

جدید

سلسلہ الوفاق

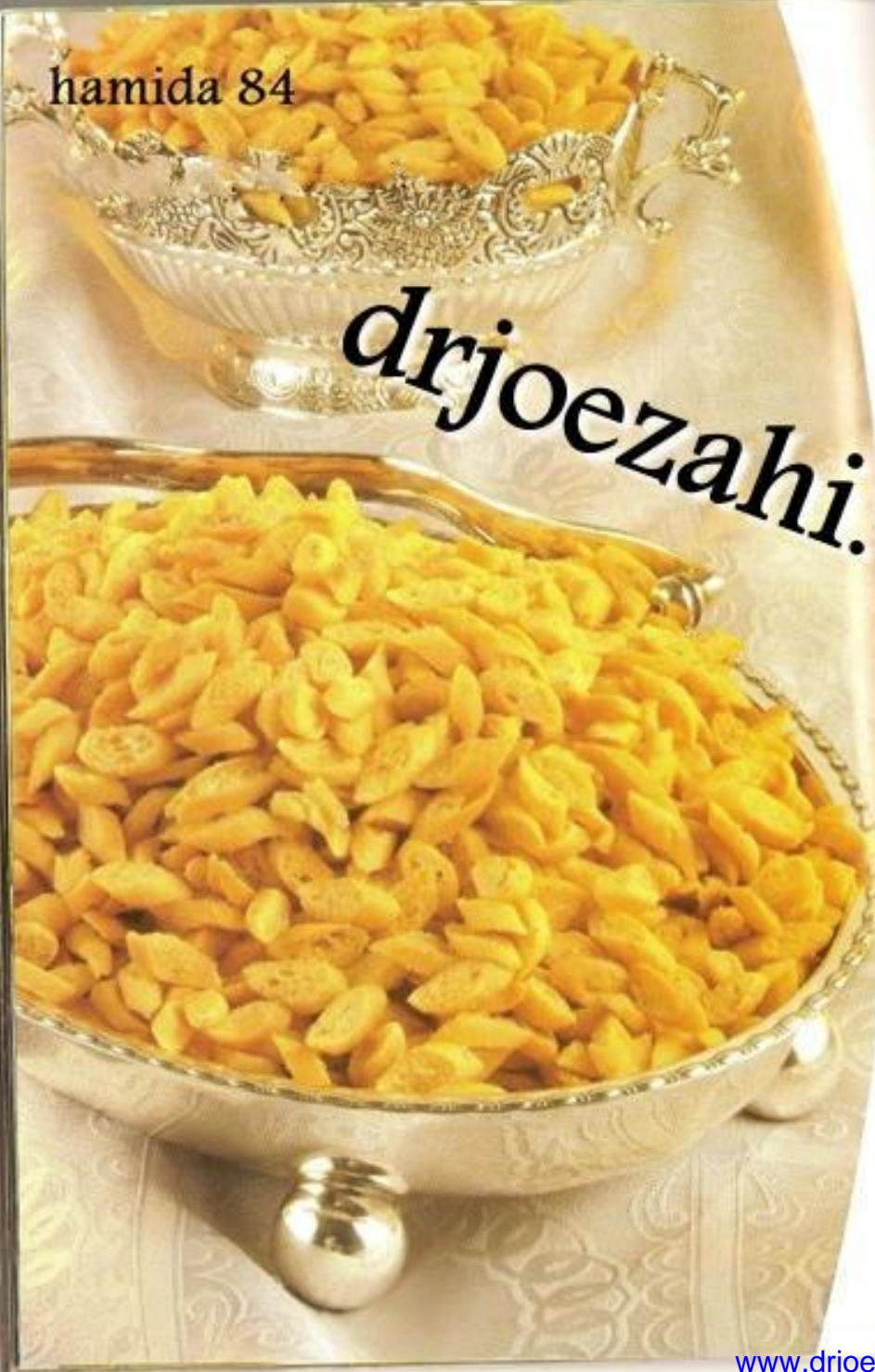
# المملحات

رشيدة رفهي العلوي



drjoezahi.com

hamida 84



drjoezahi.com

## فقاص مالج بالكاشير

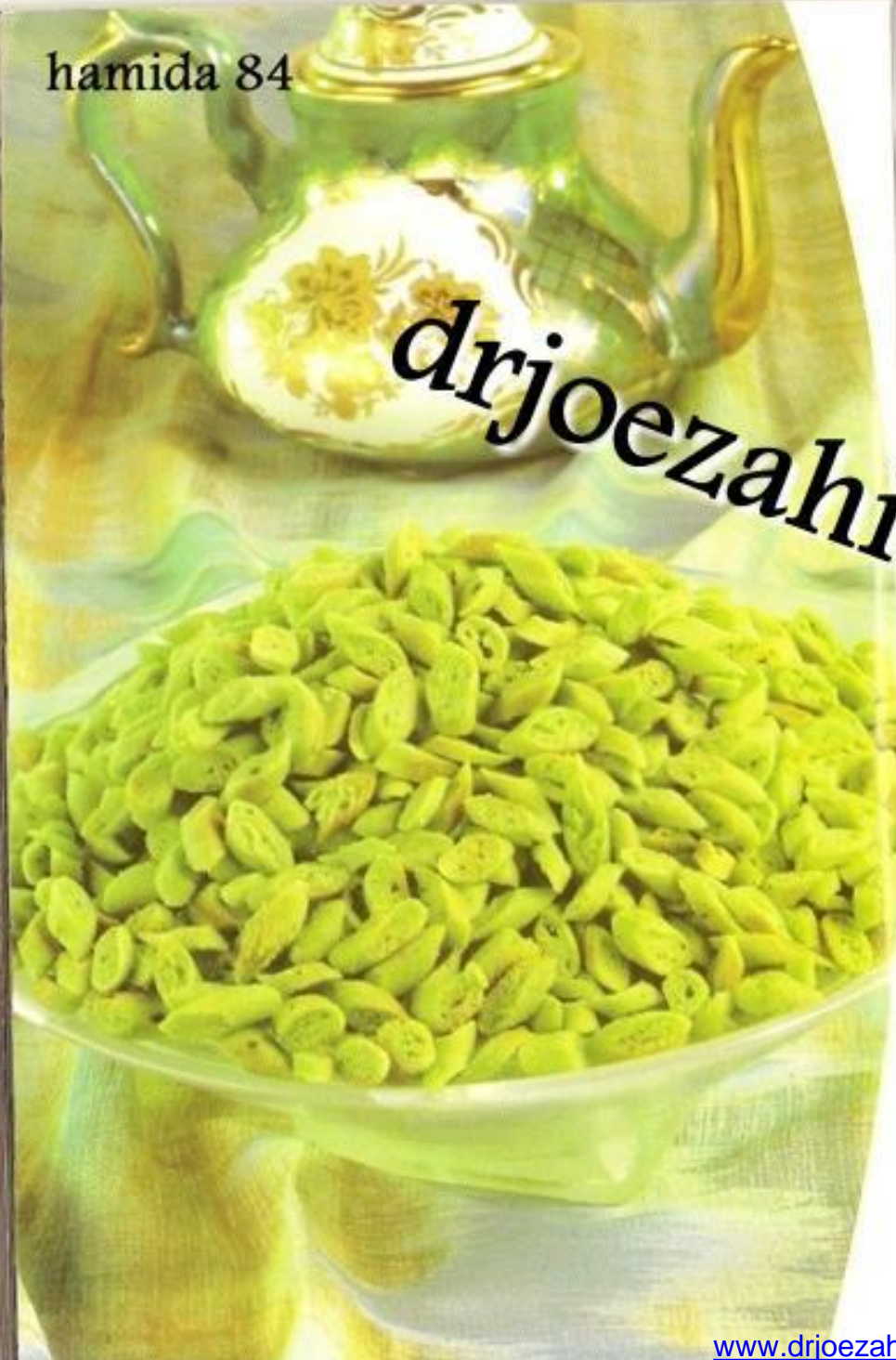
### المقادير

- 250 غ من الزبدة اللينة "مركارين"
- 4 قطع من الجبن الصريع
- كأسان شاي من الحليب
- كأسان شاي من الماء
- كأس شاي من الزيت
- ملعقة صغيرة من خميرة العجين
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة من الفلفل الحار
- ملعقة من الإبرار الأبيض
- زلافة من الكاشير المحكوك
- الدقيق حسب الخليط

### طريقة التحضير

- \* في إناء نوضع الزبدة، الحليب، الماء، الزيت وباقي المقادير ثم الدقيق حسب الخليط.
- \* يخلط الكل جيدا ثم يحرب على شكل قضبان رقيقة جدا.
- \* ندهن الصفيحة ونوضع كل القضبان بعيدة عن بعضها البعض.
- ثم ندخل إلى الفرن لمدة 10 دقائق وبعد ذلك نقطع مثل الفقاص ونعاد إلى الفرن لتتحمر.

hamida 84



drjoezahi.com

## فقاص مالح بالزعر

### المقادير

- 250 غ من الزبدة
- كأسان من الحليب
- كأسان من الماء
- كأس من الزيت
- قليل من خميرة العجين
- 4 قطع من الجبن المربيع
- ملعقة من الزعر المدفوق
- ملون أخضر
- الدقيق حسب الخليط

### طريقة التحضير

\* نفس طريقة تحضير الفقاص مالح بالكاشير.

hamida 84

drjoezahi.com



## خشبيات بحبة البركة

### المقادير

- 1 كلع من العجين المورق Pâte feuilletée
- كأس من حبة البركة مدفوفة (السانوح)

