على حرارة معتدلة، مدة 10 دقائق، أو إلى أن تذوب الجبنة.
- له أشخاص
- 4 شرائح دقيقة من جبنة الموزاريلا
- 2 ملعقةتان كبيرتان من الفليفلة الحارة المنزوعة البذور والمقطعة قطعاً دقيقة
- 2 ملعقةتان كبيرتان من البقدونس المفروم

نصيحة الطاهي:

فور إخراجك البيتزا من الفرن، رشها بزيت الزيتون، وانثري عليها القليل من الحبق المفروم، لإضافة النكهة والنضارة إليها.



الشعيرية مع البروكولي واللوز

vermicelli with
broccoli and almonds

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

طريقة التحضير

المقادير

1. اسلقي البروكولي في قدر من الماء المغلي، مدة دقيقتين، ثم صفيه وبرديه بالماء وصفيه مجدداً ودعي القدر جانباً.
 2. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة ثم أضيفي البصل الأخضر والثوم والسامبل أولك والفلفل واللوز، ودعيها على النار، مدة دقيقتين. أضيفي الخلّ والزيت ودعي الخليط، مدة 3 دقائق إضافية، ثم أضيفي البروكولي واتركي المكونات تطهى كاملة.
 3. اسلقي الشعيرية في قدر كبيرة من الماء المغلي إلى أن تصبح لينة، ثم صفيها وأضيفيها إلى خليط البروكولي.
- المقادير
- < كوبان من أزهار البروكولي
 - < 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
 - < ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
 - < فصان مهروسان من الثوم
 - < ملعقة صغيرة من السامبل أولك (معجون الفليفلة الحارة)
 - < نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
 - < نصف كوب من اللوز المسلوq المقطع
 - < 3 ملاعق كبيرة من الخلّ
 - < 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
 - < 500 غ من الشعيرية

.....
له أشخاص

نصيحة الطاهي:

يُصنع السامبل أولك من الفليفلة الحارة من دون أي إضافات كالثوم والبهارات، للحصول على نكهة أكثر بساطة.



المعكرونة العريضة fettuccine مع المحار with scallops

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

المقادير

- < 500 غ من المعكرونة العريضة
- < 30 غ من الزبدة
- < حبة فليفلة حارة منزوعة البذور ومقطعة طولياً
- < ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم
- < كسب ونصف من الكريمة
- < 500 غ من المحار
- < نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- < ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

الطازج

.....
لـ 4 أشخاص

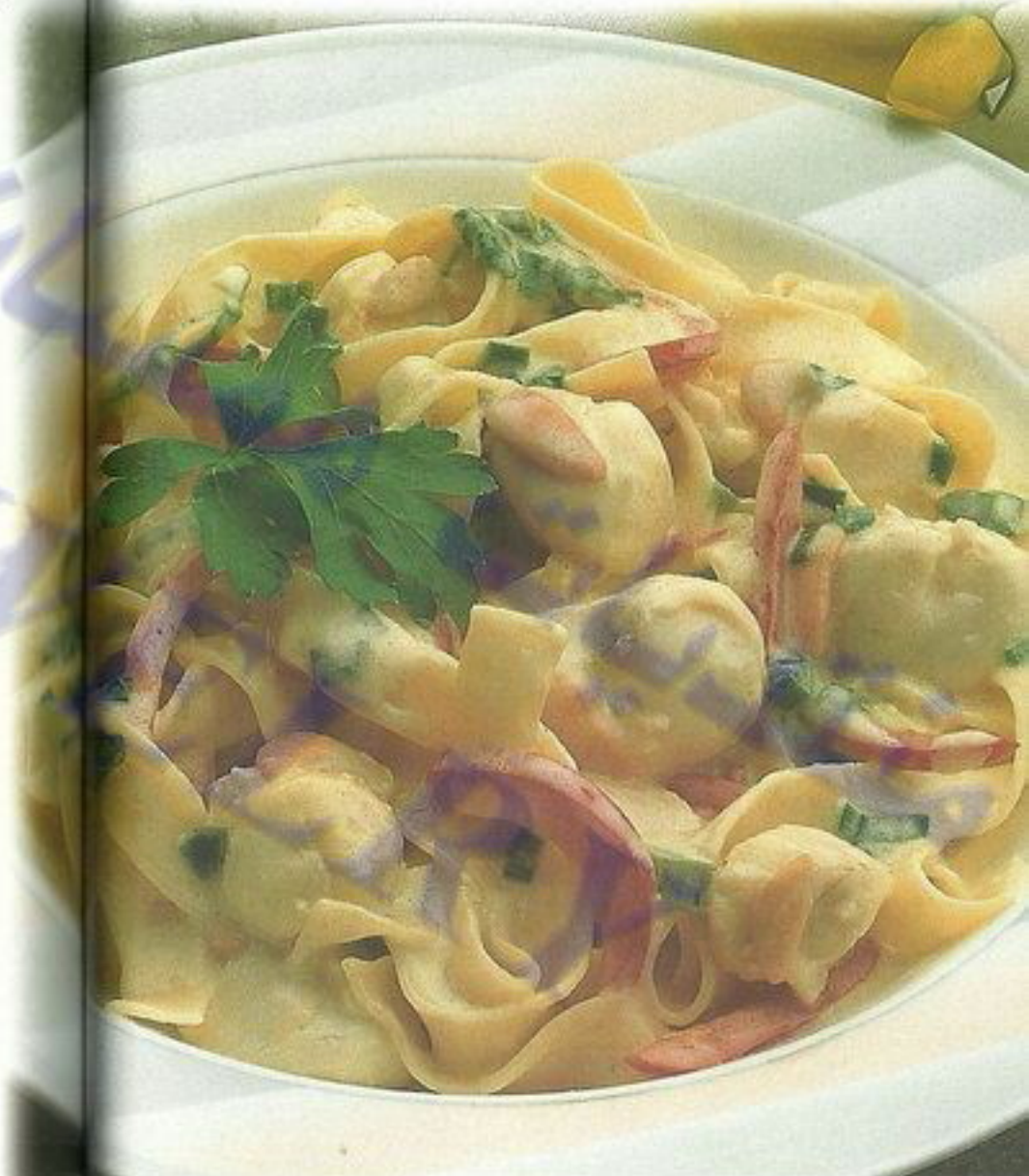
طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبيرة، وأضيفي إليها المعكرونة، ودعيها إلى أن تطرى.
2. ذوبي الزبدة، في هذه الأثناء، في مقلاة كبيرة، على درجة حرارة معتدلة، وأضيفي الفليفلة والبصل الأخضر، ودعيها على النار مدة دقيقة. أضيفي الكريمة واطهي المكونات ثم خففي الحرارة، مدة 3 إلى 5 دقائق. أضيفي المحار والفلفل الأسود واتركيهما على النار إلى أن يصبح المحار داكن اللون، أي مدة دقيقة.
3. صفي المعكرونة واسكبي صلصة المحار عليها ثم انثري البقدونس.



