

رشيدة أمهاوش

سلطات المناسبات و البيفي



مقبل بشرائح اللحم المدخن

- 500 غ من شرائح النقانق المدخنة (5 أنواع مختلفة من النوع الممتاز)
 - 150 غ من الفجل مقطع إلى دوائر
 - وحدة من قضيب الخبز (baguette)
 - ملعقة كبيرة من الزبدة
 - فص ثوم مهروس
 - 100 غ من الجبن المبروم
 - نصف حبة فلفل أحمر مقلي
 - بضع حبات من الزيتون الأسود
 - 50 غ من الجبن مقطع إلى مكعبات
 - بضع حبات من الطماطم الصغيرة
- للتزيين :**
- حبة كراث (بورو)



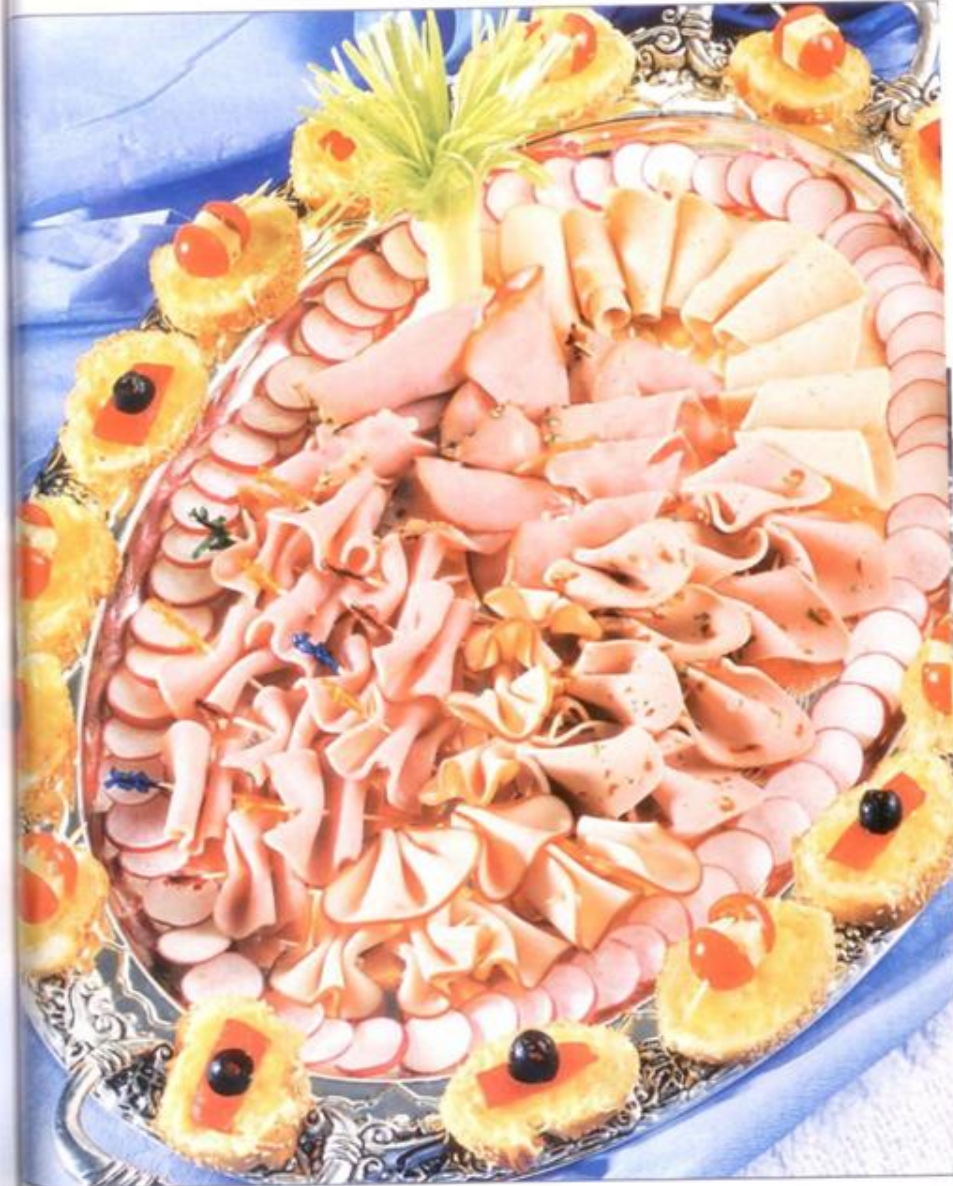
نطوي كل نوع من شرائح النقانق حسب الشكل المرغوب فيه إما بلفها على شكل مروحة و نثبتها بعود خشبي، أو بلف كل قطعة حول نفسها، نصفقها في طبق التقديم مزينة بدوائر الفجل، نحتفظ بها في الثلاجة.

نقطع الخبز إلى قطع متساوية سمكها (2 سم) تقريبا و ندهنها بالزبدة. نقسم فص الثوم إلى نصفين و نحك بهما صفيحة الفرن، قصد إعطاء نكهة الثوم عند طهي قطع الخبز. نصفق هذه الأخيرة في الصفيحة، نرشها بالجبن المبروم و ندخلها الفرن المسخن حتى تتحمر.

نرش الفلفل بقليل من الملح و نقطعه إلى شرائح. نزين بها قطع الخبز و نضع فوقها حبة زيتون أسود. نثبت مكعبات الجبن في عيدان خشبية، بين قطعتين من الطماطم الصغيرة ثم نزين بها الطبق.

نقطع ثلثي الأوراق الخضراء للكراث و نحتفظ إلا بقليل من الجهة الخضراء. بسكين نشق عدة مرات لإعطائها شكل نخلة.

عند التقديم، نخرج طبق شرائح النقانق من الثلاجة نصفق فيه قطع الخبز الساخنة و المزينة ثم نضع نخلة الكراث جانبا. يمكن إضافة بعض الأنواع من الجبن كالكروبيير مثلا.



مقبل ساخن بالدجاج و البروكولي

- علبة صغيرة من الفطر (114 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 100 غ من البروكولي مسلوق و مقطع
- 100 غ من التفائق المدخنة و المقطعة
- إلى قطع جد صغيرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من الجبن المفروم
- 250 غ من البصل مقطع إلى قطع صغيرة
- قليل من الزيت
- 350 غ من كفتة الدجاج
- 1 كغ من العجين المورق
- بيضة مخفوقة
- قليل من حبوب السمسم (الجنجلان)
- 250 غ من البطاطس (من نفس الحجم)
- مسلوقة و مقطعة إلى دوائر
- يضع حبات من الطماطم الصغيرة
- حبة خيار مقطعة إلى أنصاف دوائر



نقلي الفطر في قليل من الزبدة و نرش بالملح و الفلفل الأسود. نحرك حتى يتبخر الماء كليا. نضع الفطر في إناء مع كل من قطع البروكولي، قطع التفائق، البقدونس و الجبن المفروم ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود و نخلط الكل جيدا. نحتفظ بنصف مقدار هذا الخليط جانبا.

في مقلاة، فوق نار متوسطة، نحمر البصل في قليل من الزيت. نضيف الكفتة و نرش بالملح و الفلفل الأسود. نحرك حتى تطهى الكفتة و تتفكك. ندعها جانبا حتى تبرد.

نضيفها على نصف مقدار الخليط الأول و نمزج الكل حتى تتجانس جميع العناصر.

فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، نوريق العجين جيدا بالماء (5 ملم) و نقطعه بطابع الحلوى دائري الشكل. نضع نصف هذه الدوائر في قوالب صغيرة خاصة بالفرن و مدهونة بقليل من الزيت.

نملأها بخليط الكفتة و البروكولي و نغطي بدوائر العجين المتبقية ثم ندهنها بالبيض المخفوق. بسكين حاد نشقها قليلا بخطوط مخالفة قصد تزيينها و نرشها بالسمسم. ندخلها إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة متوسطة إلى أن تنضج و تتحمر.

في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة، نصف دوائر البطاطس و نزينها بمقدار ملعقة صغيرة أو أكثر من خليط البروكولي المحتفظ به. و قبل نهاية طهي المورقات المحشوة ب 10 دقائق ندخل أنية البطاطس إلى الفرن لتتحمر في نفس الوقت.

في طبق التقديم، نصف المورقات المحشوة في الوسط و نحيطها بدوائر البطاطس ثم نزينها بالطماطم الصغيرة و أنصاف دوائر الخيار. يقدم في حينه.





1 القرنبيط المشرمل (الشفلور)

1

- نصف زهرة قرنبيط (شفلور)
- 4 حبات طماطم محكوكة
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة صغيرة من القزير المقطع
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- الأحمر (التحميرة)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض



نفك القرنبيط إلى شجيرات، تغسلها و نسلقها في ماء ملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفها، في مقلاة فوق النار، نضع الطماطم المحكوكة، نضيف لها الثوم، القزير، الفلفل الأحمر، الكمون، الملح و الزيت، ندعها تطهى و نحرك حتى يتبخر الماء، نضيف القرنبيط المسلووق و بشوكة خشبية ننعكه و نمزجه مع الصلصة، نضيف عصير الحامض و نبقى المقلاة فوق النار لبضع دقائق مع الاستمرار في التحريك.

2 سلطة الجزر بالكمون

2

- 500 غ من الجزر
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 6 فصوص ثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الهريسة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- عصير نصف حامضة



نقشر الجزر، نغسله و نقطعه قطعاً صغيرة مع إزالة القلب، نسلقه في ماء ملح ثم نصفه و نضعه في خلاط كهربائي لنطحه مع الثوم، الهريسة، زيت الزيتون، الكمون، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر و عصير الحامض.

3 سلطة حموص

3

- 250 غ من الحمص اليابس
- حبة بصل كبيرة (220 غ)
- فصان مهروسان من الثوم
- عصير حامضة كاملة
- 1/2 كأس صغير من زيت الزيتون (8 سل)
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- ملح
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون



نضع الحمص اليابس في الماء لمدة ليلة كاملة حتى ينتفخ، نصفه و نظفه في طنجرة الضغط مع البصل، نصفه و نضعه في خلاط كهربائي و نطحه مع الثوم، عصير الحامض، زيت الزيتون، الفلفل الأحمر، الملح و الكمون.

