

## دجاج مشوي مع طماطم كابريزي



### مكونات

- أنصاف صدور دجاج منزوعة العظم والجلد 4  
بإجمالي 2 رطل
- ملح
- عبوة (16 أونصة) كرات من سيلين جبن 1  
موزاريلا ، مصفاة
- إلى 3 أكواب من الطماطم الناضجة منزوعة 2  
البذور ومقطعة إلى مكعبات
- إلى 3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمر شرائح 2  
رقيقة

- زيت الزيتون، البكر الممتاز
- فلفل أسود مطحون طازجاً
- القرطم أو عباد الشمس أو زيت الكانولا المضغوط
- كوب من أوراق الريحان الطازجة المقطعة 1/2 ناعماً
- جبنة بارميزان مبشورة
- أغصان الأعشاب الطازجة

## الاتجاهات

.بات الدجاج جافاً

أخرجي قطع الدجاج من أسفل الصدر واحتفظي بها لاستخدامها مرة أخرى.

.ضع نصف صدر واحد على لوح التقطيع

باستخدام سكين حاد للغاية ، ضع الفراشة على الفراشة على النحو التالي: ابدئي من الجانب الأكثر سمكاً ، اقطعي الدجاج أفقيًا إلى نصفين تقريبًا وثلاثة أرباع الطريق حتى الجانب الآخر. افتح الدجاجة مثل كتاب (أو فراشة) ؛ غطيها بغطاء بلاستيكي. الجنيه حتى سمكة 1/2 بوصة موحدة. تقطع إلى النصف إذا رغبت في ذلك. ضعها على صينية خبز وكرر الأمر مع ما تبقى من صدور الدجاج.

يتبل الدجاج بالملح. (إذا كنت تعمل في المستقبل ، فقم بتغطيتها في الثلاجة لمدة تصل إلى يوم واحد)

خلاف ذلك ، اتركه على المنضدة في مطبخ بارد لمدة تصل إلى 30 دقيقة.

في هذه الأثناء ، قطع كرات الموتزاريلا إلى نصفين .  
ضعه في وعاء .

أضف الطماطم والثوم المعمر وملعقة أو ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون .

أضف الملح والفلفل للمذاق .

سخني مقلاة كبيرة من الحديد الزهر أو غير لاصقة (أو مقلاة كبيرة) على نار عالية حتى تنفجر قطرة ماء عند ملامستها للأزيز .

قم بتشغيل مروحة العادم .

خففي الحرارة تحت الصينية إلى متوسطة عالية .

أضيفي طبقة خفيفة من زيت القرطم ثم أضيفي الدجاج على الفور في طبقة واحدة غير مزدحمة .  
(اعمل على دفعات إذا لزم الأمر.)

يُطهى ، بدون تقليب ، حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ، حوالي 4 دقائق .

قلب الدجاج يُطهى الجانب الثاني حتى يصبح ذهبياً ، حوالي 3 دقائق إضافية .

انقل الدجاج إلى طبق .

رشه زيت الزيتون .

كرر ذلك لطهي الدجاج المتبقي.

يُقلب الريحان مع مزيج الطماطم ، ثم يُسكب المزيج فوق الدجاج.

يرش بجبن البارميزان ويزين بأعشاب الأغصان.

## رافيوولي مع الكريمة وورق الغار والمريمية



### مكونات

- كوب كريمة ثقيلة 1
- أوراق غار مستوردة 6

- ملح
- رطل رافيولي طازج محشو بالجبن 1
- حفنة كبيرة من المريمية الطازجة ، مغسولة ومربوطة جافة
- فلفل أسود مطحون طازجاً

## الاتجاهات

**الخطوة 1:** في مقلاة كبيرة ضحلة تحتوي على كل المعكرونة ، اخلطي كوبًا من الكريمة الثقيلة و 6 أوراق غار. جلب ليغلي على نار عالية. اخفضي الحرارة إلى درجة منخفضة جدًا واتركيها على نار هادئة لمدة 3 إلى 4 دقائق ، لتغمر الكريمة بنكهة الخليج. انزع الأوراق وتخلص منها.

**الخطوة 2:** في غضون ذلك ، قم بغلي قدر كبير من الماء. يُملح الماء ويُضاف 1 باوند من الرافيولي الطازج المملوء بالجبن. طهي حتى تصبح طرية. تصرف.