نصيحة الطاهي:

احذري من المبالغة في طهي المحار لأنه يصبح قاسياً بسرعة.



المعكرونة الدقيقة

مع القريدس fettuccine with scallops

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

طريقة التحضير

1. اغلي الماء في قدر كبيرة، ثمّ ضعي فيه المعكرونة واسلقيها، إلى أن تصبح طرية، ودعيها جانباً.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة على حرارة معتدلة، وأضيفي الثوم والبصل والزيتون، وقلبيها باستمرار على النار، مدة 3 دقائق.
3. أضيفي الطماطم وعصارتها والسكر ومعجون الطماطم وإكليل الجبل ودعي الخليط على النار، مدة 5 دقائق إضافية، ثمّ زيدي القريدس ودعي المكونات 3 دقائق أخرى على النار.
4. ضعي المعكرونة فوق الصلصة وحركي جيداً. قدميها مع جبنة البارميزان والبقدونس.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- < 500 غ من المعكرونة الدقيقة
- < 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- < فصّان مهروسان من الثوم
- < بصلة كبيرة مقطّعة
- < 3 ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود المنزوع السذور والمقطّع
- < كوبان من الطماطم المعلّبة غير المصفّاة
- < ملعقة صغيرة من السكر
- < ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- < ملعقتان صغيرتان من إكليل الجبل المجفّف والمقطّع
- < 315 غ من القريدس المسلوق سلقاً معتدلاً منزوع القشّر والعروق مع الاحتفاظ بالذبل
- < ربع كوب من جبنة البارميزان المبشورة الطازجة
- < ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقروم

نصيحة الطاهي:

إذا لم تتمكني من الحصول على القريدس النيء، استخدمي المسلوق سابقاً وأضيفيه إلى الصلصة مع المعكرونة.



السّمك مع

fish

with green aioli الأيولي الأخضر

□□□ | مَدّة الطهي: 5 دقائق - مَدّة التحضير: 10 دقائق

المقادير

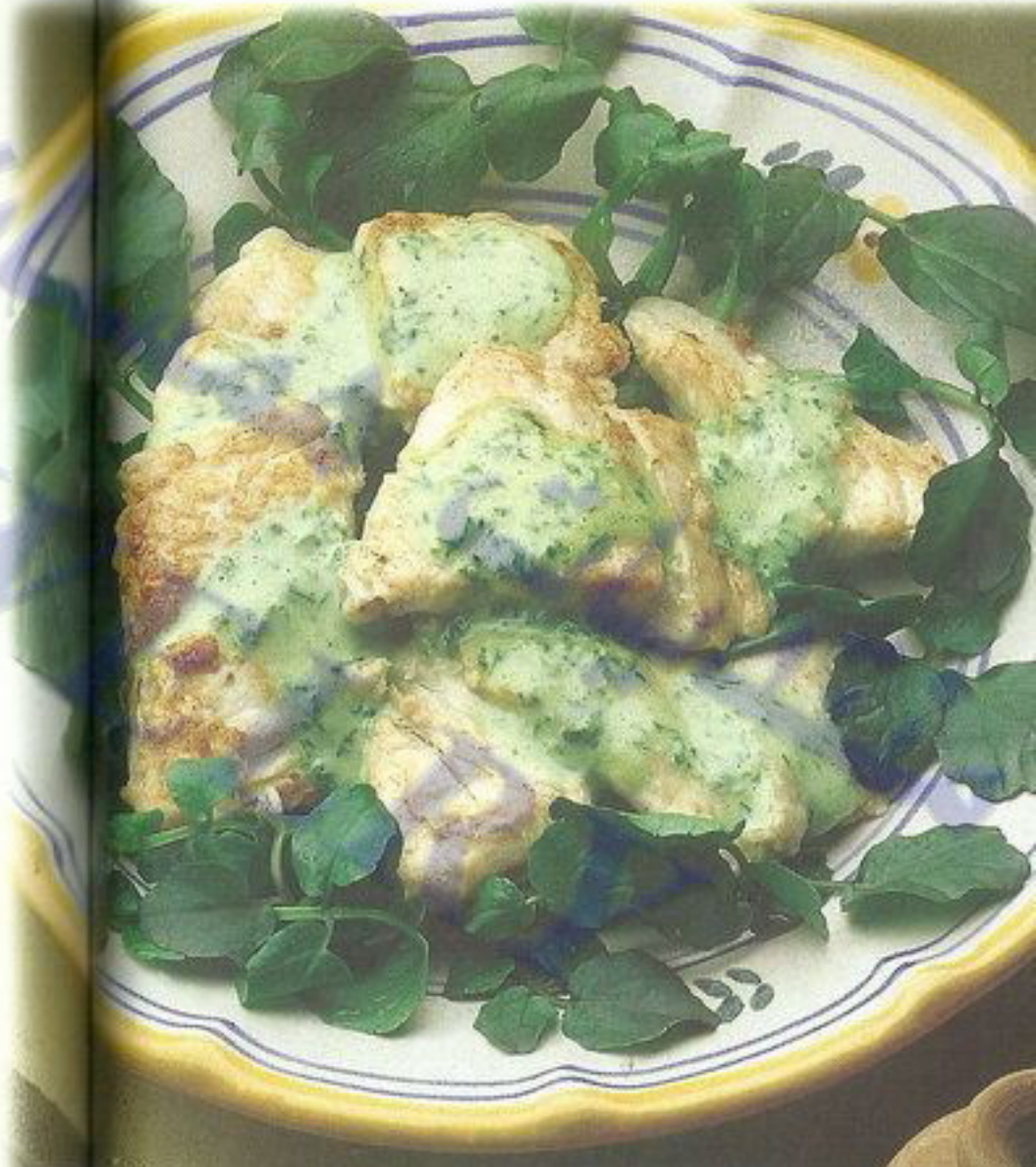
طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة، على حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي الثوم وقلبي، مَدّة دقيقة. أضيفي السمك واقلبيه من كلّ جانب، مَدّة دقيقتين أو إلى أن ينضج.
 2. لتحضري الأيولي في هذه الأثناء، ضعي صفار البيض والبقدونس والريحان والثوم المعمرّ وعصير الحامض والثوم في خلاط، وأضيفي الزيت تدريجاً وهي تُخلط نقطة نقطة، إلى أن يصبح المزيج متماسكاً.
 3. رتبسي الجرجير وقطع السمك في طبق للتقديم، واسكبي الأيولي فوقها.
- ل4 أشخاص
-
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
 - < فصّ مهروس من الثوم
 - < كوب واحد من الزيت