سلطة مكسيكية



نغسل الشمندر الأحمر ونسلقه لمدة نصف ساعة في ماء الغليان. ندعه يبرد، نقشره ونقطعه إلى شرائح دائرية. نصفقها في طبق التقديم ونضع فوق كل دائرة قليلا من قطع البصل المتبقي ثم نرشها بالبقدونس المفروم.

نقطع حبة الأفوكا المتبقية إلى قطع صغيرة، نصفقها على جانبي الطبق. نصفق سلطة الفاصوليا، نضع في الوسط خليط الأفوكا، نحيطه بقرنات البطاطس ونزينه بالزيتون الأسود. نسقي السلطة بصلصة الخل بالخردل باستثناء الأفوكا المفرومة.

- 250 غ طماطم مفشّرة ومقطعة
- 250 غ من الفاصوليا البيضاء المصبرة
- 250 غ من الفاصوليا الحمراء المصبرة
- حبتان من البصل مقطعتان إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر بدون نواة
- علبة صغيرة من الطن (75 غ)
- 60 غ من جبن الفيتا مقطع
- 3 حبات من الأفوكا
- عصير نصف حامضة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من الهريسة
- 500 غ من الشمندر الأحمر (الباربا)
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- صلصة الخل بالخردل :**
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- كأس صغير من الزيت (15 سل)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- للتزيين :**
- مثلثات من رقائق البطاطس (chips)
- حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



سلطة الفاصوليا : في إناء نضع كلا من الطماطم، الفاصوليا البيضاء و الحمراء، حبة بصل، الزيتون الأخضر، الطن (مصفى من الزيت) و الجبن. نخلط الكل جيدا.



خليط الأفوكا : نغسل حبتان من الأفوكا، نقسمها إلى نصفين ثم نزيل النواة و نقطعها إلى قطع صغيرة. نسقيها بعصير الحامض و نضيف كلا من الملح، ملعقة كبيرة من البصل و الهريسة ثم نفرم الكل بالشوكة حتى تتجاش جميع العناصر.



صلصة الخل بالخردل : نخلط الخردل مع الخل، الملح و الفلفل الأسود، نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة. نضيف البقدونس المفروم و نحرك مرة أخرى.

مقبل بالمورقات المحشوة



حشوة الكبد :

- حبة بصل متوسطة مقطعة
- قليل من الزيت
- 250 غ من كبد الدجاج
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من القشدة الطرية
- 50 غ من الجبن المبروم
- للتقديم :**
- 500 غ من الجزر مقطع و مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 250 غ من اللوبيا الخضراء مسلوقة
- حبة خبار منفاة و مقطعة إلى أنصاف دوائر

- 1 كلف من العجين المورق
- بيضة مخفوقة

حشوة الدجاج :

- 250 غ من شرائح الدجاج
- قليل من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 100 غ من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- قليل من جوز الطيب (كوزة)
- حشوة الكاشير :**
- 250 غ من الكاشير
- 3 بيضات مسلوقة و محكوكه
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 100 غ من القشدة الطرية



حشوة الكبد : في مقلاة فوق نار هادئة، نحمر البصل و قطع الكبد في قليل من الزيت. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك حتى يطهى الكبد. نضيف البقدونس، القشدة الطرية و الجبن ثم نمزج الكل. نحشو بالخليط ما تبقى من المربعات.



للتقديم : نسخن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون و نقلي قطع الجزر مع نصف كمية الثوم، نرش بالملح، الفلفل الأسود، الفلفل الأحمر و ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم.



و في مقلاة أخرى نقلي قطع اللوبيا في باقي زيت الزيتون مع الثوم المهروس. نرش بالملح، الفلفل الأسود و باقي البقدونس.

في طبق التقديم، تصفغ الجزر المشرمل و اللوبيا. نضع في الوسط صفوفا من المورقات المحشوة ثم نزين بقطع الخيار.



نورق العجين بسمك 5 ملم و نقطعه على شكل مربعات (7x7سم). نضعها في صفيحة فرن و ندهنها بالبيض المخفوق ثم ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة متوسطة لمدة 25 دقيقة تقريبا. بعد إخراجها من الفرن، نفتح كل قطعة بالعرض إلى جزئين.



حشوة الدجاج : نقطع شرائح الدجاج إلى قطع صغيرة نقليها في قليل من الزيت مع الملح و الفلفل الأسود. نضعها في إناء و نخلطها مع كل من القشدة الطرية، الجبن، البقدونس، جوز الطيب، الملح و الفلفل الأسود. نحشو ثلث كمية المربعات بمقدار ملعقة كبيرة من هذا الخليط ثم نغطيه بمربع آخر.



حشوة الكاشير : في إناء، نخلط كلا من الكاشير، البيض، الجبن، البقدونس، الملح، الفلفل الأسود و القشدة الطرية. بنفس الطريقة نحشو الثلث الثاني من المربعات.

مقبل الكيش ثلاثي الأصناف

العجين : في إناء نخلط الدقيق المغريل مع الملح و السكر، نجوف وسطه و نضع الزبدة ثم نخلط بأطراف الأصابع. نضيف البيضتان و ندلك جيدا، نورقه فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق و نضعه في صفيحة فرن كبيرة. بسكين، نقطع جوانب العجين الزائد.



في مقلاة فوق نار متوسطة، نحمر البصل في أربع ملاعق كبيرة من الزيت. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نحتفظ به جانبا حتى يبرد و نيسطه فوق العجين.



نقطع البروكولي الطري و شرائح الديك الرومي المدخن إلى قطع جد صغيرة و نضعها في إناء مع الجين المفروم. نخلط الكل و نغطي ثلث مساحة العجين.



في مقلاة فوق نار متوسطة، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت. نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك الكفتة. ندعها تبرد و نضعها في أنية ثم نضيف لها قطع الفلفل و الفطر و نخلط. نيسط الكفتة فوق الثلث الثاني من العجين.



نحك الجزر و القرع، نرشهما بالملح و الفلفل الأسود ثم نبخرهما في كسكاس فوق ماء الغليان لمدة 10 دقائق. ندع الخضر تبرد و نخلطها في إناء مع الكاشير المفروم. نيسط الخليط فوق الثلث الأخير من مساحة العجين.



في إناء نخفق القشدة الطرية مع 6 بيضات، الملح، الفلفل الأسود و قليل من جوز الطيب المحكوك. نصب خليط القشدة تدريجيا فوق الكيش و نرشه بالجين المفروم. ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 190°C لمدة 25 دقيقة حتى ينضج الكيش و يتحمر.

نقطع الكيش إلى قطع متساوية، نصقفها في طبق التقديم و نزين هذا الأخير بأنصاف الطماطم الصغيرة و الخس مقطع إلى قطع صغيرة.

- 500 غ من الدقيق
- نصف ملعقة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من السكر (سنيدة)
- 250 غ من الزبدة مقطعة إلى مكعبات
- 8 بيضات
- 1 كلف من البصل مقطع إلى قطع صغيرة
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود
- 200 غ من البروكولي
- 100 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 50 غ من الجين المفروم
- 500 غ من الكفتة بالتوابل
- 250 غ من الفلفل الأصفر مقطع
- علبه صغيرة من الفطر مقطع (40 غ)
- 250 غ من الجزر
- 250 غ من القرع
- 200 غ من الكاشير المفروم
- 400 غ من القشدة الطرية
- قليل من جوز الطيب (الكوزة)
- 200 غ من الجين المفروم
- للتزيين :
- بضع حبات من الطماطم الصغيرة
- بضع أوراق خس



مقبل بدوائر الأرز المقلي و دوائر الطن

دوائر الأرز :

- 200 غ من الأرز
- 150 غ من الجزر محكوك
- 80 غ من الجبن المبروم
- بيضتان
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- زيت للقلي

دوائر الطن :

- 600 غ من البطاطس
- حبة من البصل (250 غ)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- فص ثوم مهروس

للترتيب :

- بضع حبات من الطماطم مقطعة إلى دوائر
- الطن
- بضع أوراق الخس
- حامضة مقطعة إلى شرائح



دوائر الأرز : نسلق الأرز لمدة 15 دقيقة في ماء مملح و نصفيه. نضيف إليه كلا من الجزر، الجبن، البيض، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط.



تحضر كويرات من الأرز، نبسها قليلا ثم نكسوها بالدقيق فقط. نقليها في حمام زيت ساخن و نحمرها من الجهتين. نضعها فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت.



دوائر الطن : نغسل البطاطس و نسلقها بالقشرة. ننقيها و نقطعها ثم نطحنها بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية. في نفس الوقت نحمر البصل في الزيت مع الملح، الفلفل الأسود، الثوم و قليل من الزعتر. نخلط الطن مع البطاطس المطحونة، البصل المحمر، الملح، الفلفل الأسود، البقدونس، الزعتر و قشرة الحامض.



تحضر كويرات من البطاطس. نبسها قليلا و نكسوها بالدقيق. نغمسها في البيض المخفوق ثم في مسحوق الخبز المحمص. نقليها في حمام زيت ساخن و نحمرها من الجهتين ثم نضعها فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت.

في طبق، نقدم هذه الدوائر دافئة و مصففة مع دوائر الطماطم بالطن و نزين بأوراق الخس و شرائح الحامض.

سلطة البطاطس بالقمرون

طريقة التحضير :



تغسل البطاطس و تسلقها في ماء مملح. نقشرها و نطحنها. نقطع القمرون إلى قطع جد صغيرة نضيفها إلى البطاطس ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود و نخلط الكل جيدا.



تغسل الشمندر الأحمر و تسلقه. ندعه يبرد و نقشره ثم نقطعه إلى قطع صغيرة جدا. بنفس الحجم نقطع كذلك البصل ثم نضعهما في أنية مع البقدونس، الملح، الفلفل الأسود. نسقي بالزيت و الخل ثم نخلط الكل.



نفرش قالب أسطواني بپلاستيك غذائي، نضع على طوله قليلا من حبوب الذرة على شكل شريط، نفرغ ثلثي خليط البطاطس و نستعين بملعقة لنبسطة على محيط القالب. نجوف وسطه بالطول و نضع خليط الشمندر الأحمر ثم نغطي بباقي خليط البطاطس.



في خلاط كهربائي، نطحن كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة. تغسل الطماطم، نقسمها إلى جزئين و نجوقها. نحشوها بخليط من قطع الكاشير و الجبن المبروم ثم نرش بالبقدونس المبروم.