### طريقة التحضير

- \* ببسط العجين المورق. ويقطع بالسكين إلى شرائط رقيقة.
- \* تدهن الشرائط بأبيض البيض. وتنفد في حبة البركة من جهة واحدة.
- \* تقطع الشرائط على طول 7 سنتيم تقريبا ثم تلوى كل واحدة على حدة.
- \* نطهى في فرن ساخن متوسط الحرارة.
- \* بعد إخراجها نوضع على شكل مجموعة خشبيات نجمع بواسطة شريط رقبى مذهب. (انظر الصورة)

### طريقة تحضير العجين المورق

#### المقادير

- 500 من الدقيق
  - ملعقتان صغيرتان من الملح
  - ملعقتان من الخل
  - 500 غ من الزبدة اللينة
- في فصعة بوضع الدقيق. الملح. الخل. 3 ملاعق من الزبدة. بجمع العجين بإضافة الماء. وبدلك جيدا ثم بوضع في النلاجة لمدة 10 دقائق. ببسط العجين على شكل مربع فوق مائدة
- مرشوشة بالدقيق. ثم بوضع وسطه باقي الزبدة.
- يطوى العجين على ثلاثة حتى يصبح على شكل مستطيل. ثم ينثى المستطيل على ثلاثة ليأخذ شكل ظرف الرسالة. ببسط وينثى مرة أخرى و يرش بالدقيق من حين إلى آخر. بوضع في النلاجة مدة 15 دقيقة.
- تكرر نفس الطريقة خمس مرات وفي كل مرة نوضع في النلاجة لمدة 10 دقائق. وهكذا نحصل على عجين مورق جاهز للاستعمال.

drjoezahi.com



hamida 84

## فالحة بالكركاع

### المقادير

- 1 كغ من العجين المورق (ص 8)
- 250 غ من الكركاع
- بيضتان

### طريقة التحضير

- \* فوق مائدة مرشوشة بالدقيق ببسط العجين المورق على سمك سنتيمتر واحد.
- \* يقطع بمرشيم حسب الاختيار.
- \* تدهن كل قطعة بالبيض ثم توضع فوقها نصف كركاع.
- \* تدخل إلى فرن ساخن لتطهى على حرارة متوسطة.

drjoezahi.com

hamida 84

## حلوى مالحة في كؤوس

### المقادير

- 4 قطع من الجبن المربع
- 500 غ من الزبدة
- الدقيق حسب الخليط
- 250 غ جبن أحمر مفروم (للتزيين)
- ملعقة من الملح
- بيضة للدهن
- كؤوس الورق (كويغطات)

### طريقة التحضير

- \* في إناء نوضع الزبدة ومربعات الجبن مع التطريب جيدا ثم يضاف الدقيق حتى الحصول على عجينة لين.
- \* تصنع حرايل طويلة وتدخل إلى النلاحة لمدة ساعتين.
- \* ندهن الحرايل بالبيض وترش بالجبن الأحمر ونقطع إلى مربعات.
- \* نصفف في صفيحة وتدخل إلى فرن ساخن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.
- \* عند إخراجها نوضع كل قطعة وسط كأس من الورق وهكذا حتى النهاية.

## حلوى مالحة باللوزة

### المقادير

- 1 كغ من العجين المورق
- 250 غ من اللوز (مسلوق ومقشر ومحمر)
- أصفر بيضتان

### طريقة التحضير

- فوق مائدة مرشوشة بالدقيق ببسط العجين المورق على سمك سنتيمتر واحد.
- يقطع بمرشيم حسب الاختيار.
- تدهن كل حبة بأصفر البيض وتوضع فوقها لوزة.
- تصفف فوق صفيحة لتدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى يصير لونها ذهبيا.

hamida 84

## كورني بالجبن

### المقادير

- 1 كغ من العجين المورق
- نصف كغ من الجبن الأبيض
- 4 قطع الجبن المربع
- بيضة للترزين

### طريقة التحضير

- \* فوق مائدة بورق العجين وبقطع بواسطة الحرارة إلى شرائط رقيقة.
- \* تلف الشرائط حول فوالب مخصصة للكورني وتدهن بالبيض.
- \* تصفف القوالب مقلوبة في صفيحة تدخل الفرن لتطهى على نار هادئة.
- \* بعد إخراجها تترك تبرد.
- \* يطرب الجبن الأبيض وتضاف إليه قطع الجبن المربع حتى نحصل على كريم لين.
- \* بواسطة الجيب الحلواني بعمر كل كورني بالكريم ( الجبن المطرب ) وهكذا حتى النهاية.

drjoezahi.com

hamsida 84



## نقانق ملفوفة

### المقادير

- 500 غ من النقانق (حسب الإختيار)
- 1 كغ من العجين المورق
- بيضة للتلصيق

### طريقة التحضير

- فوق مائدة ببسط العجين المورق وبقطع بسكين إلى شرائط.
- بلف كل شريط على قطعة من النقانق.
- بعد تلفها تصفف في صفيحة مزينة ثم تدهن بالبيض وتدخل إلى فرن على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريبا.