نصيحة الطاهي:

احذري قلي السمك كثيراً لكيلا يفقد طراوته.



السمك مع

صلصة الخلّ fish with brandy sauce

■□■ | مَدّة الطهي: 10 دقائق - مَدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على درجة حرارة معتدلة، ثمّ أضيفي فيليه السمك واقليها، مَدّة 3 دقائق من كلّ جانب للفيليه الواحد أو إلى أن تنضج - دعها جانباً في فرن دافئ.
2. أضيفي الخلّ والكريمة الحامضة والكريمة وعصير الليمون إلى المقلاة، ودعي المكونات على النار إلى أن تبخر نصف الكميّة.
3. اسكبي الصلصلة بالمعلقة فوق الفيليه، ورشي عليها الفستق، ثمّ زيني بالليمون المبشور.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- < ملعقة كبيرة من الزبدة
- < 4 فيليه سمك / 200 غ الفيليه الواحدة
- < 4 ملاعق كبيرة من الخلّ
- < ثلثا كوب من الكريمة الحامضة
- < ثلثا كوب من الكريمة
- < 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- < 4 ملاعق كبيرة من الفستق اغمّص والمقطع
- < ليمون مبشور للزينة

نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة الدقيقة من السمك مثالية، باعتبارها طبقاً إضافياً، من دون هدر كثير من الوقت في المطبخ.



السلمون

salmon

مع الزبدة الحامضة with orange butter

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

المقادير

طريقة التحضير

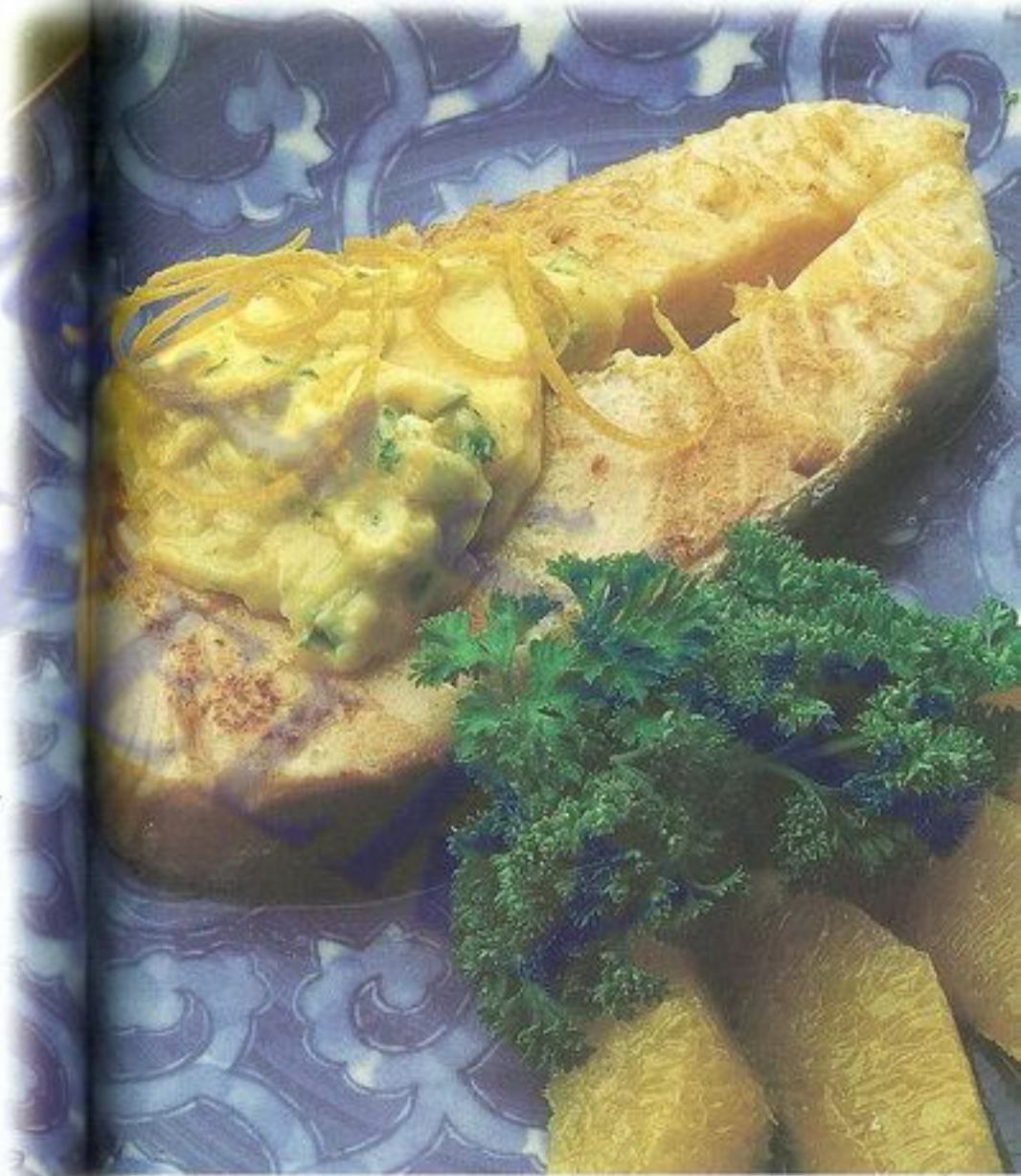
1. لتحضري الزبدة الحامضة، اخلطي الزبدة مع عصير البرتقال المركز وقشر البرتقال المبشور والبقدونس، وامزجي جيداً ثم دعني المزيج جانباً في حرارة الغرفة.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على درجة حرارة معتدلة، وأضيفي السلمون واقلبيه من كل جانب، مدة 3 دقائق أو إلى أن ينضج.
3. ضعي قطعاً من السلمون، كل واحد في طبق، واسكبي عليها ملعقة كبيرة من الزبدة الحامضة وقدميها فوراً.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