**الخطوة 3:** أضيفي الرافيولي إلى خليط الكريمة وقلبي حتى تتغطى بالكريمة.

**الخطوة 4:** قسّم المعكرونة بالتساوي بين 4 أوعية ضحلة ومدفئة. اسكبي الصلصة بالملعقة فوق المعكرونة. باستخدام المقص ، قص حفنة كبيرة من المريمية الطازجة ورشها فوق كل حصة. رشي الفلفل بكميات وفيرة وقدميه على الفور.

## كالبونيس صحية منزلية الصنع



### مكونات

لتحضير العجينة:

- كوب ماء دافئ 1
- عبوة خميرة جافة نشطة (2 1/4 ملعقة صغيرة 1 خميرة)
- ملعقة كبيرة عسل أو سكر 1
- ملعقة صغيرة ملح 1 1/2
- إلى 3 أكواب دقيق 2 1/2
- زيت الزيتون

مكونات الحشو المقترحة:

- ملاعق كبيرة زيت زيتون، 1-2
- بصلة مفرومة 1/2
- إلى 2 كوب من الخضر الداكنة (السبانخ ، الهندباء 1 ، اللفت ، السلق السويسري كلها تعمل بشكل جيد ؛ قم باختبار التذوق أثناء الطهي لأن البعض قد يكون مرًا بعض الشيء ويتطلب قليلاً من السكر)
- إلى 4 فصوص ثوم مفروم 2
- الملح والفلفل حسب الذوق
- ملعقة صغيرة ريحان 1/2
- رطل ريكوتلا أو جبن قريش 1
- كوب جبن موزاريلا 2
- كوب جبن بارميزان، 1/4
- صلصة بيتزا للتغميس

## الاتجاهات

لتحضير العجينة:

**الخطوة 1:** إذا كان لديك صانع خبز ، فراجع الملاحظات.

**الخطوة 2:** إذا كنت تعجن باليد ، ضع كوبًا من الماء الدافئ في وعاء كبير. رش عبوة واحدة من الخميرة الجافة النشطة (2 1/4 ملعقة صغيرة) وملعقة كبيرة من العسل أو السكر في الوعاء ليذوب.

**الخطوة 3:** استخدم خفاقة لتقليب 1 1/2 ملعقة صغيرة ملح و 2 1/2 إلى 3 أكواب دقيق. عندما يصبح سميكًا جدًا بحيث لا يمكن خفقه ، اخلطه بيد مطحون. سيستغرق هذا حوالي 5 دقائق.

**الخطوة 4:** دهن سطح العجين بزيت الزيتون. ضع قطعة قماش مبللة دافئة على الوعاء واتركها جانباً لتكون مكائًا دافئًا. دع العجينة تنضج حتى يتضاعف حجمها ، حوالي ساعة واحدة.

مكونات الحشو المقترحة:

**الخطوة 1:** أثناء ارتفاع العجينة ، اقلي الخضار. في مقلاة كبيرة ، سخني 1 إلى 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون. يُقلى 1/2 بصلة مفروم ، 1 إلى 2 كوب من الخضار الداكنة و 2 إلى 4 فصوص من الثوم المفروم. الموسم الى الذوق مع الملح والفلفل.

**الخطوة 2:** في وعاء كبير ، قلبى الخضار المطبوخة مع 1/2 ملعقة صغيرة ريحان ، 1 رطل من جبنة الريكوتلا أو الجبن ، 2 كوب جبن موزاريلا و 1/4 كوب جبن بارميزان. يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. تذكر أن الجبن وبعض خيارات الحشو قد تضيف بالفعل ما يكفي من النكهة المالحة.

**الخطوة 3:** سخن الفرن مسبقًا إلى 425 فهرنهايت. ادهن صينية الخبز بالزيت.



**الخطوة 4:** نخرم العجينة ونقسمها إلى 6 أقسام. قم بتدوير كل قسم ، واحدًا تلو الآخر ، على لوح مرشوش بالدقيق ، لتشكيل دوائر.

**الخطوة 5:** ضع حوالي 1/2 كوب من الحشوة في وسط كل دائرة من العجين ، واترك حدود 1/2 بوصة

**الخطوة 6:** بلل حواف العجين بالماء وقم بطي العجينة فوقها ، مع عقص الأطراف بالأصابع أو بالشوكة. اصنع ثقبًا صغيرًا في الجزء العلوي من المعجنات للسماح للبخار بالخروج أثناء الخبز.

**الخطوة 7:** رتب الكالزونات على صينية الخبز بالزيت. اخبزها لمدة 15 إلى 20 دقيقة أو حتى يصبح لونها بني فاتح. لصنع قشرة مقرمشة ، يمكنك دهنها بالزيت أو الزبدة المذابة على سطح القشرة خلال الدقائق الخمس الأخيرة من الخبز. قدميها ساخنة مع صلصة البيتزا للتغميس.