### ملحوظة

من الأفضل أن تأكل ساخنة.

drjoezahi.com

hamida 84

## معينات بالكفتة والزنجلان

### المقادير

- 1 كغ ونصف من العجين المورق
- 600 غ من الكفتة
- كأس من الشابلور (Chapelure)
- عطرية الكفتة، فلفل، كمون، فرفة، معدنوس، بصل
- 3 بيضات
- كأسان من الزنجلان

### طريقة التحضير

- « تشرمل الكفتة باليصل والعطرية وتخلط ببيضتين والشابلور.
- « ببسط العجين المورق فوق المائدة وبعمر بالكفتة وبلف على شكل حرايل غليظة.
- « تقطع الحرايل بالسكين على شكل معينات ثم تدهن بالبيض لتفند من الجهتين بالزنجلان
- « تصفف المعينات في صفيحة تدخل إلى فرن متوسط الحرارة



drjoezahi.com

hamida 84

## شنيك باللفتة

hamida 84

drjoezahi.com

### المقادير

- 1 كغ من العجين المورق.
- 500 غ من الكفتة
- بصل
- معدنوس - العظرية الصببية - ملح
- 50 غ من الزبدة
- 100 غ من الزنجلان
- بيضة

### طريقة التحضير

- \* نثرمل الكفتة بالبصل والمعدنوس والعظرية والملح
- \* نطهي بالزبدة في مقلاة على نار هادئة.
- \* ببسط العجين المورق على شكل مستطيل.
- \* نوضع الكفتة فوق العجين و نلف لنحصل على قضيب "حربول" طويل
- \* بوضع العجين الملفوف في مجمد الثلجة لمدة ساعة.
- \* بخرج من الثلجة ويدهن بالبيض ويرش بالزنجلان ثم بقطع إلى دوائر على شكل شنيكات.
- \* نصف الشنيكات فوق صفيحة لتدخل إلى فرن متوسط الحرارة حتى الطهي.

hamida 84

## لقيمات السمان

### المقادير

- 1 كلع من الدقيق
- ملعقة من الفاني
- ملعقتين من خميرة العجين
- ملعقة من الخل
- قليل من الملح
- كأس من الزبدة المذابة
- كأس من الزيت
- كأس من الحليب
- ماء دافئ

### طريقة التحضير

- \* في إناء بوضع الدقيق و نوضع وسطه المقادير المذكورة و يعجن بالماء الدافئ
- \* يجب أن يكون العجين مثل عجين الإسفنج بذلك جيدا و يترك بتخمير
- \* بقطع العجين كويرات صغيرة في حجم المشمشة
- \* تترك تتخمير مرة أخرى و تدخل إلى فرن ساخن لمدة 25 دقيقة.

### للتزيين

- تفتح كل لقيمة و تدهن بالجبن المحضر و توضع وسطها بيضة السمان و الزيتون الأسود وسط خشيبات صغيرة

drjoezahi.com

## البطبوط صغير معمر

### المقادير

- 1 كغ من الدقيق الكامل (القمح)
- قليل من خميرة العجين
- قليل من الملح
- ماء دافئ

### الحشوة

- 4 ملاعق كبار من الذرة
- 4 ملاعق كبار من الطون
- 4 ملاعق كبار من الأرز (مسلوقة)
- 4 ملاعق من الكشيري (محكوك)
- 4 ملاعق من الجبن (مفروم)
- 4 ملاعق زيتون أخضر مقطوع
- 2 ملاعق زيت الزيتون
- 4 ملاعق مايونيز
- قليل من الهريسة

### طريقة التحضير

- \* في إناء بوضع الدقيق و الملح و الخميرة و يعجن بالماء الدافئ.
- \* بذلك العجين جيدا ثم يبسط فوق مائدة و يقطع بكأس الماء.
- \* يغطي العجين بمنديل كي يتخمر.
- \* يطهى البطبوط فوق مقلاة ساخنة.
- \* تخلط جميع المقادير المذكورة بملعقة يملأ بها البطبوط.

hamida 84

drjoezahi.com

## كويرات محشوة بالكفتة

### المقادير العجين

- 1 - كلع من الدقيق
- قليل من الملح
- قليل من خميرة العجين
- ماء دافئ
- 125 غ من الزبدة
- نصف لتر من الزيت

### للتزين:

قليل من الكينشوب و الكورنبيشون

### طريقة التحضير

- \* في إناء بوضع الدقيق المغربي ونضاف إليه الملح وخميرة العجين.
- \* بعجن بالماء الدافئ وبذلك جيدا ثم يترك العجين لمدة 10 دقائق.
- \* تصنع من العجين كويرات صغيرة جدا.
- \* نشرمل الكفتة بالتوابل: البصل - المعدنوس - الفلفل - الكامون - عطرية الكفتة - ملح
- \* تطهى الكفتة في مقلات بقليل من زيت الزيتون.
- \* نيسط الكويرات وتحشى بالكفتة ونطوى مثل الرغبة.
- \* نيسط كويرات أخرى بالزيت والزبدة المذابة ونوضع وسطها الرغبة المعمرة.
- \* عند انتهاء جميع الكويرات نوضع وسط فوالب صغيرة ونطهى في فرن على نار هادئة.
- \* عند إخراجها من الفرن نزين بالكينشوب و الكورنبيشون.