قدّمي هذه الوصفة مع شرائح البرتقال، وأكملها بالخضار التي تختارين والمسلوقة على البخار.



chicken

breasts in curry sauce

صدر الدجاج بصلصة الكاري

■ ■ ■ | مَدّة الطهي: 15 دقيقة - مَدّة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. قطعي فيليه الدجاج إلى نصفين (الصورة أ). ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة متوسطة، وأضيفي الدجاج واقليه إلى أن يصبح ذهبي اللون من الجانبين، (الصورة ب)، مع الاحتفاظ بلونه الوردي من الداخل. انقلي الدجاج إلى طبق الخبز، واطهيه في فرن خفيف الحرارة، مدة 10 دقائق.
2. أضيفي، في هذه الأثناء، حليب جوز الهند والكريمة (الصورة ج) والكزبرة والكمون والكاري إلى المقلاة، واطهي المكونات إلى أن تبخر نصف كميتها.
3. رتبي قطع الدجاج على صحن التقديم واسكبي عليها صلصة الكاري ورشي الريحان.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

حليب جوز الهند السائل ليس هو السائل الموجود داخل الثمرة، بل هو مصنوع بتنعق لب جوز الهند في الماء أو الحليب المغليين، ثم بتصفية الخليط.



ج



ب



أ

المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- < 4 فيليه من صدور الدجاج منزوعة العظام
- < نصف كوب من حليب جوز الهند
- < كوب من الكريمة
- < ربع ملعقة صغيرة من الكزبرة المفرومة
- < نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- < ملعقتان صغيرتان من بهارات الكاري المتوسطة الحدة
- < ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المفروم

أجنحة الدجاج بالعسل والزنجبيل

ginger honey
chicken wings

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

المقادير

- < 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- < فص مهروس من الثوم
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل
- < الطازج المفروم
- < 16 جناح دجاج
- < 3 ملاعق كبيرة من العسل
- < ربع كوب من صلصة وورسترشاير
- < 3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- < 3 ملاعق كبيرة من بذور السمسم

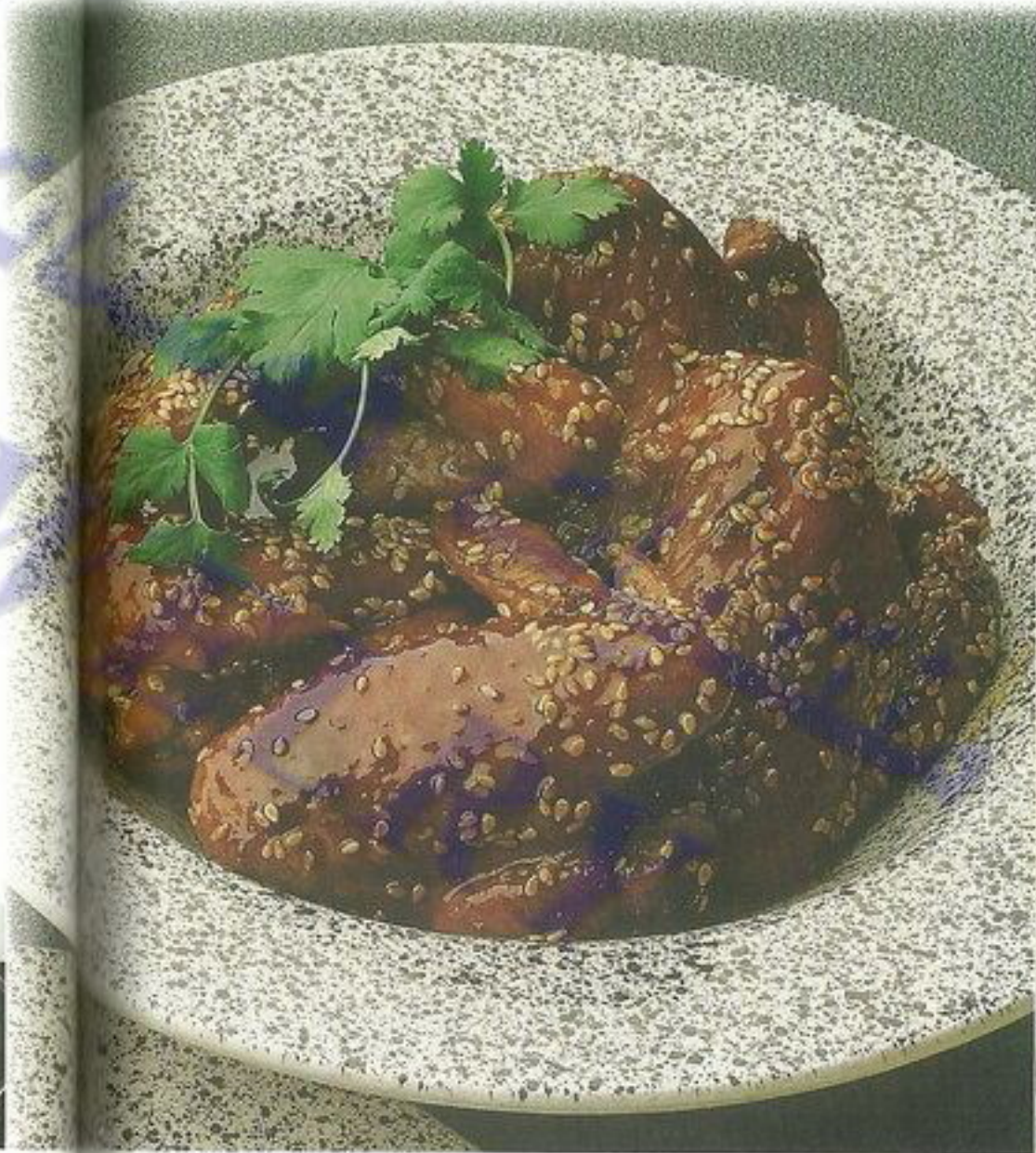
طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على حرارة معتدلة، وأضيفي الزنجبيل والثوم، وقلبي، مدة دقيقة.
2. أضيفي أجنحة الدجاج إلى المقلاة (الصورة أ)، وقلبيها في خليط الزنجبيل ودعيها على النار، مدة 3 دقائق.
3. أضيفي العسل (الصورة ب) وصلصة الـ وورسترشاير وصلصة الصويا، ودعي المكونات على النار إلى أن تتخن الصلصة وينضج الدجاج، أي مدة خمس دقائق.
4. أضيفي السمسم (الصورة ج) واخلطفي المكونات جيداً، ثم قدمي الطبق فوراً.