في طبق كبير نقلب أسطوانة البطاطس و نزينها بأنصاف الطماطم الصغيرة و قطع قلب النخيل، نفرش الطبق بشرائط الخس و نصف وحدات القوق في جانب، نحشوها بالأفوكا المطحونة و نزينها بحبوب الذرة. في الجانب الآخر، نضع أنصاف الطماطم المحشوة و نصف حولها بشكل فني دوائر الفجل. نزين محيط الطبق بأنصاف دوائر الحامض ثم نختم بوضع وحدات الطماطم الصغيرة و بضع وحدات القمرون في الزوايا. عند التقديم، نضع صلصة المايونيز في كيس بلاستيكي به ثقب صغير و نرسم خطوطا على السلطة.

- 1 كغ من البطاطس
- 250 غ من القمرون مسلوق و مقشر
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 500 غ من الشمندر الأحمر (الباربا)
- بصلة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المبروم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملعقتان كبيرتان من حبوب الذرة
- حبة من الأفوكا
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من الصلصة الحارة
- 500 غ من الطماطم
- 100 غ من الكاشير مقطوع إلى مكعبات
- 100 غ من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم
- 4 حبات من القوق متوسط الحجم منقى و مسلوق في ماء مملح
- للترتيب :
- بضع حبات من الطماطم الصغيرة
- وحدتان من قلب النخيل مقطوع إلى دوائر
- زهرة من الخس مقطعة إلى شرائط
- قليل من حبوب الذرة
- 3 حبات من الفجل مقطعة إلى دوائر
- حامضة مقطعة إلى شرائح
- بضع وحدات من القمرون مسلوق
- صلصة المايونيز



مقبل بالقمح و النقائق الملفوفة

- 250 غ من القمح الصلب (جامز)
- الملح
- 200 غ من حبوب الجلبانة
- 3 حبات من الجزر مقطع إلى قطع صغيرة
- 500 غ من النقائق
- صلصة الخل بالخردل :
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- كأس صغير من الزيت (15 سل)
- العجين :
- 500 غ من العجين المورق
- قليل من الدقيق
- بيضة مخفوقة
- قليل من الزيت
- ملعقة كبيرة من حبوب السمسم (الجنجلان)
- ملعقة كبيرة من حبوب الياقو
- للتزيين :
- بضع أوراق من الخس
- 200 غ من البروكولي مسلوق
- قشرة حبة طماطم

طريقة التحضير :

نسلق القمح في ماء ساخن و مملح لمدة 15 دقيقة. نصفه و نحفظ به جانبا حتى يبرد.

نسلق حبوب الجلبانة و قطع الجزر في ماء مغلى و مملح لمدة 15 دقيقة، نصفها و نحفظ بها جانبا حتى تبرد. نضيفها إلى القمح مع صلصة الخل بالخردل ثم نحفظ بالكل في الثلاجة إلى حين تقديمها.

نطهي النقائق في مقلاة فوق نار متوسطة حتى تتحمر قليلا من جميع الجوانب، نثقبها لإزالة الدسم. نحفظ بها جانبا حتى تبرد.



العجين : فوق طاولة، مرشوشة بقليل من الدقيق، نورق العجين بالمدلك. نرشه بالدقيق، نقلبه و نورقه مرة ثانية (سمكه 0,5 سم)، ندهنه بالبيض المخفوق و نقطعه إلى شرائط رقيقة عرضها 1 سم. نلف كل شريط حول النقائق دون ترك أي فجوة.

فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت، نصف النقائق الملفوفة و ندهنها بالبيض المخفوق، نرشها بالسمسم و حبوب الياقو ثم ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته 180°C لمدة 15 دقيقة تقريبا حتى تتحمر.

قبل التقديم، نصف أوراق الخس وسط الطبق. نضع فوقها خليط القمح بالخضر، نحيطه بشجيرات البروكولي و نزين بقشرة الطماطم ملفوفة على شكل وردة. مباشرة بعد إخراج النقائق الملفوفة نصفها حول السلطة، نقدم المقبل في حينه. يمكن إضافة مكعبات الجبن و النقائق مغروسة في العيدان الخشبية (الصورة 4 في الصفحة 41).

مقبل بالكلمار المحشو

صلصة البشاميل :

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- نصف لتر من الحليب
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قبصة من جوز الطيب (الغوزة) المحكوك
- 40 غ من الجبن المفروم

حشوة الحبار :

- 1 كلف من سمك الحبار (كلمار)
- 250 غ من الميرلا
- 250 غ من الأرز مسلووق
- 200 غ من الجبن المفروم
- فصان من الثوم مهروسان
- 250 غ من الجزر مقطوع إلى قطع صغيرة و مسلووقة في ماء ملح
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- حبة بصل مقطعة إلى دوائر
- ورقة سيدنا موسى
- 50 غ من الزبدة مقطعة إلى مكعبات

للتزيين :

- زهرة خس مقطعة إلى شرائط
- حبة خيار مقطعة إلى أنصاف دوائر
- بضع وحدات من الفلفل الحار
- حبات من الزيتون الأسود

صلصة البشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط. نضيف الجبن المفروم و نحرك بسرعة. نزيل الكاسرول من فوق النار و نحفظ بها جانباً حتى تبرد.



ننقي سمك الحبار و نحفظ بجسمه للحشوة. حشوة الحبار : نغسل سمك الميرلا، نزيل الشوك و بملعقة نفصل اللحم عن الجلد. نضع الأرز في إناء مع كل من الجبن المفروم، الثوم، سمك الميرلا، الجزر، البقدونس، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط الكل جيدا.



نخلط صلصة البشاميل مع خليط الأرز. في آنية فرن، نصفق دوائر البصل و ورقة سيدنا موسى ثم نوزع قطع الزبدة.



نحشو الحبار بخليط الأرز (دون أن نملأه كثيرا حتى لا يتمزق عند الطهي و دون إغلاقه الفتحة)، نضعه فوق البصل و نفرغ كأسا صغيرا من الماء في الأنية. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نغطي بورق الألمنيوم. ندخل الأنية إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 220°C لمدة 20 دقيقة.



الصلصة : نخرج الأنية من الفرن، نضع الحبار في طبق حتى يبرد قليلا و نقطعه إلى دوائر. نصب في الخلاط الكهربائي باقي محتوى الأنية و نطنح الكل جيدا.

في طبق التقديم نغرش الخس، نصفق فوقه دوائر الحبار المحشوة و نزين بأنصاف دوائر الخيار، الفلفل الحار و الزيتون الأسود. نصب قليلا من الصلصة فوق قطع الحبار و نقدمه دافئا أو باردا.

سلطة الأرز بالخضروات

- نصف زهرة من الكرنب مقطعة قطعاً رقيقة (الملفوف)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 10 بيضات مسلوقة
- علبتان من الطن مصفى (75 غ × 2)
- نصف علبة من حبوب الذرة (70 غ)
- 4 ملاعق كبيرة من المايونيز
- 250 غ من الأرز مسلوقة
- 250 غ من الجزر مقطع و مسلوقة
- 500 غ من البطاطس مقطعة إلى قطع صغيرة و مسلوقة
- 250 غ من الفلفل الأصفر مشوي و مقطع إلى قطع صغيرة
- فلفل أبيض (إبرار) حسب الذوق
- للتزيين:
- حبة من الخيار مقطعة إلى أنصاف دوائر
- حبة جزر و حبة خيار محكوكتين
- قليل من الزيتون الأسود
- قشرة حبة طماطم
- ورقتان من البقدونس

في مقلاة على نار هادئة، نقلي الكرنب الأبيض في قليل من الزبدة و الزيت ثم نرشه بالملح و الفلفل الأسود. نحرك لمدة 10 دقائق تقريباً حتى يطهى.



نطحن في خلاط كهربائي 4 من أصفر البيض (نحتفظ بالأبيض للسلطة)، الطن، حبوب الذرة، صلصة المايونيز، الملح و الفلفل الأسود.



نضيف خليط الطن إلى الأرز و نخلط حتى يمتزج الكل. نحضر 20 كويرة متوسطة الحجم و نحتفظ بالباقي.



نضع الكرنب في إناء مع كل من قطع الجزر، البطاطس، الفلفل الأصفر، 6 بيضات كاملة ثم نحك أبيض البيض المحتفظ به. نرش بالملح و الفلفل الأبيض ثم نخلط جيداً. نضع الخليط في قالب دائري و نضغط عليه قليلاً لكي يتماسك. نضيف إليه طبقة من خليط الأرز المحتفظ به و نضغط عليه كذلك حتى يأخذ شكل القالب.

نقلب كيكة الخضر وسط طبق التقديم و نحيطه بشرائح الخيار. نصفف كلا من الجزر و الخيار المحكوكين، كويرات الأرز و الزيتون الأسود ثم نزين بقشرة الطماطم على شكل وردة و ورقتين من البقدونس.



أناس محشو بسلطة إستوائية

طريقة التحضير:



نقسم، بسكين حاد، فاكهة الأناس إلى نصفين دون إزالة الأوراق. نفرغها و نقطع اللب إلى مكعبات صغيرة، نحتفظ بالقشرة للتقديم.



نضعها في إناء مع كل من الكرنب، الدجاج، القمرون، الجوز و 250 غ من كمية التفاح ثم نخلط بمهبل. نوزع هذه السلطة على قشرة الأناس و نحتفظ بها في الثلاجة.



في أنية أخرى نضع كلا من قطع الكيوي، باقي كمية التفاح، العنب الجاف، الجوز و المشمش ثم نخلط الكل.



في طبق التقديم، نغرش الخس في الوسط و نحيطه بشرائح البرتقال. نضع أنصاف الأناس المطوأة بالسلطة الإستوائية و نزينها بشرائح الكيوي و الجوز المهرمش.



صلصة الياغورت:

في أنية، نفرغ الياغورت مع عصير الحامض، الملح و مسحوق السكر. نخلط هذه العناصر و نصبها في زلافة صغيرة ثم نضعها وسط طبق التقديم.



نفك أوراق الأنديف و نحشوها بخليط الكيوي (الصورة رقم 3) ثم نصففها مع الأناس. نسقي السلطة بقليل من الصلصة المحضرة و نقدمها باردة.