### الحشوة

- 500 غ من الكفتة
- 100 غ من الفطر الصبني
- بصلة - معدنوس - فلفل - كامون
- قليل من الفرفة - ملح
- عطرية الكفتة (بإع في الصاجر)
- قليل من زيت الزيتون

hamida 84

drjoezahi.com

## رغائف بالسبانخ و الشعيرة الصينية

### المقادير

- 1 كلع من الدقيق
  - قليل من الملح
  - قليل من خميرة العجين
  - كأس زيت الزيتون
  - ماء دافئ
  - نصف لتر من الزيت
  - 250 غ من الجبن الأحمر (للتزين)
- الحشوة**
- 2 فصص من الثوم
  - ملعقة من الكامون
  - كيس صغير من الشعيرة الصينية
  - قبطة من السبانخ
  - 125 غ من الزبدة

### طريقة التحضير

#### العجين

نفس طريقة تحضير عجين كويرات الكفتة.

#### الحشوة

- \* نقطع السبانخ و نوضع في طنجرة مع الزيت و الملح و الثوم و الكامون
- \* نوضع الطنجرة فوق نار هادئة و ذلك مع التحريك حتى تجف من الماء.
- \* نوضع الشعيرة في إناء و يصب عليها ماء مغلي ثم نصفى و نقطع و ندهن بالزيت.
- \* تخلط السبانخ و الشعيرة و الجبن المبشور للحصول على حشوة.
- \* تبسط الكويرات بالزبدة و الزيت و تملأ بالحشوة و تطوى مثل الرغبة.
- \* تبسط كويرات أخرى و توضع و سطها الرغبة المعمرة و هكذا بالنسبة لجميع الكويرات.
- \* تدص الصفيحة بالزبدة و توضع فيها الرغبة ثم تدحل إلى قرن سناخ متوسط الحرارة و تزين عند إخراجها بالجبن المبشور.

## سليات الخضار

### المقادير

- 1 كغ من العجين المورق
- 250 غ من القرع الأخضر
- 250 غ من الجزر
- كيس صغير من الشعيرية الصينية
- فلفل أحمر
- إيزار - ملح صينية
- كوري (= عطرية صينية)
- قليل من الزيت

### طريقة التحضير

- \* ببسط العجين و يقطع بمرشيم دائري
- \* توضع كل دائرة داخل قالب صغير و يوضع فوقها قالب آخر بحيث يتم طهي القالبين معا لتأخذ دائرة العجين شكل سلة.
- \* تنظف (الكرعة - الجزر - الفلفل) و تقطع إلى شرائح طويلة.
- \* تغلى في مقلاة مع القليل من الزيت و التوابل.
- \* توضع الشعيرية الصينية وسط الماء المغلى ثم تصفى و تقطع.
- \* يخلط الكل و تملأ كل سلة و تزين بشريط الفلفل الأحمر.

hamida 84

drjoezahi.com



## لشّو بالصوصيص

Les choux aux saucisses

### المقادير العجين

- كأس كبير ونصف من الماء
- كأس كبير من الزبدة المذابة
- كأس كبير ونصف من الدقيق
- 4 أو 5 بيضات حسب الدقيق
- قبضة ملح

### الحشوة

- 500 غ من الصوصيص (النقانق)
- 2 بصل مقطع قطع صغيرة
- زيت - ملح - إبرار

### طريقة التحضير

- \* في كسرولا يوضع الماء و الزبدة والملح فوق نار حتى الغليان.
- \* ترفع من فوق النار ويضاف الدقيق بأكمله وذلك مع التحريك.
- \* وتعاد فوق نار حتى يتجمع العجين دائما مع التحريك.
- \* ترفع من فوق النار مرة أخرى ويضاف البيض الواحدة تلو الأخرى وذلك مع التطريب حتى نحصل على عجين لين جدا.
- \* فوق صفيحة مدهونة نشكل دوائر صغيرة بالعجين بواسطة الجيب الحلواني أو بملعقة وتدخل إلى الفرن.
- \* بعد الطهي نترك تبرد ثم نفتح بالسكين.
- \* يلقى الصوصيص المقطع مع البصل في قليل من الزيت و تعمر به الكويرات (لشّو).