.....
لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتكثفي طعم السمسم، حمّصيه في مقلاة على درجة حرارة منخفضة، مدة دقائق قليلة.



لحم العجل

veal

مع القصعين scaloppini with sage

■ ■ ■ | مدة الطهي: ١٥ دقائق - مدة التحضير: ١٥ دقائق

المقادير

- < 8 فيليه متوسطة الحجم من لحم العجل
- < ربع كوب من الطحين الكامل
- < 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- < فصان مهروسان من الثوم
- < 3 ملاعق كبيرة من الخل
- < ملعقتان كبيرتان من القصعين الطازج المفروم

طريقة التحضير

1. رشي قليلاً من الطحين على اللحم.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على درجة حرارة معتدلة، ثم أضيفي الثوم وقلبي، مدة دقيقة واحدة. أضيفي الخل ودعي المزيج على النار، مدة دقيقة إضافية.
3. أضيفي القصعين واللحم، وقلبي، مدة دقيقتين من كل جانب، أو إلى أن ينضج اللحم. قدمي الطبق فوراً مع الخضار المسلوقة، لو شئت.

.....
له 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

لتعطي هذا الطبق المميز طعماً مختلفاً، استبدلي بالقصعين إكليل الجبل أو الصعتر.



لحم الضأن

lamb chops

مع البستو بالنعنع
with mint pesto

■ ■ ■ | مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

المقادير

1. ضعي سيخاً في كل قطعة لحم لتثبيتها واشويها جيداً، مدة 4 دقائق من كل جهة.
2. ضعي في هذه الأثناء، الثوم والنعنع والبقدونس والجوز والفلفل، في خلّاط، واخلطيها إلى أن تنقطع واسكبي الزيت فوقها بشكل خيط رفيع، والخلّاط يعمل.
3. قدّمي اللحم إلى جانب بستو النعنع.

- < 8 قطع من لحم الضأن
- < فصّان مهروسان من الثوم
- < نصف كوب من أوراق النعنع
- < ربع كوب من أوراق البقدونس
- < ثلث كوب من الجوز المشطور إلى نصفين
- < ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- < ثلث كوب من زيت الزيتون

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

قدّمي هذا الطبق مع الخضار المشوية، وستحصلين على وجبة كاملة.