للتزيين:

- زهرة خس مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبة برتقال مقطعة إلى شرائح
- حبة كيوي مقطعة إلى شرائح
- قليل من الجوز المهرمش
- زهرة أنديف (une endive)

صلصة الياغورت:

- كأس ياغورت طبيعي (110 غ)
- عصير نصف حامضة و ملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر

- حبتان من الأناس الطري
- ربع زهرة كرنب أبيض (ملفوف)
- مقطع إلى شرائح صغيرة و رقيقة
- 250 غ من شرائح الدجاج مقلية و مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 250 غ من القمرون مسلووق و مقشر
- 250 غ من الجوز المحكوك
- 350 غ من التفاح مقطع إلى قطع صغيرة
- حبة كيوي مقطعة إلى قطع صغيرة
- 50 غ من العنب الجاف مقطع (زبيب)
- 50 غ من الجوز (الكركاغ) مهرمش
- 100 غ من الشمش الجاف مقطع



مقبل الشول أو قون بالخضر

حشوة الشول أو قون :

- 250 غ من البصل مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 500 غ من الطماطم محكوكه
- 1 كغ من كلي العجل أو الخروف مقطعة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- 16 وحدة من مورقات الشول أو قون (vol au vent)
- يمكن إقتنائها جاهزة من المخبزات

- 100 غ من الجبن المفروم
- الخضر :
- 800 غ من البطاطس
- قطعتان من مثلث الجبن
- 50 غ من الزبدة
- بيضة
- 50 غ من الزبدة المذابة
- 500 غ من القرع
- 500 غ من الباذنجان
- 500 غ من الجزر

طريقة التحضير :

الحشوة : في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت. نضيف الطماطم و نحرك من حين لآخر حتى يتبخر الماء كليا. نضيف قطع الكلي، الملح و الفلفل الأسود. نحرك حتى يطهى الكل ثم نضيف البقدونس المفروم و عصير الحامض.

نحشو كل وحدة قول أو قون بمقدار ملعقة كبيرة من الكلي و نرشها بقليل من الجبن المفروم. نصفقها في صفيحة ثم ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته 220°C لمدة 5 دقائق تقريبا.

مقبل البطاطس : نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها و نضعها في إناء ثم نطحنها و نضيف إليها كلا من الملح، الفلفل الأسود، مثلثات الجبن، الزبدة و البيضة. نخلط جيدا و نضع الخليط في جيب الحلواني.

ندهن أنية الفرن بقليل من الزبدة و نضغط على جيب الحلواني لصنع زهرات من البطاطس المطحونة، ندهنها بالزبدة المذابة ثم ندخلها إلى الفرن المسخن درجة حرارته 220°C لمدة 25 دقيقة تقريبا حتى تتحمر.

شرائح الخضر : نغسل القرع، الباذنجان و الجزر ثم نقطعها بالطول إلى شرائح رقيقة. نطهي كل واحد على حدة في قليل من الزيت و نرش بقليل من الملح. نحتفظ بالخضر جانبا.



في طبق التقديم، نصفق القول أو قون المحشو و زهرات البطاطس مرفوقة بالخضر المقلية. يقدم هذا المقبل ساخنا.



كيسة مملحة محشوة باللحم و السبانخ

- باقة من السبانخ و ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 200 غ من قطع جبن الساندوتش
- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- بيضة مخفوقة
- للتزيين :**
- 500 غ من البطاطس الصغيرة مسلوقة
- قليل من البقدونس المفروم
- زهرة من الخس و علبه من حبوب الذرة
- صلصة الخل بالخردل (صفحة 44)
- قليل من الجبن المفروم
- قليل من حبوب السمسم (الجنجلان)

العجين :

- 500 غ من الدقيق
- قبضة ملح
- 100 غ من الزبدة
- ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر
- ربع لتر من الحليب

الحشوة :

- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبتان كبيرتان من البصل مشرحتان

في إناء، نخلط كلا من الدقيق، الملح و الزبدة بأطراف الأصابع ثم نضيف الخميرة، السكر و الحليب. ندلك جيدا للحصول على عجين لين و متماسك، نغطيه بمنديل نظيف و نحفظ به لمدة 15 دقيقة. فوق طاولة مرشوشة بالدقيق نيسط العجين بالمداك. نقطع مستطيلا كبيرا و نقرش به قالب الكيك. نقطع مستطيلا آخر في حجم القالب و نحفظ به جانبا.



في مقلاة، فوق نار متوسطة، نقلي الكفتة في الزيت و نحرك حتى تتفكك كليا. نحمر البصل في ملعقة كبيرة من الزيت، نرش بالملح و نحرك حتى يصبح لونها شفافا. نغسل السبانخ جيدا، نقطعها و نضعها في مقلاة فوق نار هادئة مع الزبدة، الملح، الفلفل الأسود. نحرك إلى أن يتبخر الماء كليا.



نصنف في القالب على شكل طبقات، نصف كمية شرائح البصل، نغطي بيضع قطع من الجبن و نصف كمية السبانخ ثم طبقة من الكفتة.



نيسط طبقة من باقي البصل، شرائح اللحم المدخن، بضع قطع من الجبن، باقي السبانخ و أخيرا نختم بطبقة من الجبن.



نلف العجين الفائض ندهنه بالبيض و نغطي بقطعة العجين المحتفظ بها ثم ندهن الكيسة بالبيض المخفوق. ندخلها إلى الفرن المسخن 180°C حتى تتضخ و تحمر.



نقشر البطاطس و نقطعها إلى دوائر. نضعها في أنية و نرشها بالبقدونس. نضيف إليها حبوب الذرة و صلصة الخل بالخردل ثم نخلط.

عند التقديم، نقلب الكيسة وسط الطبق. نحيطها بأوراق الخس و نضع فوقها دوائر البطاطس بحبوب الذرة ثم نرش بالجبن المفروم و حبوب السمسم نقدمه ساخنا أو دافئا.



مفتحات بالميرلا و الخضروات

للتزيين :

- 200 غ من القرنبيط (مسلووق و مقلي في البيض)
- 250 غ من الفلفل الأحمر. الأخضر و الأصفر (مقلي. منقى و مقطع إلى شرائح طويلة و رقيقة)
- زهرة خس مقطعة
- 250 غ من الطماطم الصغيرة
- حبة من الحمض مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 800 غ من سمك الميرلا
- 200 غ من القشدة الطرية
- عصير نصف حامضة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من جوز الطيب (الغوزة)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)



نغسل سمك الميرلا جيدا، نزيل له الشوك و بملعقة نفصل اللحم عن جلد السمك. نضع اللحم في خلط كهربائي و نضيف إليه القشدة الطرية، عصير الحمض، الملح، الفلفل الأسود و قليل من جوز الطيب ثم نطحن الكل.



نضع ثلثي الخليط في إناء و نخلطه مع البقدونس ثم نحفظ به. نخلط الثلث المتبقي مع مقدار ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر.

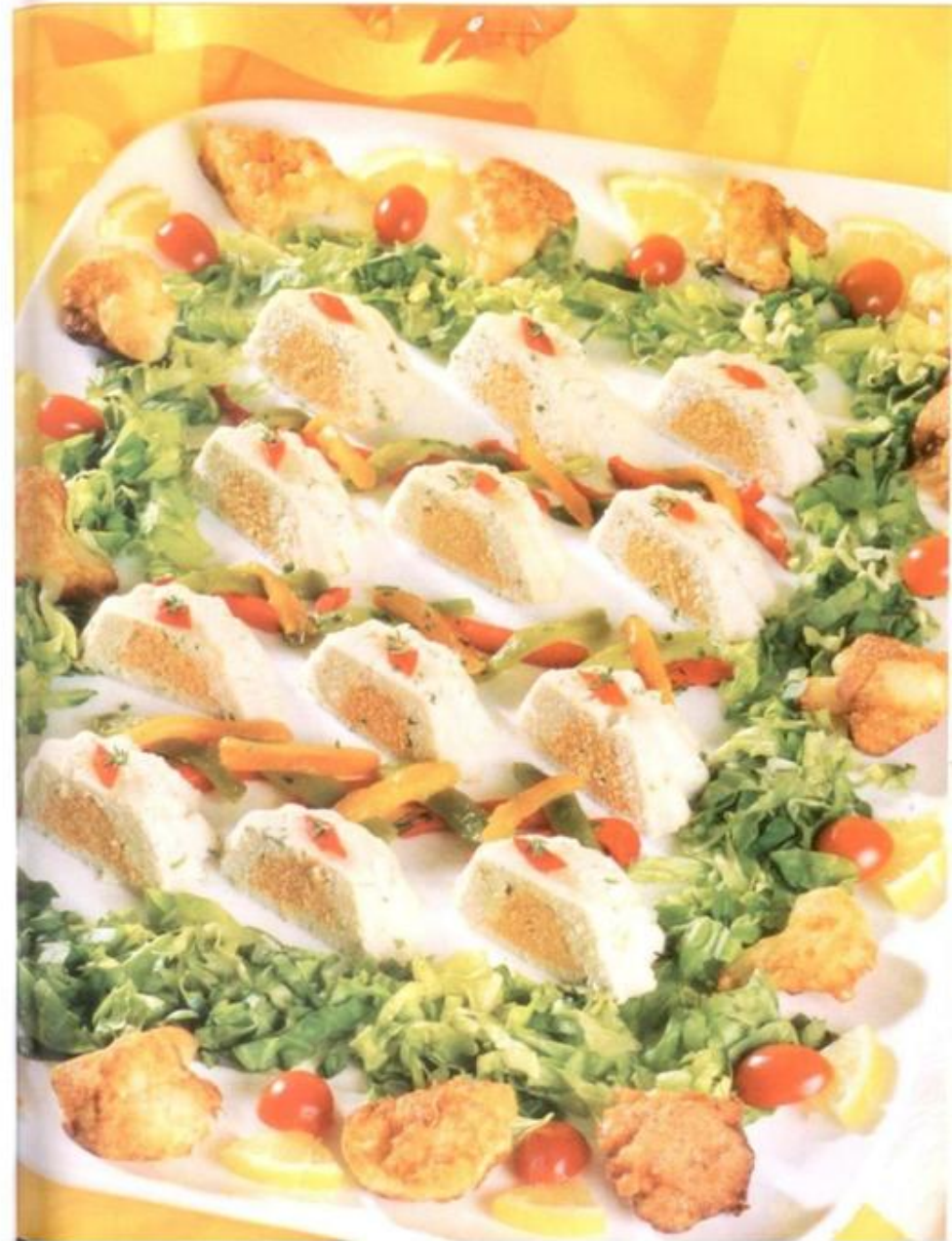


ندهن القوالب الصغيرة بقليل من الزيت. نملؤها بخليط السمك بالبقدونس ثم نجوفها قليلا من الوسط.