drjoezahi.com

hamida 84

hamida 84

drjoezahi.com



## هلايات بالدجاج

### المقادير

- 20 حبة من الهلايات (صغيرة)
- 1 كغ من صدر الدجاج
- 50 غ من الزبدة
- 250 غ من الجبن الأحمر (محكوك)
- علبه صغيرة من الفطر champignons
- 2 زلايف صلصة البشاميل
- حامضة
- ورقة سيدنا موسى
- قليل من الإبرار - ملح

### طريقة التحضير

- \* ينظف الدجاج ويسلق في الماء مع نصف حامضة وورقة سيدنا موسى وقليل من الإبرار والملح.
- \* يقطع الدجاج قطع صغيرة وكذلك الفطر ويخلط بصلصة البشاميل ونصف الجبن.
- \* تقسم الهلايات من جهة واحدة و تعمر بالدجاج و البشاميل وتزين بالجبن.

## فطيرة الدجاج

hamida 84

drjoezahi.com

### المقادير

- 1 كلع ونصف من العجين المورق
- 1 كلع من صدر الدجاج
- ورقة سيدنا موسى
- علبة من الفطر الصبني
- 200 غ من الجبن الأحمر المحكوك
- 2 ملاعق كبيرة من الزبدة
- صلصة البيشاميل

### طريقة التحضير

- \* يسلق الدجاج مع الحامض وورقة سيدنا موسى والإبرار والحامض.
- \* يصفى من الماء ويقطع قطعاً صغيرة.
- \* يخلط الكل بالبيشاميل ويضاف إليه الفطر المقطع والجبن.
- \* يبسط العجين المورق على شكل مستطيل ثم تقطع جوانبه على شكل شرائط.
- \* يعمر المستطيل من الوسط بالحشوة التي تغطي بواسطة الشرائط الجانبية، شريط من اليمين وشريط من اليسار حتى نهاية المستطيل، فنحصل على فطيرة بشكل صغيرة أو سنبلة طويلة.

### طريقة تحضير صلصة البيشاميل

#### المقادير

- 2 ملاعق كبيرة من الدقيق - نصف لتر من الحليب - قليل من الإبرار - قليل من الكوزة (محكوكه) - 75 غ من الزبدة - ملح
- \* في كاسرولا يخلط الدقيق جيداً مع الحليب والملح ثم الكوزة. يوضع الكل فوق نار هادئة مع التحريك باستمرار حتى الغليان. تضاف الزبدة والابرار مع التحريك ثم ترفع الكاسرولا من فوق النار.

# أسماك مالحة

## المقادير

- 1 كغ من العجين المورق
- 250 غ من الجبن الأحمر
- 100 غ من الزيتون الأسود
- بيضتان

## طريقة التحضير

- \* فوق مائدة مرخمة مرشوشة بالدقيق ببسط العجين المورق على سمك سنتمتر واحد.
- \* يقطع العجين بمرشم السمكة. تدهن كل سمكة بالبيض وتزين عين السمكة بقطعة من الزيتون الأسود.
- \* ترش الأسماك بالجبن المحكوك و تدخل إلى الفرن المسخن بدرجة حرارة متوسطة.

hamida 84

drjoezahi.com

## محنشات بالسمك hamida 84

drjoezahi.com



### المقادير

- 1 كلع من ورقة البسطيلة
- 1 كلع من القيمرون
- 1 كلع من السمك (الميرلا أو القرب)
- كبس صغير من الشعيرة الصينية
- قليل من المعدنوس - عصير حامضة
- قليل من الفلفل الحار
- ملعقة كبيرة من الصوجا
- ملح صينية - عطرية صينية
- 100 غ من الزبدة
- قليل من الزيت
- حبات من القيمرون للتزيين

### طريقة التحضير

- \* ينظف السمك و يسلق في الماء و قليل من الحامض و ورقة سيدنا موسى و الملح
- \* في مقللة توضع الزبدة و القيمرون و جميع التوابل و الحامض . يطلهى الكل فوق نار هادئة.
- \* يصفى السمك و ينفى من الشوك و يضاف إلى القيمرون.
- \* توضع الشعيرة في ماء مغلى لمدة 5 دقائق و تصفى و تقطع و تضاف إلى الخليط.
- \* تفرق الورقة و تقطع إلى نصفين و تدهن بالزيت و تعمر بالخليط ثم تلف و تلوى على شكل محنشة صغيرة.
- \* فوق صفيحة مريته تصفف المحنشات لتطهى على نار هادئة.
- \* تزين بحبات القيمرون.