لحم العجل

مع صلصة الحامض veal piccata

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

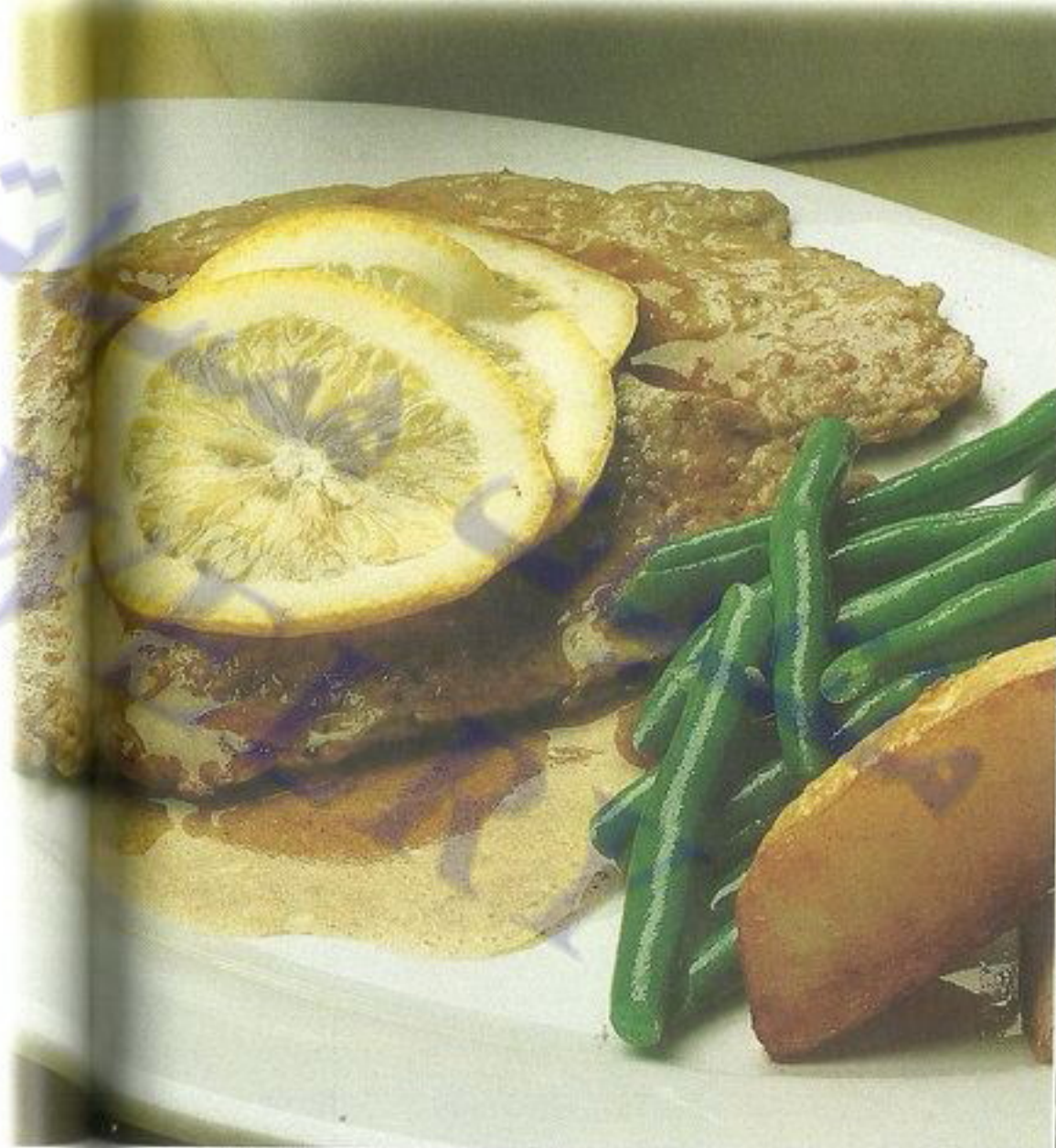
طريقة التحضير المقادير

1. ضعي قليلاً من الطحين على جانبي الفليه، وانفسي الزائد منه.
2. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على حرارة معتدلة، واضيفي الفليه عندما تظهر فقائيع الزبدة، واقليه من الجهتين، مدة دقيقتين للجهة الواحدة. عندما يقترب اللحم من النضوج، رشي عليه عصير الليمون الحامض. أخرجي اللحم من المقلاة وحافظي عليه دافئاً.
3. أضيفي الخلّ إلى المقلاة واغليه على حرارة عالية مع التحريك المستمر إلى أن لا يبقى منه إلا مقدار ربع كوب. اسكبي الصلصة فوق اللحم.
4. قطعي حبة الليمون الحامض إلى دوائر دقيقة، وضعي 3 حلقات منها مع كل قطعة لحم. قدّمي الطبق فوراً.

ل4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يجدر بك الإسراع في قلي اللحم ليحافظ على عصارته.



لحم الضأن بالأعشاب

■ ■ ■ | مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم، على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الثوم والبصل الأخضر، وقلبي، مدة دقيقة واحدة.
2. اخلطي، في وعاء متوسط الحجم، البصل الأخضر والثوم مع اللحم والصعتر وإكليل الجبل والبقدونس وعصير الليمون الحامض ومعجون الطماطم وفئات الخبز، وامزجي جيداً (الصورة أ).
3. اصنعي، من المزيج، 12 كرة لحم (الصورة ب)، وسطحيها لتصبح كل منها فطيرة، ثم اشويها على حرارة معتدلة، مدة 3 إلى 4 دقائق (الصورة ج) من كل جانب أو إلى أن تنضج.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تحسّن سلطة الخضار، بتبيلة بسيطة، في طعم هذه الفطائر الشهية.

المقادير

- < 2 ملعقةتان كبيرتان من الزبدة
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ربع كوب من البصل الأخضر المفروم
- < 750 غ من لحم الضأن المفروم
- < ملعقة كبيرة من الصعتر المفروم الطازج
- < ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المفروم الطازج
- < ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم الطازج
- < ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- < ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- < 3 ملاعق كبيرة من فئات الخبز