## بانزانيا مع روبيان مشوي



### مكونات

- رطل طماطم 1
- خيار إنجليزي 1
- كوب بصل حلو ، مقطع مكعبات 1/2
- ملاعق كبيرة زيت زيتون صافي 2
- ملعقة كبيرة خل 1
- ملح للتذوق
- باغيت ، مقطعة إلى مكعبات 1
- رطل روبيان، مقشر ومنزوع العرق 1
- زيت نباتي

### الاتجاهات

**الخطوة 1:** في وعاء كبير ، اخلطي 1 رطل من الطماطم المقطعة في قطع 1 بوصة ؛ 1 خيار ، مقطع

إلى مكعبات ونصف كوب بصل حلو مقطع إلى مكعبات.  
أضيفي ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون البكر وملعقة  
كبيرة من الخل. الموسم مع الملح. يقلب في خبز  
باجيت عمره نصف يوم ، مكعب في قطع بحجم  
القضمة. اتركها ترتاح مع التحريك من حين لآخر حتى  
يمتص الخبز عصارة الخضار.

**الخطوة 2:** خيط 1 رطل من الروبيان المقشر منزوع  
العرق على أسياخ. الفرشاة بقليل من الزيت النباتي  
لمنع الالتصاق ؛ الموسم مع الملح.

**الخطوة 3:** تُشوى على نار متوسطة ، وتقليبها مرة  
واحدة ، حتى تنضج تمامًا ، 4 دقائق. تقدم مع السلطة

## سباغيتي all'Amatriciana



### مكونات

- ملاعق كبيرة شحم أو زيت 2 1/2
- بصلة مقطعة شرائح رقيقة 1
- أونصة غوتالي ، في مكعبات صغيرة (أو لحم 5 مقعد قليل الدهن ، مقطع إلى شرائح رفيعة)
- كوب نبيذ أبيض جاف ، اختياري 1/2
- رطل من الطماطم الناضجة أو المعلبة 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- الفلفل الطازج المطحون
- جنيه اسباجيتي 1
- أكواب بيكورينو مبشور أو مزيج جبن بارميزان 3/4 وبيكورينو

## الاتجاهات

**الخطوة 1:** في مقلاة على نار خفيفة جدًا ، سخني 2 12 ملعقة كبيرة من شحم الخنزير (أو الزيت) وقومي بقلي 1 بصلة مقطعة إلى شرائح رقيقة حتى تصبح طرية. أضف 5 أوقيات من غوماليلي المقطعة (أو لحم الخنزير المقدد) واطبخها ببطء لبضع دقائق. قم بترطيبها بنصف كوب من البيض الأبيض الجاف (اختياري) واستمر في الطهي حتى يتبخر قليلاً.

**الخطوة 2:** قشر وقطّع وبذر 2 رطل من الطماطم الناضجة أو المعلبة ، ثم أضفها إلى المقلاة. يتبل حسب الذوق بملعقة صغيرة من الملح والفلفل المطحون الطازج ، ويُطهى على نار خفيفة لمدة لا تزيد عن 15 دقيقة.

**الخطوة 3:** أحضر وعاء كبير من الماء المملح ليغلي بسرعة. ضع 1 رطل من السباغيتي في الماء ، وحركه جيدًا واطبخ حتى يصبح طرياً.

**الخطوة 4:** صفي السباغيتي وضعيها على الفور مع الصلصة الحارة ، ورشي 3/4 كوب من جبن البيكورينو المبشور.

## ساندوتش تيلجيت موفوليتا



### مكونات

:لتحضير سلطة الزيتون

- و 1/2 كوب زيتون محشي بالفلفل الحلو المفروم 1
- كوب زيتون، ناضج مفروم 1
- ملاعق كبيرة قبر، مصفاة 2
- أنشوجة مجففة ومفرومة 3
- كوب زيت زيتون 2/3
- و 1/2 ملعقة كبيرة عصير ليمون، طازج 1
- كوب بقادونس مفروم 1/2
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة من أوراق الأوريغانو المجففة 1

لتحضير الساندويتش:

- رغيف دائري خبز إيطالي (قطر 8 إلى 10 1 بوصات)
- كيلو مرتديلا مقطعة ناعماً 2/3
- رطل من جبنة البروفولون، مقطعة إلى 2/3 شرائح رفيعة
- كيلو سلامي إيطالي مقطع ناعماً 2/3

## الاتجاهات

لتحضير سلطة الزيتون:

**الخطوة 1:** يُمزج 1 و 1/2 كوب زيتون محشو بالفلفل الحلو المفروم ، 1 كوب زيتون ناضج مفروم ، 2 ملاعق كبيرة من نبات الكبر ، 3 أنشوجة مفرومة ، 2/3 كوب زيت زيتون ، 1 و 1/2 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج ، 1/2 كوب بقდونس مفروم ، 2 فص ثوم مفروم وملعقة صغيرة من أوراق الأوريغانو المجففة في وعاء. التغطية؛ يبرد ، من 2 إلى 4 ساعات.