## السيجار الصيني

### المقادير

- 1 كغ من ورقة البسطة
- 500 غ من الحوت (ميرلان)
- 500 غ من الكفتة
- 500 غ من صدور الدجاج
- كيس صغير من الشعيرة الصينية
- 2 ملاعق من الصوجا
- حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- قليل من المغدنوس
- ملعقة من عطرية مخصصة للوصفة
- ملح - مربع مرق السمك - ملعقة
- فلفل حار
- عجين خفيف للصق - زيت للقلي

### طريقة التحضير

- \* ينظف السمك و ينزع منه الشوك و يطحن.
- \* تطحن كذلك صدور الدجاج و تضاف إلى السمك و الكفتة.
- \* توضع الشعيرة الصينية في ماء مغلي لمدة دقيقة . تصفى و تقطع.
- \* تضاف إلى الخليط الأول مع جميع المكونات الباقية.
- \* بخلط الكل جيدا و تكون قضبان "حرايل" طويلة.
- \* تفرق الورقة و تقسم إلى قسمين يوضع وسط كل نصف الورقة قضيب.
- \* تلف القضبان رقيقة و طويلة ثم تلتصق بالعجين الخفيف . وهكذا إلى أن يتم الخليط.
- \* تقلى في الزيت و تزين بالشكل المرغوب أو كما في الصورة.
- \* يمكن قطعها بالمقص قطع متساوية.

hamida 84

## بريوات صغيرة بالفراج المثلث

### المقادير

- 500 غ من ورقة البسبوسة
- علبة من الجبن ( فرماج 16 قطعة مثلثة)
- زيت للفلي

### طريقة التحضير

- تفرق الورقة وتقطع شرائط صغيرة.
- وسطح كل شريط بوضع نصف جبنة ليطوى على شكل بريوة صغيرة.
- وهكذا حتى تنمه الجبن ثم تقلى في الزيت.

### ملحوظة

من الأفضل أن ندهن البريوات بالزبدة ونطهس في فرن متوسط الحرارة.

hamida 84

## ضفائر فالحة hamida 84

drjoezahi.com

### المقادير

- 1 كغ من الدقيق
- كأس شاي من الزبدة المذابة
- نصف كأس شاي من الزيت
- كأس كشير مقطع
- كأس من الزينون الأخضر مقطع
- قليل من الهريسة
- 3 بيضات
- ملعقة من الخل
- قليل من خميرة العجين
- ماء دافئ - ملح
- بيضة للتلميع

### طريقة التحضير

- « في إناء يوضع الدقيق المغربي وتضاف إليه جميع المقادير المذكورة.
- « يعجن بالماء الدافئ و بذلك جيدا و يترك لمدة ساعة.
- « يقطع العجين إلى حراجل طويلة تضفر كما في الصورة.
- « تترك تخمر في صفيحة مدهونة بالزبدة.
- « تدهن الضفيرة بالبيض و تدخل إلى فرن ساخن.



## الحريشات بالجبن

### المقادير

- 1 كغ من السميدة الرقيقة
- 125 غ من الزبدة
- 50 غ من السكر سنية
- ملعقة صغيرة من الملح
- 50 غ من خميرة العجين
- 250 غ من الجبن الجيد

### طريقة التحضير

- \* في إناء توضع السميدة المغربية و تقطع الزبدة فوقها ثم يضاف السكر و الملح و يخلط الكل بدون ماء
- \* يضاف الماء شيئا فشيئا مع التخليط برؤوس الأصابع حتى يتماسك العجين
- \* يبسط العجين ثم يقطع بكأس كبير إلى دوائر و يترك مدة 10 دقائق
- \* تسخن المقلاة و تطهى فيها الحريشات
- \* بعد ما تبرد تدهن بالجبن و تزين حسب الذوق

hamida 84  
drjoezahi.com

## بيتزا الصوجا و الطون

### المقادير

### العجين

نفس مقادير بيتزا بالصول

### الحشوة

- زلافة من الطون
- زلافة من الصوجا المرقدة
- 4 حبات من الطماطم
- حبة من البصل
- قليل من الفلفل أحمر
- قليل من الفلفل أسود
- قليل من الزعتر
- كأس شاي من زيت الزيتون
- ملح - حبات من الزيتون الأسود
- جبن أحمر محكوك

### طريقة التحضير

- « نحك الطماطم و البصل و تضاف إليها الثوابل ثم يطهى الكل في مقلاة.
- « بعد الطهي تضاف زيت الزيتون.
- « يدهن قالب البيتزا بالزبدة و يبسط فيه العجين.
- « يثقب العجين بالشوكة و تصب فوقه الطماطم و تدخل إلى الفرن.
- « بعد الطهي تضاف إليها مقادير الطون و الصوجا و الزيتون ثم الجبن.
- « تعاد إلى الفرن لمدة 4 دقائق.

drjoezahi.com

hamida 84

## بيتزا بالبيض والكاشير

### المقادير

- | العجين                          | الحشوة                           |
|---------------------------------|----------------------------------|
| - 500 غ من الدقيق               | - 250 غ من الكاشير المقطع بوانتر |
| - نصف كأس شاي من الزبدة المذابة | - 6 بيضات                        |
| - بيضة                          | - 3 بصلات                        |
| - كأس شاي حليب ملح ملعقة        | - بيحجان للتزيين                 |
| - من الخل                       | - ملعقتان من الزبدة              |
| - خميرة العجين                  |                                  |
| - ماء دافئ                      |                                  |

### طريقة التحضير

- \* في إناء بعجن الدقيق المغربي مع جميع المقادير ويترك لمدة 10 دقائق.
- \* يقطع البصل إلى شرائح طويلة ونطهى في ملعقتين من الزبدة.
- \* يبسط العجين وسط قالب البيتزا المدهورن
- \* يصب وسطه البصل ويدخل إلى الفرن
- \* بعد طهي البيتزا بصفف فوقها الكاشير والبيض المسلوق.
- \* نصب فوقها بيضتان مخفوقتان.
- \* تعاد إلى الفرن لمدة 5 دقائق.