نضع قليلا من خليط السمك بالفلفل الأحمر في المكان المجوف و نغطي بخليط السمك بالبقدونس. نصفق القوالب في صفيحة فرن مملوءة بقليل من الماء (طريقة حمام مريم) و ندخلها إلى الفرن المسخن 180°C لمدة 20 دقيقة تقريبا.

بعد إخراجها ندعها تبرد قليلا، نزيلها من القالب و نقسمها إلى نصفين ثم نصفقها في طبق التقديم مزينة بالقرنبيط، الفلفل بأنواعه، الخس، أنصاف الطماطم و شرائح الحمض.



مقبل بالقمرن الرمادي



للتقديم :

- 3 كويرات من جبنة الموزاريلا
- بضع أوراق من الحبق
- حامضة مقطعة إلى شرائح
- 500 غ من الطماطم مقطعة إلى شرائح

الصلصة :

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- ملح و فلفل أسود (إبزار)

- 1 كلف من القمرن الرمادي (20 وحدة)
- 500 غ من المقرنة
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- بيضتان مسلوقتان
- علبتان من الطن مصفى (75 غ x 2)
- علبة صغيرة من حبوب الذرة (40 غ)
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز

طريقة التحضير :



نغسل القمرن الرمادي ونسلقه في ماء مملح و مغلى لمدة 10 دقائق. نصفيه و نتركه يبرد.



نسلق المقرنة في ماء مغلى به قليل من الملح و الزيت ثم نصفها و نضعها في أنية حتى تبرد. نحك عليها البيض المسلوق. نضيف الطن، حبوب الذرة و صلصة المايونيز ثم نخلط حتى تمتزج جميع العناصر. نغطيها بالپلاستيك و نضعها في الثلاجة لبضع ساعات.



نقطع جبنة الموزاريلا إلى شرائح رقيقة و نفرم الحبق.

قبل التقديم، نضغط على خليط المقرنة قليلا كي يتماسك و يأخذ شكل الأنية و نقلبه في وسط الطبق ثم نزيل الأنية بمهل. نغطيها بوحدة القمرن و شرائح الحامض. نصفها بشكل دائري و متسلسل شرائح الطماطم و الموزاريلا و نرشها بالحبق المقطع. تقدم هذه السلطة باردة و مرفوقة بصلصة مكونة من زيت الزيتون مخلط بعصير الحامض و قليل من الملح و الفلفل الأسود.

مفتحات في كؤوس مشكلة

مقبل بجبنة الفيتا

في كؤوس صغيرة نضع على شكل طبقات كلا من قطع الخيار، قطع الطماطم وجبنة الفيتا.



نخلط الخردل مع الخل، الملح و الفلفل الأسود ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة. في كل كأس نصب قليلا من الصلصة و نزين ببيض السمك الأسود ثم نقدم الكؤوس باردة.

مقبل بالبيض

نحمر البصل في الزيت، نضعه في إناء و نخلطه مع مكعبات البطاطس المقلية. في مقلاة فوق نار هادئة، تسخن قليل من الزبدة و نقلي فيها وحدات بيض السمك، متباعدة فيما بينها حتى لا تلتصق ببعضها. نرشها بقليل من الملح و الفلفل الأسود.



للحصول على بيضة دائرية و متساوية يمكن تقطيعها بطابع الحلوى دائري. نملا الكؤوس الصغيرة بمقدار ملعقة كبيرة من خليط البطاطس و البصل. نضع فوقها بيض السمك و نزين بقليل من الزعتر الطري. يقدم دافئ.

مقبل بسلطعون البحر

نصفي لحم سلطعون البحر من الماء، نضعه في إناء و نمزجه بقشرة الحامض.



في الكؤوس الصغيرة و على شكل طبقات نضع مقدار ملعقة صغيرة من قطع الجزر، قليل من فتات لحم سلطعون البحر و أخيرا طبقة من الأفوكا. نزين بقليل من بيض السمك الأحمر و أوراق الشبت ثم نسقي بصلصة مخلاة بعصير الحامض، زيت الزيتون و قليل من الملح. نقدمها باردة.

مقبل بالخبز المحمر

في مقلاة فوق نار متوسطة، نقلي البيض قليلا في الزبدة و نضيف القشدة الطرية. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نحرك حتى تتجانس جميع العناصر. يجب إبقاء الخليط لين، نملا ملاعق التقديم بقليل من خليط البيض.



ندخل قطع الجبن و الخبز المحمر في قضيبات بلاستيكية (تباع مع الملاعق الخاصة لهذا النوع من المقبلات). نرشها بقليل من الباقو و السمسم. نصفف ملاعق البيض في طبق التقديم و نزينها بقضيبات الجبن و الخبز.

مقبل بجبنة الفيتا

- حبة خيار و 2 حبات طماطم مقطعة
- 135 غ من جبن الفيتا (feta)
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من الخل
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 1/2 كأس صغير من الزيت (8 سل)
- قليل من بيض السمك الأسود

مقبل بالبيض

- 250 غ من البصل مقطع إلى شرائح
- 250 غ من البطاطس مقطعة إلى مكعبات و مقلية
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 7 وحدات من بيض السمك
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- قليل من عشب الزعتر الطري

مقبل بالخبز المحمر

- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 50 غ من الجبن مقطع إلى مكعبات
- 4 من شرائح خبز الطوسط مقطعة
- قطعا صغيرة و محمرة في الزبدة
- قليل من حبوب الباقو
- قليل من حبوب السمسم (جنجلان)

مقبل بسلطعون البحر

- علية من لحم سلطعون البحر (120 غ)
- ملعقة من قشرة الحامض المحكوك
- 250 غ من الجزر مقطع إلى قطع صغيرة
- حبة من الأفوكا مقطعة إلى مكعبات
- قليل من بيض السمك الأحمر
- قليل من أوراق الشبت
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح



سلطة بالسلمون المدخن

- 400 غ من الأرز المسلوق
- 100 غ من الجبن المفروم
- علبة صغيرة من حبوب الذرة (140 غ)
- قليل من الفلفل الأسود أو الأبيض
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- 600 غ من شرائح سمك السلمون المدخن
- 2 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- 250 غ من الجزر مقطع و مسلوق
- 250 غ من الفرع مقطع و مسلوق
- 250 غ من البطاطس مقطعة و مسلوقة
- ملح
- للتزيين :**
- أوراق البقدونس
- زهرة خس مقطعة إلى قطع صغيرة
- بضع حبات من الطماطم الصغيرة
- ملعقة من صلصة المايونيز (ثانوي)
- عصير نصف حامضة
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



سلطة الأرز : في إناء، نخلط الأرز مع كل من الجبن المفروم، حبوب الذرة، الفلفل الأسود و صلصة المايونيز.



ندهن قالب الكيك بالزبدة و نقرشه من جميع الجوانب بشرائح السلمون. نقطع باقي قطع السلمون و نحفظ به.



نفرغ نصف كمية خليط الأرز و نضغط عليه قليلا كي يتماسك. نرش بالبقدونس المفروم بشكل دائري و نغطي بباقي خليط الأرز. نطوي جوانب السلمون فوق الأرز و نحفظ بها في الثلاجة.



سلطة الخضر : في إناء آخر، نضع قطع الخضر مع قطع السلمون و صلصة المايونيز. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نخلط الكل جيدا و نفرغ في قوالب صغيرة (ramequins).



للتقديم، نقلب قالب السلمون وسط الطبق و نزينه ببضع أوراق البقدونس. نقلب في الجوانب قوالب الخضر و نزينها بحبوب الذرة، نقرش الأماكن الفارغة بالخس و نوزع بضع وحدات من الطماطم الصغيرة. نرسم خطوطا من صلصة المايونيز على السلطة.

نسقي السلمون بعصير الحامض و نقدم السلطة باردة و مزينة بالجبن المفروم.



كعكة أرز بالخضار

طريقة التحضير:

- ننقي الجلبانة، نغسلها و نسلقها في ماء مملح ثم نصفيها.
- نغسل البروكولي جيدا، نسلقه في ماء مملح لمدة 15 دقيقة. نصفيه و نفككه إلى شجيرات صغيرة.
- ننقي الفلفل بنوعيه، نقشره و نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نرشها بقليل من الملح.
- ننقي البصل، نشرحه بالطول، نرشه بالملح و الفلفل الأسود و نحمره في الزيت.



في إناء نخفق البيض مع القشدة الطرية، الملح، الفلفل الأسود والجبن المبروم. نضع الأرز في أنية، نسقيه بثلث خليط البيض و القشدة و نضعه في قالب فرن دائري. نضغط عليه قليلا كي يتماسك و نجوفه قليلا من الوسط بعمق 2 سم و نرفع جوانب الأرز كي يأخذ شكل القالب. يجب ترك 2 سم على بعد حافة القالب. (مثل طريقة تحضير العجين في قالب الطرطاط).



في الوسط المجوف للأرز نيسط البصل، و بشكل دائري نصفف شجيرات البروكولي، قطع الفلفل الأحمر، تليه حبوب الجلبانة و أخيرا نضع قطع الفلفل الأصفر.



نحرك باقي خليط البيض و نصبه على الخضار. ندخل القالب إلى الفرن المسخن لمدة 15 دقيقة حتى تتماسك كعكة الأرز و تكتسب لونا ذهبيا. بعد إخراجها نضعها جانبا حتى تبرد ثم ندخلها إلى التلاجة لبضع ساعات.

قبل التقديم نضع كعكة الأرز في طبق، نحيطها بالجزر و أوراق الخس ثم نزين بحبوب الذرة، شرائح الأفوكا، الفجل و أنصاف بيض السمان. نقدم هذه السلطة باردة و مرفوقة بصلصة الخل بالخردل.

5 بيضات

200 غ من القشدة الطرية

ملح و فلفل أسود (إبزار)

100 غ من الجبن المبروم

500 غ من الأرز المكسر مسلوقة

200 غ من الجلبانة

200 غ من البروكولي

حبة من الفلفل الأحمر

حبة من الفلفل الأصفر

حبة بصل متوسطة

للترزين:

250 غ من الجزر المحكوك

زهرة خس

علبة صغيرة من حبوب الذرة (140 غ)

حبة من الأفوكا مقطعة إلى شرائح

6 حبات صغيرة من الفجل

3 من بيض السمان مسلوقة

صلصة الخل بالخردل (أنظر الصفحة 44)



مقبلات المناسبات بالجبن و الخضر

طريقة التحضير :

كويرات الباذنجان : نقشر البصل و الباذنجان. نقطعهما إلى قطع صغيرة. نقلبها في مقلاة مع ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت و نرش بالملح و الفلفل الأسود و نحرك. نضعها



في إناء و نقرمها جيدا. نخلط معها كلا من الخبز المحمص، البيض، البقدونس، الجبن المبروم و قطع الزيتون ثم نحضر كويرات صغيرة. نحمرها في حمام زيت ساخن و نضعها فوق ورق التشيف ليمتص الزيت.