لتحضير الساندويتش:

إلى **الخطوة 1:** قطع 1 رغيف دائري من خبز نصفين أفقيًا. أزل بعضًا من الداخل الناعم من الأعلى والأسفل ، تاركًا قشرة بسمك 3/4 بوصات

**الخطوة 2:** ادهن الجزء الداخلي من القشرة العلوية والسفلية بمخلل سلطة الزيتون المتجمع في قاع

الوعاء. قلب سلطة الزيتون حتى تمتزج. نصف ملعقة  
على الجزء السفلي من الخبز.

**الخطوة 3:** رتب  $2/3$  رطل من مرتديلا منزلق ناعماً  
فوق سلطة الزيتون؛ طبقة من  $2/3$  رطل من  
بروفولون؛ شرائح رفيعة و  $2/3$  رطل من شرائح  
السلامي الإيطالية. ضع سلطة الزيتون المتبقية على  
القمة؛ غطاء مع الغلاف العلوي.

**الخطوة 4:** لف الساندويتش بإحكام بغلاف بلاستيكي؛  
يبرد لمدة ساعة على الأقل. قبل التقديم، اتركها تصل  
إلى درجة حرارة الغرفة، حوالي ساعة واحدة. نقطع  
الساندويتش إلى أسافين وقدمها.



## شمر وثوم ترالي



### مكونات

- مغلف خميرة جافة نشطة 1
- رشة سكر
- كوب دقيق 2 1/2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة بذور شمر 1
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون (اختياري) 1/4
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم 1/8
- بيضات 3
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 2
- ملح خشن

## الاتجاهات

ضع 1/2 كوب ماء دافئ (105 إلى 115 درجة) في وعاء صغير.

يقلب في الخميرة والسكر حتى يذوب. دعه يقف حتى الفقاعات ، حوالي 5 دقائق.

يقلب كوب واحد من الدقيق حتى يصبح ناعمًا. غطي الوعاء بمنشفة.

اتركها في مكان دافئ حتى يتضاعف الخليط بكميات كبيرة ، حوالي 30 دقيقة.

ضع الكوب ونصف الكوب المتبقي في محضر الطعام يضاف الملح والشمر والفلفل الأحمر المسحوق ومسحوق الثوم.

امزج كل شيء جيدًا.

اكشطي خليط الخميرة و 2 بيضة وزيت في محضر الطعام.

يُخفق المزيج حتى يصبح المزيج ناعمًا.

قم بتشغيل المعالج لمدة دقيقة أخرى لعجن العجين في شكل كرة ناعمة.

العمل على سطح مرشوش بالدقيق ، قسم العجينة إلى 4 أجزاء متساوية ، شكل كل منها على شكل كرة.

قطّعي كل كرة عجين إلى 8 قطع (أو 12 قطعة لطرالي أصغر).

لف كل قطعة عجين في حبل طوله حوالي 4 إلى 5 بوصات وقطره 1/2 بوصة.

اقرص طرفي الحبل معًا لتشكيل حلقة.

كرر لتشكيل كل قطع العجين ، ضع كل منها على ورقة خبز أثناء العمل.

غطها بمنشفة.

قم بتبطين صينية أو سطح عمل بورق شمع.

سخني قدر كبير من الماء المملح ليغلي على نار عالية.

خفض الحرارة لينضج.

ضع حوالي نصف حلقات العجين في الماء برفق لا ترحم المقلاة ، يجب أن تطفو الحلقات بحرية.

ينضج ، مع التقليب برفق باستخدام ملعقة مشقوقة ، لمدة 30 ثانية.

أزل بملعقة مشقوقة على ورق الشمع.

كرر ليغلي كل حلقات العجين.

سخني الفرن إلى 375 درجة.

صف 2 صفائح الخبز مع ورق زبدة.

توضع حلقات العجين في طبقة غير مزدحمة على ورق خبز مُجهَّز.

يخفق البيض المتبقي لخلطه.