ج



ب



أ

سلطة الفواكه

fruit salad

مع شراب الليمون
with lemon syrup

■□□ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

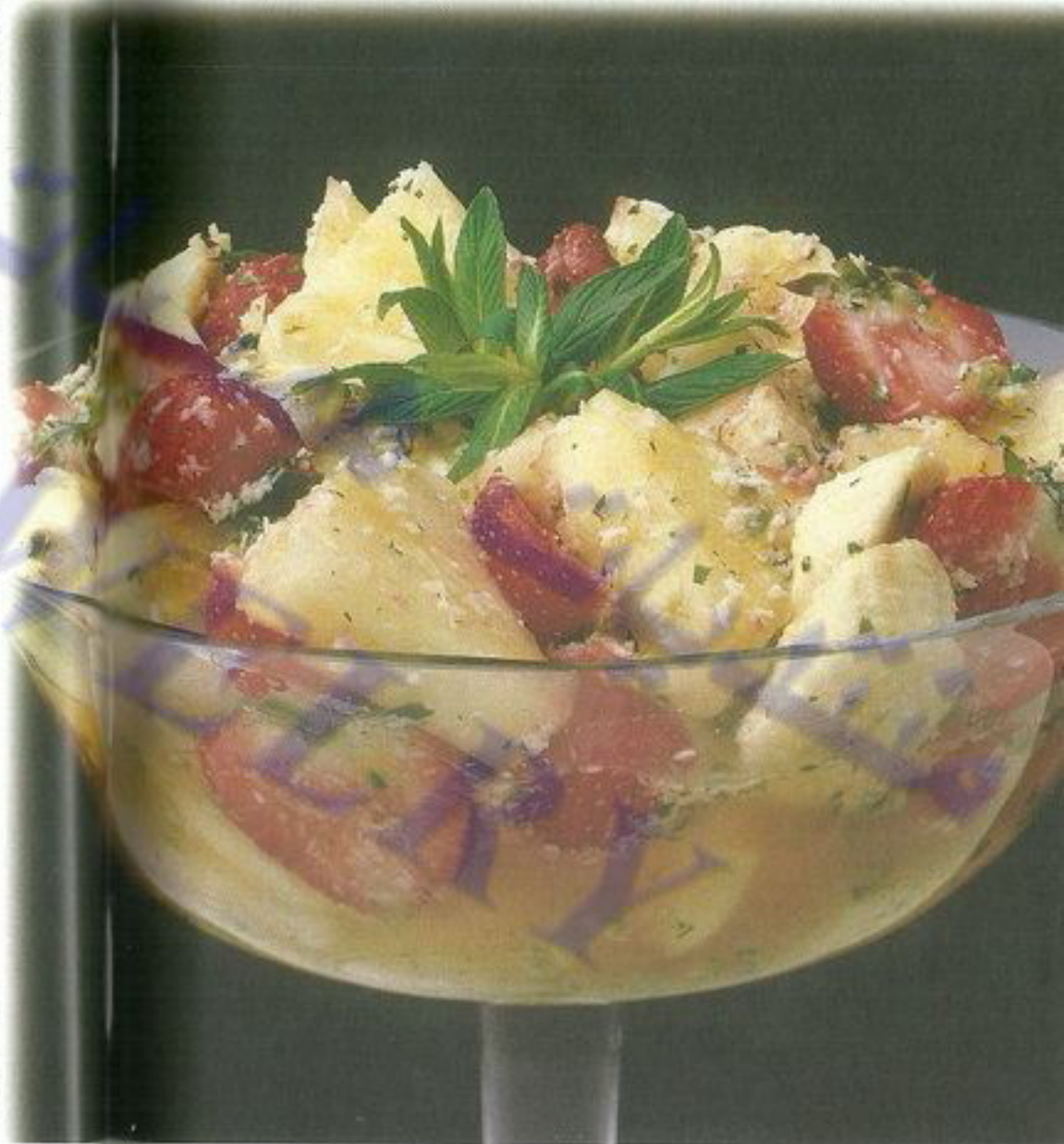
المقادير

1. اخلطي عصير الليمون والماء والسكر، في قدر، ودعيها تغلي، وحركي باستمرار إلى أن يذوب السكر. ارفعي القدر عن النار وضعيها في البراد إلى أن تبرد تماماً.
 2. اخلطي الفواكه في وعاء، قبل تقديمها مباشرة، واسكبي عليها الشراب والنعنع وجوز الهند المبشور، واخلطي جيداً.
-
له أشخاص
- المقسرة
< 4 من ثمار زهرة الآلام
< ملعقتان كبيرتان من
النعنع المبروم الطازج
< ثلث كوب من جوز
الهند المبشور



نصيحة الطاهي:

ملعقة من الثلجات بنكهة الفانيلا هي الطبقة المثلى فوق هذه السلطة الملونة.



المشمام مع تتبيلة الليمون بالنعنع

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

طريقة التحضير

1. قشري المشمام وتخلصي من البذور. قطعي اللب إلى شرائح دقيقة بطول 2 أو 3 سنتيم.
2. رتبي المشمام والفراولة في 4 أكواب زجاجية للتقديم.
3. اخلطي جيداً، في وعاء صغير، النعنع وعصير الليمون الحامض والبرتقال والعسل وبذور السمسم.
4. اسكبي تتبيلة الليمون فوق الفواكه وقدمي الطبق.

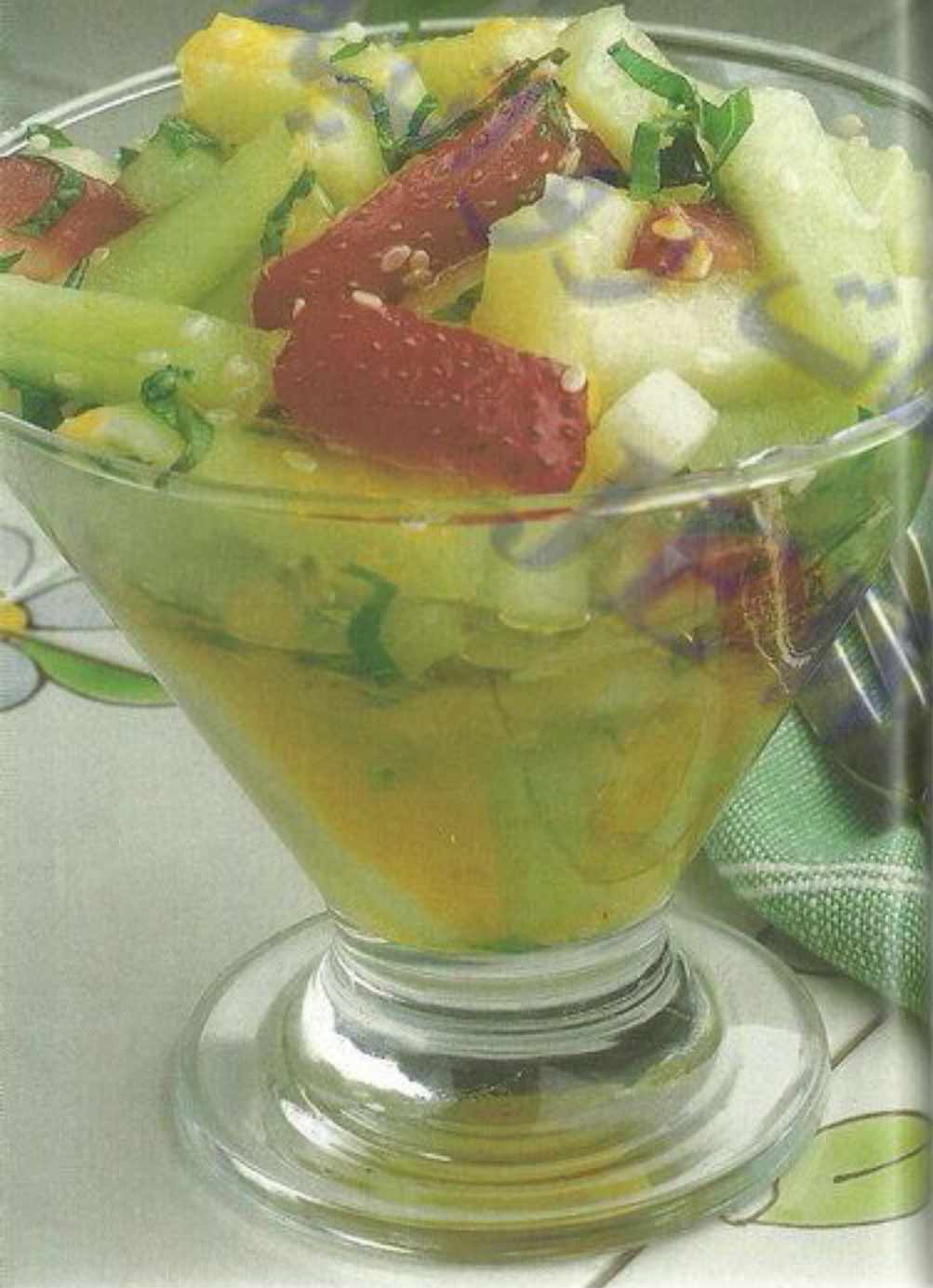
لـ 4 أشخاص

المقادير

- < حبة شمام حلو
- < ثلاثة أرباع الكوب من الفراولة المقشّرة والمقطّعة طولياً قطعاً صغيرة
- < ملعقتان كبيرتان من النعنع المفروم الطازج
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض الطازج
- < ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال الطازج
- < ملعقة كبيرة من بذور السمسم

نصيحة الطاهي:

يمكنك أن تستبدلي ببذور السمسم اللوز المحمّص.