كويرات القرع : نغسل القرع، نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة و نضعه في الكسكاس ليتبخر لمدة 10 دقائق. نضعه في أنية مع البيض، الخبز المحمص، الجبن، الملح، الفلفل الأسود، النعناع و البقدونس المبرومين. نخلط الكل جيدا حتى تتجانس جميع العناصر. نحضر كويرات صغيرة بنفس حجم كويرات الباذنجان ثم نقلبها بنفس الطريقة.



كويرات جبنة الموزاريلا : في إناء نفرم الجبنة و نضيف إليها 100 غ من الدقيق، البيض، التخميرة و الملح. نخلط الكل جيدا و نحضر كويرات كالجحم السابق.



في طبق مقعر نخلط الدقيق المتبقي و السميدة الرقيقة ثم نكسو فيها كويرات الجبنة. نحمرها قليلا في حمام زيت ساخن.



كويرات الجبن الطري : نحضر من الجبن الأبيض كويرات صغيرة. نغس التلث الأول منها بالسمسم المحمر و التلث الثاني نرشه بقليل من البقدونس المبروم و الباقي بالجوز المهرمش.

نغسل الجزر و نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة، نضعه لمدة دقيقتين في ماء الغليان مملح نزيله و نضعه في ماء بارد لمدة دقيقتين و نصفه. نقطع الكرنب الأحمر و نطهيه في ملعقة كبيرة من الزبدة ثم نرشه بالملح، الفلفل الأسود و قليل من جوز الطيب. بنفس الطريقة نطهي الكرنب الأبيض و نصفه في طبق التقديم بتناوب مع الكرنب الأحمر و الجزر. في الطبق المجزئ، نوزع الكويرات بأشكالها . نقدم المقبل دافئا و مرفوقا بصلصة حارة.

كويرات الباذنجان :

- 200 غ من جبن الفيئا
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- م. م. ص. من النعناع المبروم
- م. م. ص. من البقدونس المبروم
- 2 م. م. ص. من الجوز المهرمش
- 450 غ من جبن الموزاريلا
- 225 غ من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- م. م. ص. من الفلفل الأحمر (التخميرة)
- ملح
- 60 غ من السميدة رقيقة
- 2 م. م. ص. من حبثان من الجزر
- زهرة كرنب أحمر (ملغوف)
- م. م. ك. من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- قليل من جوز الطيب (جوزة)
- زهرة كرنب أبيض (ملغوف)
- أوراق بقدونس
- حبة بصل
- 500 غ من الباذنجان
- 3 م. م. ك. من زيت الزيتون
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- 2 م. م. ك. من الخبز المحمص
- بيضة مخفوقة
- م. م. ك. من البقدونس المبروم
- م. م. ك. من الجبن المبروم
- م. م. ك. قطع زيتون أسود
- 500 غ من القرع
- بيضتان
- 100 غ من الخبز المحمص



مقبل بلحم الدجاج



في خلاط كهربائي، نطحن قطع الدجاج مع كل من البسيبسة، القرفة، الفلفل الأسود، الملح، الزنجبيل، الهريسة و القشدة الطرية. نضع الخليط في أنية ونمزجه مع قطع الفطر الأسود و الجبن المفروم. نحضر منها قضباناً رقيقة طولها 14 سم تقريباً.



نقطع كل ورقة البسطيلة إلى شرائط عرضها 5 سم و ندهنها بقليل من الزبدة المذابة. نضع فوقها قضيب الدجاج، نشي جانبيهما الأيمن و الأيسر على شكل مستطيل و نلقها على الحشوة. نلصق آخر الورقة بالبيض المخفوق. نحمر القضبان في حمام زيت ساخن و نضعها فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت.



تنسم شرائح الدجاج بتوابل الشوي و ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ثم نخلط. نركب شرائح الدجاج في القضبان الخشبية الصغيرة ثم نقلبها من الجهتين في مقلاة بها قليل من الزيت.



نصف الجبن و الكاشير في العيدان الخشبية بتناوب ثم ننسماها بقليل من الزعتر المفروم.



نقطع الفلفل و البصل إلى قطع مربعة، نرشها بقليل من الملح و نسقيها بقليل من الزيت ثم نصفها أيضاً في عيدان خشبية صغيرة و نشويها قليلاً من الجهتين في مقلاة ملساء.

نقطع قشرة رقيقة من قاعدة البرتقالة و نثبتها على طبق التقديم. نلفها بأوراق الخس، نغرس عيدان الدجاج و عيدان الجبن و الكاشير في البرتقالة. نغرش الطبق بأوراق الخس، نصف فوقها القضبان المورقة. نزين بانصاف الطماطم ثم بالفلفل و البصل المشوي و نقدم المقبل ساخناً.

- 250 غ من صدر الدجاج مقطع

إلى شرائح رقيقة

- ملعقة صغيرة من توابل شوي الدجاج

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

- 200 غ من الجبن المقطع إلى مكعبات

- 200 غ من الكاشير المفطع إلى مكعبات

- ملعقتان من الزعتر المحكوك بين اليدين

- 200 غ من الفلفل الأصفر و الأخضر

- 250 غ من البصل الصغير

للترزين :

- برتقالة

- زهرة خس

- 250 غ من الطماطم الصغيرة

- 500 غ من صدر الدجاج

- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق بسببسة

- ربع ملعقة من مسحوق القرفة

- ملح و فلفل أسود (إبرار)

- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل

- هريسة حسب الذوق

- 100 غ من القشدة الطرية

- 5 غ من الفطر الأسود منقوع

في ماء ساخن و مقطع

- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم

- 250 غ من أوراق البسطيلة

- 100 غ من الزبدة المذابة

- بيضة مخفوقة



كعكة الدجاج بالخضر

- 100 غ من لب الخبز

- كأس صغير من الحليب (15 سل)

- 1 كغ من صدر الدجاج مقطع

- 250 غ من القشدة الطرية

- بيضتان

- ملح و فلفل الأسود (إبرار)

- قليل من جوز الطيب (جوزة) محكوك

- حامضة مرقدة و مقطعة إلى قطع صغيرة

- 250 غ من الفطر الطري مقطع قطعاً صغيرة

- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة و مقطع

- علبية صغيرة من حبوب الذرة (140 غ)

- قليل من الهريسة

للترتين :

- 200 من البروكولي

- 250 غ من البطاطس الصغيرة

- حبة فلفل أخضر

- 2 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

- 500 غ من اللوبيا الخضراء

- 500 غ من الجزر

- 500 غ من الطماطم مقطعة

إلى دوائر

- حامضة مقطعة إلى دوائر

- قليل من الزيتون الأسود

- صلصة الخل بالخردل (صفحة 44)

طريقة التحضير :



نغمس لب الخبز في الحليب لبضع دقائق حتى يلين و نضعه في خلاط كهربائي مع كل من قطع الدجاج، القشدة الطرية، البيض، الملح، الفلفل الأسود و قليل من جوز الطيب. نطحن الكل حتى تتجانس جميع العناصر.



نضع الخليط في آنية و نضيف إليه كلا من قطع الحامض المرقد، الفطر، الزيتون الأخضر، حبوب الذرة و الهريسة ثم نمزج الكل.



ندهن قالب فرن بقليل من الزيت و نغرشه بورق الطهي ثم نفرغ خليط الدجاج و نبسطه. ندخله إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 200°C حتى يطهى لمدة 30 دقيقة تقريباً. نحفظ به جانبا حتى يبرد.

نغسل البروكولي، نفككه إلى شجيرات صغيرة و نسلقها في ماء مملح. نصفها و ندعها تبرد.

نسلق البطاطس الصغيرة في ماء مملح. ندعها حتى تبرد و نقشرها.

نشوي الفلفل أو نقلبه في قليل من الزيت و نقشره. نقطعه إلى شرائط طويلة و رقيقة ثم نضعها في زيت الزيتون و نرشها بالملح. نحفظ بها جانبا.

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين ثم نقسمها إلى جزئين أو ثلاث. نغسلها و نسلقها في ماء مملح. نصفها و ندعها جانبا حتى تبرد.

نقشر الجزر، نغسله و نقطعه إلى شرائط رقيقة نسلقها في ماء مملح لمدة 5 دقائق. نصفه و نحفظ به جانبا حتى يبرد.

عند التقديم، نضع كعكة الدجاج وسط الطبق. نلف حولها بشكل متسلسل كلا من البروكولي، البطاطس ثم اللوبيا و الجزر ملفوفين بشرائط الفلفل. نغطي كعكة الدجاج بدوائر الطماطم و الحامض ثم نزينها ببضع حبات زيتون. نقدم هذا المقبل باردا و مرفوقا بصلصة الخل بالخردل.



سلطة بحرية بالخضر

تيرين الخضر :

- 500 غ من القمرون مسلوقة، مقشر و مقطع
- 500 غ من الحبار (الكلمار) مسلوقة و مقطع
- حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبة فلفل أصفر مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبة فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبتان من الجزر مقشر، مسلوقة و مقطع إلى قطع صغيرة
- 3 حبات من القرع الأخضر
- 4 حبات من الجزر
- 3 حبات من اللفت
- حبتان من البطاطس
- 150 غ من الجلبانة (زلافة)
- 10 بيضات

للتيرين :

- زهرة خس مقطعة إلى قطع صغيرة
- حامضة مقطعة إلى شرائح
- الأنشوية الرقدة

الصلصة :

- 7 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح و فلفل أسود (إبرار)

طريقة التحضير :



السلطة البحرية : في إناء، نضع كلا من القمرون، الحبار، قطع الفلفل بأنواعه و الجزر.



نسقي السلطة بعصير الحامض، زيت الزيتون و نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نخلط جيدا. نغطي بالپلاستيك الغذائي و نحتفظ به في الثلاجة لمدة ساعتين مع التحريك من حين لآخر لتتسيمه جيدا بالحامض.