## البيتزا بسمك الصول

### المقادير

- 500 غ من الدقيق
  - نصف كأس من زيت الزيتون
  - بيضة
  - ملح
  - خميرة العجين
  - كيس من خميرة الحلوى
  - ماء دافئ
- الحشوة
  - 1 كلف كم سمك الصول
  - زلافة من صلصلة البشاميل
  - جبن أحمر محكوك

### طريقة التحضير

- \* ينخلف السمك و يفصل منه الشوك بعناية و يلوى على شكل حلزون.
- \* في مقلاة مدهونة بالزبدة يصفف الصول و يطهى نصف طهي.
- \* يبسط العجين و يوضع وسط القالب المدهون بالزبدة.
- \* يقطع من الجوانب بالسكين و يثقب من الوسط بالشوكة و تفرغ فيه صلصة البشاميل.
- \* يصفف سمك الصول وسط الصلصة و يدخل إلى الفرن.
- \* عند إخراج البيتزا ترش بالجبن المحكوك و هي ساخنة.

drjoezahi.com

hamida 84

# الكاشير بالكفتة

hamida 84

## المقادير

- ربع كغ من الكفتة
- 4 معالق من الدقيق
- 4 قطع من الجبن المربع
- 5 بيضات
- نصف كأس من الزيت
- مربع مرق الغنم
- فلفل
- كامون - فزير - معدنوس
- فص ثوم
- قنبل من الهريسة

## طريقة التحضير

- « تخلط الامة ادير، واسطة الخلاط الكهربائي
- « يوضع الخليط في إناء خاص بالكاشير.
- « يطلهى في طنجرة الكسكس مملوءة بالماء لمدة 60 دقيقة.
- « عند إخراجه من الطنجرة يترك يبرد ثم يقطع.

drjoezahi.com

hamida 84



## الجبن الطبيعي

### المقادير

- علبة صغيرة من الحليب المركز بدون سكر
- كأس حليب غبرة
- كأس من الزيت
- قليل من الملح

### طريقة التحضير

• تخلط كل هذه العناصر جيدا بواسطة الخلاط الكهربائي حتى نحصل على جبن طبيعي ثم يصب في إناء التقديم.

### ملحوظة

يمكن الاستغناء عن الملح وخصوصا بالنسبة للأشخاص ذوي الحمية.

hamida 84

drjoezahi.com

## الجبن المنسجم

### المقادير

- 4 قطع من الجبن المربع
- كأس شاي من الزيت
- كأسان من الحليب
- كأسان من الحليب غيرة
- ملعقة صغيرة من اللبم

### طريقة التحضير

- بواسطة الخلاط تخلط المقادير (الحليب - الجبن - الزيت حليب الغيرة - اللبم)
- يترك 5 دقائق ثم يطرب مرة أخرى ويترك 5 دقائق.
- تكرر هذه العملية عدة مرات حتى الحصول على كريم من الجبن.
- يمكن تنسيجه بالنوم أو بأعشاب أخرى.

hamida 84



drjoezahi.com

# hamida 84

## الفهرس

3	مقدمة
4	فقاص مالح بالكشير
6	فقاص مالح بالزعر
8	خشبيات بحبة البركة
10	مالحة بالكركاع
12	حلوى مالحة في كؤوس
14	حلوى مالحة باللوزة
16	كورني بالجبن
18	نقائق ملفوفة
20	معينات بالكفتة والزنجلان
22	شنيك بالكفتة
24	لقيمات السممان
26	البطبوط صغير معمر
28	كويرات محشوة بالكفتة
30	رغائف بالسبانخ و الشعيرية الصينية
32	سليلات الخضار
34	لشو بالصوصيص
36	هلاليات بالدجاج
38	قطيرة الدجاج
40	أسماك مالحة
42	محنشات بالسمك
44	السيجار الصيني
46	بريوات صغيرة بالقرماج المثلت
48	ضفائر مالحة
50	الحريشات بالجبن
52	بيتزا الصوجا و الطون
54	بيتزا بالبيض والكاشير
56	البيتزا بسمك الصول
58	الكاشير بالكفتة
60	الجبن الطبيعي
62	الجبن المنسج
64	الفهرس

drjoezahi.com