الإجاص

pears

مع شراب العليق with berry coulis

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

المقادير

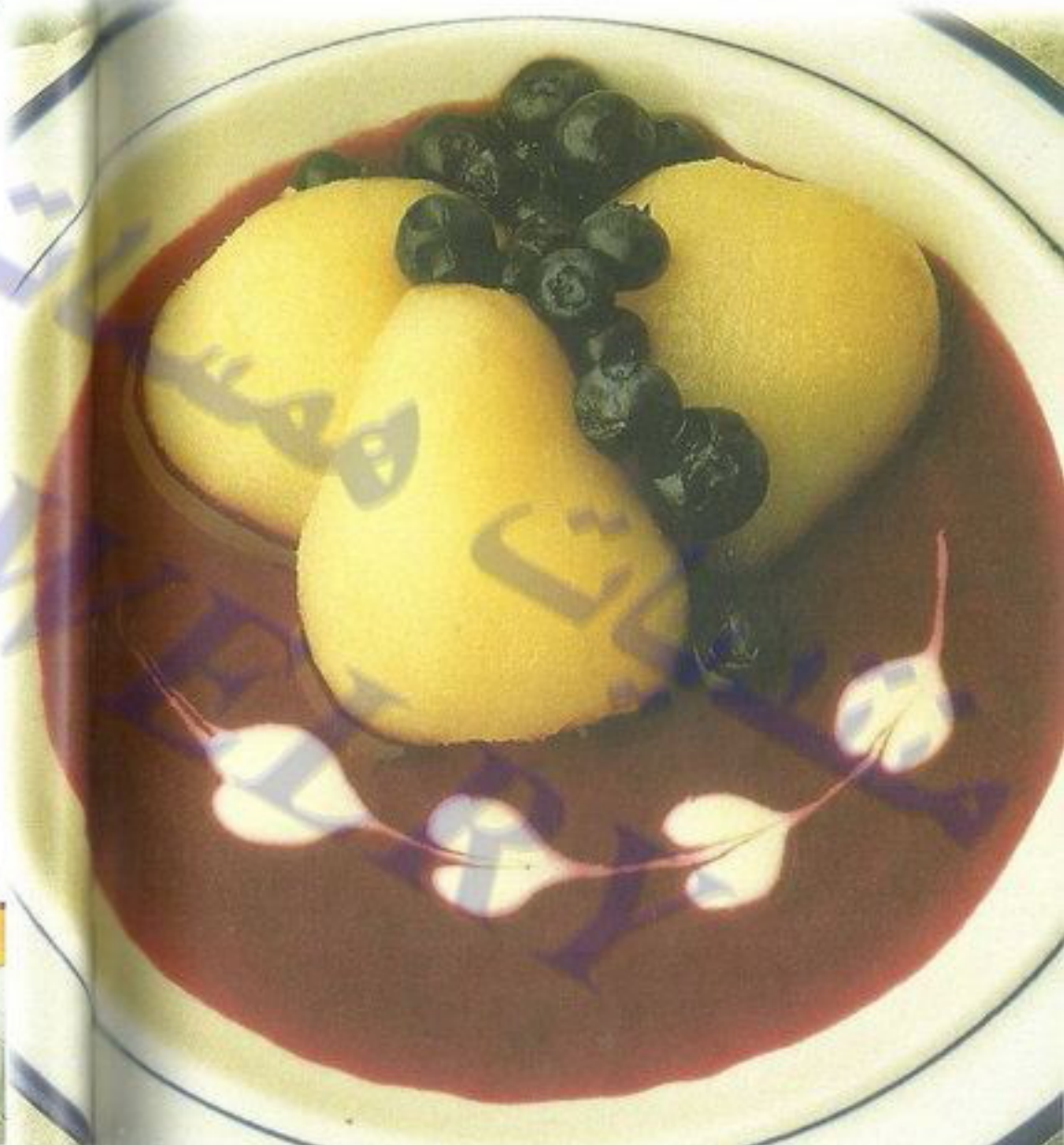
طريقة التحضير

1. لتحضري الشراب، ضعي العنّاب والعليق وعصير البرتقال والسكر في خلّاط (الصورة أ)، إلى أن يصبح المزيج ناعماً. صفيه عبر المصفاة (الصورة ب)، وتخلصي من الرواسب، وزعي الشراب على أطباق التقديم.
 2. رتبي أنصاف الإجاص والعليق الإضافي على الشراب.
 3. نقطي نقاطاً من الكريمة على الشراب، ومرري، بحذر، سيخاً فيه وفي كلّ نقطة من الكريمة من دون أن ترفعي السيخ (الصورة ج).
- كوب من العليق
كوب من العليق
4 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال الطازج
ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
12 حبة إجاص معلبة ومصفاة ومشطور كل منها إلى نصفين
ثلاثة أرباع كوب إضافية من العليق
ربع كوب من الكريمة المخفوقة

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

يسهل القيام بهذه الزينة، إذا كان الشراب يساوي الكريمة كثافة.



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

طريقة التحضير

1. ضعي الثوت الأسود والأحمر والخلّ وعصير الليمون والسكر، في قدر صغيرة على حرارة معتدلة، ودعي المكونات على نار هادئة، إلى أن يغلي الشراب.
2. أخرجي الثوت من القدر، بواسطة ملعقة مخصصة لتصفية السوائل، ودعيه جانباً.
- اغلي الشراب، مدة 5 دقائق إضافية.
3. أضيفي الفراولة إلى الثوت الأسود والأحمر، ووزعي الكمية في 4 أكواب زجاجية للتقديم.
4. برّدي الشراب مدة 5 دقائق ثمّ اسكبيه فوق الفواكه، وزيني الطبق بالنعنع.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- كوب من ثوت العليق الأسود
- كوب من ثوت العليق الأحمر
- ربع كوب من الخلّ
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الطازج
- 3 ملاعق كبيرة من السكر
- كوب من الفراولة المقشّرة والمشطور كل منها إلى نصفين
- نعنع للزينة

نصيحة الطاهي:

إذا لم تكن هذه الفواكه متوفرة في أوان قطفها، أمكنك أن تستبدلي بها الفواكه المجمّدة.