تيرين الخضر : نقشر كلا من القرع، الجزر، اللفت و البطاطس ثم نقطعها إلى مكعبات صغيرة و متساوية. نضيف الجلبانة للخضر و نسلق الكل في ماء ساخن و مملح لمدة 10 دقائق بعد الغليان. نصفها و نفرغها في قالب مدهون بقليل من الزيت.



نخفق البيض قليلا في إناء و نرشه بالملح و الفلفل الأسود.



نفرغ البيض فوق الخضر المسلوقة، نغطي القالب بورق الألمنيوم و نضعه في صفيحة فرن مملوءة بقليل من الماء (طريقة حمام مريم) ثم ندخله الفرن المسخن لمدة 20 دقيقة تقريبا. بعد إخراجة ندعه يبرد قليلا ثم نقب التيرين في صحن و نقطعها.



في طبق التقديم، نصف بالعرض و بالتناوب و على شكل خطوط، السلطة البحرية، رقائق الخس ثم قطع التيرين، نزين بشرائح الحامض و الأنشوية و نقدم السلطة باردة.

مقبل بالكريب المحشو

الكريب:

- نصف لتر من الحليب
- 225 غ من الدقيق
- 50 غ من الزبدة المذابة
- بيضتان
- ملح و فلفل أسود (إبزراج)

الحشوة:

- 350 غ من الكفتة
- زيت، ملح و فلفل أسود (إبزراج)
- قليل من البقدونس المفروم
- 100 غ من الجبن المفروم
- 500 غ من الفلفل الأحمر مقلي
- في الزيت و مقطع قطعاً صغيرة
- 7 وحدات من جبن الساندوتش
- للتزين:
- وحدتان من الكريب المالح
- قطعتان من مثلث الجبن
- بضع أوراق الخس اللينة
- 4 شرائح لحم الديك الرومي المدخن
- للتقديم:
- 3 حبات من الطماطم المقطعة إلى شرائح
- 2 حبات من الخيار مقطعة إلى شرائح
- 3 حبات من زهرة الأنديف
- قليل من الزيتون الأسود
- قليل من بيض السمك الأسود
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:

الكريب : نفرغ الحليب في الخلاط الكهربائي و نطحن كلا من الدقيق، الزبدة، البيض، الملح و الفلفل الأسود. نحتفظ به قليلاً قبل طهيه. نسخن المقلاة، نفرغ مقدار نصف مغرفة من العجين مع إمالة المقلاة ليأخذ حجمها. نحمر الكريب من الجهتين، نزيله و نضعه في طبق مفروش بمنديل نظيف.



الحشوة : في مقلاة فوق نار هادئة، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت ونرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك بملعقة خشبية لنفك كويرات الكفتة. نضيف البقدونس و نخلط. نبسط وحدتان من الكريب في قالب الفرن و نبسط مقدار 4 ملاعق كبيرة من الكفتة ثم نرش بقليل من الجبن المفروم.

نضيف مرة أخرى وحدة من الكريب، نبسط من فوقها قطع الفلفل المقلي و نغطي بقطع جبن الشندويش.

نغطي بوحدة من الكريب و نعيد نفس الطريقة حتى استنفاد الحشوة لنحصل على عدة طبقات. ندخل القالب إلى الفرن درجة حرارته 200°C لمدة 15 دقيقة تقريباً.

نبسط وحدة من الكريب، ندهنها بمثلث الجبن ثم نصف ورقه من الخس و شريحتين من لحم الديك الرومي المدخن. نلف على شكل قضيب و نقطعه إلى قطع طولها 2 سم. نكرر نفس العملية. يمكن غرس في كل قطعة عوداً خشبياً قصد إبقائها ملفوفة عند التقديم. يمكن كذلك إصاق طرفها بقليل من الجبن.

في طبق التقديم، نضع الكريب المحشو في الوسط، نحيطه بتناوب بشرائح الطماطم و الخيار. نصفق أوراق الأنديف و نوزع على الطبق الزيتون الأسود و لفائف الكريب بالخس و المزينة ببيض السمك الأسود. نرش بالبقدونس المفروم.



مقبل سمك السلمون المنقط

- 1 كغ من سمك السلمون المنقط (la truite saumonée)
- ملعقة صغيرة من الزعتر الطري
- نصف ملعقة صغيرة من الحبق الطري
- حبة صغيرة من البصل مشرحة
- ملح و فلفل أسود (إيزار)
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الخل
- 1 كغ من البطاطس
- البقدونس المفروم
- للترتيب:
- حبتان من الطماطم مقطعة إلى نصفين
- صلصة المايونيز
- حبة من الخيار مقطعة إلى دوائر
- حبة من الحامض
- حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:



تغسل السمك و بخيظ غذائي، تربط رأس كل سمكة بذيلها لتحصل على شكل مقوس. نسلق السمك لمدة 12 دقيقة، في ماء مغلي و منسم بالزعتر، الحبق، البصل، الملح و الفلفل الأسود. عندما يطهى السمك نطفئ النار و ندع الطنجرة مغطاة حتى يبرد محتواها.



نضع السمك في طبق و نزيل الخيظ ثم ننقي جلد السمك مع إبقاء الرأس و الذيل. نحتفظ به في الثلاجة إلى حين تقديمه.



لتحضير الصلصة، نخفق جيدا الخردل مع الزيت و الخل. تغسل البطاطس، نسلقها في ماء مملح و نقشرها. نقطعها إلى دوائر و نضعها في إناء، نصب عليها الصلصة و نرش بالبقدونس ثم نخلط بمهبل.

في طبق، نصفف السمك المقوس و نضع وسطه أنصاف دوائر الطماطم مزينة بالمايونيز. نصفف كذلك الخيار، البطاطس، الحامض و الزيتون الأسود. يقدم المقبل بارداً.



سلطة الدجاج بالخضر

طريقة التحضير :



في أنية، نخلط كلا من الزنجبيل، فص من الثوم مهروس، السكر، الخردل، الخل، الزيت، الفلفل الأسود و صلصة الصوجا.



نصف لحم الدجاج في أنية فرن، نسقيها بخليط الصوجا، نغطيها بپلاستيك غذائي و تحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل. نزيل الپلاستيك و ندخلها إلى الفرن المسخن حتى تطهى. نخرج الدجاج من الفرن، نتأكد من نضجه و نقطعه إلى شرائح رقيقة.



نقشر الخضر و نحكمها، ثم نضعها في مقلاة فوق نار هادئة. نحمرها في قليل من الزبدة، نرشها بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نحرك حتى تطهى قليلا.



نقشر البطاطس، نحكمها في حكاكة ذات ثقب كبيرة، نضيف إليها فصين من الثوم، الملح، الفلفل الأسود و بيضة ثم نخلط جيدا. نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المحكوة و نقلبها من الجهتين في حمام زيت ساخن. نستمر في القلي إلى أن ننهي كمية البطاطس.

في طبق التقديم نصف و بشكل دائري، البطاطس المقلية، تليها شرائح الدجاج المحمرة ثم نحيطها بالخبس و بدوائر من الخضر المحكوة. نزين بحبات من الطماطم. نصب في أنية صغيرة الصلصة المتبقية في أنية الفرن و نضعها وسط طبق التقديم. تقدم هذه السلطة دافئة أو باردة.

- 1 كغ من صدر الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطري محكوك
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من الخل
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- ربع ملعقة من الفلفل الأسود (إبرار)
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- جزر، قرع و بطاطس (حبتان من كل صنف)
- 500 غ من البطاطس
- ملح و فلفل أسود (إبرار)
- بيضة
- زيت للقلي
- للتزيين :
- نصف زهرة خس
- بضع حبات من الطماطم الصغيرة



مقبل الطحال بالقمح و الكبد

في إناء نضع كلا من القمح، الجزر، البصل، الزيتون، قطع لب الحامض المرقد، قطع الكبد، قطع الفوليات و قطع الجبن. نخلط هذه العناصر حتى تتجانس.



نضيف للخليط البيضة، البقدونس، الهريسة، الثوم، الملح، الفلفل الأسود و الزيت ثم نخلط جيدا مرة أخرى.



ننقي جلد الطحال جيدا، نغسله و نفتح داخله بسكين حاد (يمكن فتحه عند الجزار).



نملا تدريجيا الطحال بالحشوة، نخيط الفتحة بإبرة و خيط غذائي. نثقبه بالإبرة عدة مرات (كي لا يتمزق أثناء الطهي).



نلفه بورق الألمنيوم و ندخله الفرن المسخن درجة حرارة 220°C لمدة نصف ساعة تقريبا.



خلال هذه المدة، نحضر الصلصة كالتالي : نقطع الطماطم إلى قطع صغيرة نضعها في مقلاة فوق نار متوسطة و نقليها في زيت الزيتون مع الملح، الفلفل الأسود، الكمون، الثوم، ورقة سيدنا موسى و الهريسة. نحرك حتى تصبح الصلصة جاهزة.

بعد إخراج الطحال من الفرن نزيل له ورق الألمنيوم و الخيط. نقطعه و نضعه في طبق التقديم مرفوقا بصلصة الطماطم و مزينا بالخس المقطع إلى قطع صغيرة، قطع البطاطس المسلوقة و المحمرة في قليل من الزبدة مع البقدونس ثم اللوبيا المبسطة مسلوقة (يمكن تعويضها باللوبيا العادية) و محمرة بنفس طريقة البطاطس. نقدم هذا المقبل ساخنا.

- 250 غ قمح صلب مسلووق - 2 م.ك. بقدونيس مفرووم - م.ص. كمون
- (جاهز) - الهريسة حسب الذوق - 3 فصوص ثوم مهروسة
- 100 غ من الجزر محكوك - فصان ثوم - ورقة سيدنا موسى
- حبة بصل مقطعة و محمرة - ملح و فلفل أسود (إبراز) - الهريسة حسب الذوق
- 100 غ زيتون أخضر بدون نواة - 2 م.ك. من الزيت - للتقديم:
- لب حامضة مرقدة - 600 غ طحال بقر - زهرة خس
- 250 غ كبد مقطعة - الصلصة: - 500 غ بطاطس صغيرة
- 50 غ فوليات بقر مقطعة - 500 غ طماطم - قليل من البقدونس
- 100 غ جبن مقطعة - 3 م.ك. زيت زيتون - المقرووم
- بيضة مخفوقة - ملح و فلفل أسود (إبراز) - 250 غ لوبية مبسطة



مقبل بلفائف السمك

للترتين :

- 1 كغ من سمك الميرلا
- 2 فصوص ثوم مهروسة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (إبزار)
- 400 غ من القمرون مسلوق و مقشر
- نصف كغ من الجزر
- نصف كغ من القرع الأخضر
- نصف زهرة خس
- حبتان من الجزر المحكوك
- حبة من الخيار المحكوك
- 4 حبات من الطماطم الصغيرة
- قليل من حبوب الذرة
- حبة من الحامض مقطعة إلى شرائح
- نصف حبة من الفلفل الأخضر الأحمر
- والأصفر (مقلي و منقى)
- صلصة الخل بالخردل (صفحة 44)

طريقة التحضير :

نغسل سمك الميرلا و نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة تفصل جلد السمك عن اللحم. نضع هذا الأخير في أنية مع الثوم ثم نفرمه بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة و نرش بالملح و الفلفل الأسود.

نضع البلاستيك الغذائي على طاولة و نيسط بالطول مقدار ملعقتين كبيرتين من كفتة الميرلا (5 x 20 سم). نصفق فوقها قليل من القمرون و نلف حولها الكفتة على شكل قضيب. نلغه بالبلاستيك و نعدق طرفيه لتقادي تسرب الحشوة. نحول كل كمية الكفتة و القمرون إلى قضبان مع الحرص أن يكون لها نفس القطر.

نغلي لترا من الماء في طنجرة. نضع قضبان الميرلا في الكسكاس. نغطي الطنجرة و ندع القضبان تتبخر لمدة 20 دقيقة.

نغسل الجزر و القرع، نقطعهما إلى شرائح رقيقة. نسلقها لمدة 3 دقائق في ماء مغلي و مملح ثم نضعها في ماء بارد لمدة دقيقتين و نزيلها.

بعد طهي قضبان الميرلا، نزيلها من البلاستيك الغذائي. نقطعها إلى قطع متساوية (4 سم)، نلف نصف الكمية بشرائح الجزر و النصف الآخر بشرائح القرع.

عند التقديم، نفرش الخس المقطع وسط الطبق. نضع فوقه لفائف الميرلا أفقيا. نحيطها بشرائح الجزر و الخيار ثم نزين بحبات الطماطم الصغيرة المحشوة بالذرة. نصفق بلفائف أخرى عموديا و نضع بينها شرائح الحامض و شرائط من الفلفل مضفورة. نسقي الكل بصلصة الخل بالخردل.



سلطة باذنجان مشوي

- 300 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- 500 غ من الباذنجان
- 4 فصوص من الثوم المقشر
- حبة بصل صغيرة
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض



تغسل الطماطم، نقشرها، نزيل لها البذور ثم نقطعها. نضعها في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم الملح. نحرك بملعقة خشبية لمدة 6 دقائق. في نفس الوقت نصف حبات الباذنجان في صفيحة، نغرس فيها الثوم و ندخلها الفرن المسخن لمدة 20 دقيقة. عندما يبرد الباذنجان نفصل بملعقة، القشرة عن اللب و نطحن هذا الأخير في الخلاط الكهربائي مع صلصة الطماطم، البصل، باقى زيت الزيتون و عصير الحامض.

سلطة خيار بالياغورت

- حبتان من الخيار
- ملعقة كبيرة من الياغورت الطبيعي
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملح
- فلفل أسود (إبرار)
- 4 من أوراق النعناع



نقشر الخيار، نغسله و نحكه في حكاكة ذات ثقب كبيرة. نصفيه قليلا من الماء و نصيف إليه كلا من الياغورت، عصير الحامض، الملح، الفلفل الأسود و النعناع ثم نخلط.

سلطة قرع بالبصل

- حبة بصل كبيرة (220 غ) مقطعة
- 1/2 كأس صغير من زيت الزيتون (8 سل)
- 500 غ من القرع الأخضر
- ملح و ملعقة صغيرة من كمون



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نصيف القرع و نرش بالملح و الكمون. نحرك بملعقة خشبية حتى يطهى القرع.

طعمية

- زلافة من الفول اليابس
- 4 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة
- 8 أوراق من النعناع
- باقة من القزبرو
- البقدونس
- بيضة
- ملحفتان صغيرتان من حبوب السمسم (الجنجلان)
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (إبرار)
- قليل من حبوب السمسم



نضع الفول اليابس في الماء ليلة كاملة، نصفيه و نطحنه مع الثوم، البصل، النعناع، القزبرو و البقدونس. نضع الخليط في أنية، نخلطه جيدا مع كل من البيضة، السمسم، الخبز المحمص و المطحون، الملح، الخميرة، القزبرو اليابس، الكمون و الفلفل. نحضر كويرات صغيرة من الخليط، نسطها قليلا و نرشها بقليل من حبوب السمسم، نقلبها في زيت ساخنة. نحمرها من الجهتين. نضعها فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت و نقدمها دافئة مع السلطة.

للتقديم و التزيين

وردة الباذنجان و القرع : نقطع وحدة من القرع (كبيرة الحجم و القطر) و وحدة من الباذنجان (صغيرة القطر) إلى دوائر نرشها بقليل من الملح و نغمسها في الدقيق ثم نقلي كل واحد على حدة في حمام زيت ساخن. نضعها فوق ورق التنشيف ليمتص الزيت و نصفها بتناوب على شكل دائري لإعطائها شكل وردة.

شرائط الخيار : ننقي وحدة خيار قليلا و نقطعه إلى شرائط رقيقة، نصفها في طبق التقديم.

شرائط الجزر : ننقي جزرة واحدة و نقطعها إلى شرائط رقيقة، نصفها كذلك في طبق التقديم.

في طبق تقديم مجزئ نضع كلا من هذه السلطات في جزء. نزينها بكويرات الطعمية، وردة الباذنجان و القرع ثم شرائط الجزر و الخيار مع صلصة محضرة من علبه من الياغورت مخلطة بملعقتين من عصير الحامض و قليل من الملح و الفلفل الأسود.

مقبل بالسوري

طريقة التحضير :



نقسم كل بيضة إلى جزئين، نطحن أصفر البيض (نحتفظ بالأبيض للتقديم)، الطن، صلصة المايونيز، قبيصة من الملح و قليل من الفلفل أسود.



نقطع كل حبة فلفل إلى شرائط. نحتفظ بقليل منها للتزيين و نقطع الباقي قطعاً صغيرة، نضعها في إناء، مع كلاً من القمح المسلووق و خليط الطن ثم نمزج بمهل هذه العناصر.



في طبق التقديم، نضع قالب مربع الشكل في الوسط. نقسم كل قضيب السوري إلى نصفين طولاً و عرضاً ثم نصفها على جوانب القالب بشكل متساو (الجهة المقعرة للسوري نحو القالب).



نفرغ خليط القمح في الوسط و نغطي بباقي قطع السوري. نزين جوانب الطبق بالخبس، غرانيس الذرة، أنصاف البيض المملوءة بشرائط الفلفل و الزيتون الأسود. نزيل القالب بمهل ثم نرش بالبقدونس المفروم و نرسم خطوطاً من صلصة المايونيز.

نقدم هذا المقبل مرفوقاً بصلصة الخل بالخردل، يمكن كذلك إضافة خضر مسلوقة.

- للتزيين :**
- حبة خس مقطعة
 - علبه من غرانيس الذرة
 - قليل من الزيتون الأسود
 - البقدونس المفروم
 - صلصة المايونيز
- للتقديم :**
- 4 بيضات مسلوقة
 - 3 علب من الطن (75x3 غ)
 - 3 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
 - ملح و فلفل أسود (إيزار)
 - حبة فلفل أخضر مقلية
 - حبة فلفل أحمر مقلية
 - حبة فلفل أصفر مقلية
 - 400 غ من القمح الصلب مسلووق (جاهز)
 - 400 غ من قضبان السوري
 - صلصة الخل بالخردل (صفحة 44)



سلطة بقطع الدجاج المغلفة

- 500 غ من صدر الدجاج مقطع
- كأس من الجبن الطبيعي (80 غ)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من بسبيسة
- 10 أوراق جيلاتين
- الخضر (جزر، قرع و بطاطس) محكوكه و محمرة في الزبدة
- ملحقة صغيرة من بسبيسة
- قطعتان من قشدة الحليب (مربع الجبن)
- حبة من الجزر مقطعة إلى دوائر
- أوراق البقدونس
- أوراق الخس المشوك
- 9 وحدات من بيض السممان مسلوقة
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة
- 250 غ من الطماطم الصغيرة
- قليل من الزيتون الأسود
- حبة من الخيار مقطعة إلى دوائر
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق
- قطع دجاج مثل العنق و الأجنحة...
- حبة من الجزر
- باقة من البقدونس و الكرفس
- حبة من البصل
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق



نطحن، بالخلاط الكهربائي، قطع الدجاج مع الجبن الطبيعي، الملح، الفلفل الأسود، بسبيسة و مربعات قشدة الحليب. نفرغ هذا الخليط في قالب فرن مفروش بورق الطهي.



نضع القالب فوق صفيحة فرن غير عميقة. نصب فيها الماء و ندخلها إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة 200°C حتى تطهى كفتة الدجاج. مع إضافة الماء في الصفيحة عند الضرورة. نزيل الدجاج من القالب و ندعه يبرد ثم نقطعه قطعاً متساوية.



لتحضير مرقق الدجاج، نصب الماء في كاسرول فوق نار متوسطة و نطهي فيه كلا من قطع الدجاج، الجزر، البقدونس، الكرفس، البصل، الملح و الفلفل الأسود. نصفي المرقق في الكاسرول و نرجعه على النار، نضيف إليه الدقيق و نحرك لمدة 5 دقائق. نزيل الكاسرول و نضع فيه أوراق الجيلاتين ثم نحرك بمهل حتى تذوب كلياً.



نغمس كل قطعة دجاج في مرقق الجيلاتين و نضعها فوق شبكة من الإينوكس لتبرد و يتكون من حولها غلاف رقيق أبيض. نعيد هذه الطريقة لعدة مرات حتى تكسو كل قطعة بقشرة و افرة من مرقق الدجاج المجمد.

في طبق تقديم، نفرش الخضر المحكوكه. نضع فوقها مربعات الدجاج مزينة بدوائر من الجزر و أوراق البقدونس. نفرش جوانب الطبق بأوراق الخس و نزين ببيض السممان منقط بصلصة الطماطم الحلوة (ketchup)، قطع الطماطم الصغيرة، الزيتون الأسود و الخيار ثم نقدمها باردة.