ندهن البيض بالفرشاة فوق حلقات العجين.

يرش القليل من الملح.

اخبزيها حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة ، من 35 إلى 40 دقيقة.

انقله إلى رف سلكي ليبرد.

تخزينها في علبة مغطاة.

## كريمة الفطر ريستو



## مكونات

لتحضير الفطر:

- ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 1
- أوقية فطر ، مثل الميتاكي أو شانتيريل 3 1/2
- أغصان زعتر 2
- غصن بقدونس ، بالإضافة إلى المزيد للتزيين 2
- الملح والفلفل حسب الذوق

لتحضير الريفوتو:

- أكواب من مرق الدجاج أو مرق الخضار 3-4
  - كوب كريمة خفق ثقيلة 1/2
  - كوب زائد 2 ملعقة كبيرة زبدة غير مملحة 1/4
  - كوب بصل مفروم ناعم 1/2
  - كوب أرز كارنارولي أو أرز أربوريو 1
  - كوب نبيذ أبيض جاف ، بالإضافة إلى المزيد 1
- للشرب
- كوب جبن بارميزان مبشور 1/2
  - ملح للتذوق
  - البقدونس للتزيين

## الاتجاهات

لتحضير الفطر:

**الخطوة 1:** تذوب 1 ملعقة كبيرة زبدة في مقلاة على نار متوسطة حتى الرغوة.

**الخطوة 2:** أضف 3 1/2 أونصات من الفطر ، و 2 من أغصان الزعتر ، و 2 من أغصان البقدونس ، واطبخهم حتى يصبح طريًا. أضف الملح والفلفل للمذاق.

لتحضير الريزوتو:

**الخطوة 1:** في قدر متوسط الحجم ، ضعي 4 أكواب من مرق الدجاج على نار متوسطة. حافظ على نار هادئة.

**الخطوة 2:** في هذه الأثناء ، ضعي 12 كوب كريمة خفق ثقيلة في وعاء للخلط واضربي الخلاط الكهربائي أو باليد حتى تتشكل قمم ناعمة. (يجب أن يتجدد الكريم برفق عند رفع الخفاقة).

**الخطوة 3:** في وعاء كبير ، قم بإذابة 2 ملاعق كبيرة من الزبدة. عندما تصبح رغوة ، أضيفي 12 كوب من البصل المفروم ناعماً واطهيها حتى تصبح شفافة.

**الخطوة 4:** أضيفي كوبًا واحدًا من الأرز إلى مزيج الزبدة والبصل ، واخلطهم جيدًا لمدة دقيقة تقريبًا. أضف 1 كوب من النبيذ الأبيض واترك النبيذ ينقع في الأرز حتى يتبخر. قلب بقوة مع كشط القاع حتى لا يلتصق الأرز ، حتى ينضج الأرز ، لمدة دقيقتين تقريبًا.

**الخطوة 5:** أضيفي ما يكفي من مرق الدجاج لتغطية الأرز واطهيه مع التحريك المستمر. عندما ينقع الأرز في المرق (خذ ملعقة وقم بتشغيله ؛ إذا لم يتجمع المرق ، فهو جاهز) ، أضف 1/2 كوب آخر من المرق.

قلبي كثيرًا حتى ينقع. كرر ذلك مع زيادة 1/2 كوب حتى ينضج الأرز.

**الخطوة 6:** بمجرد أن يصبح الأرز جاهزًا (يجب أن يكون هناك قضمة ، ولكن يجب أن ينضج المركز جيدًا) ، يُرفع عن النار ويخفق بقوة في ربع كوب الزبدة المتبقي ، حوالي 1-2 ملاعق كبيرة في كل مرة ، مع ملعقة خشبية. يخفق 1/2 كوب جبن بارميزان ونصف الكريمة.

**الخطوة 7:** تذوق ، وإذا لم يكن قشديًا بدرجة كافية ، أضف الكريمة المتبقية.

**الخطوة 8:** يتبل بالملح حسب الرغبة ويوضع بالملعقة في الأطباق. ضعي فوقها طبقة من الفطر وزينيهـا بالبقدونس. قدميها على الفور.

## عصيدة من دقيق الذرة



### مكونات

- أكواب ماء 3
- ملعقة صغيرة ملح 1
- كوب عصيدة من دقيق الذرة 1

### الاتجاهات

**الخطوة 1:** أضف 3 أكواب من الماء إلى مقلاة. اجلبه ليغلي.

**الخطوة الثانية:** إضافة 1 ملعقة صغيرة ملح إلى الماء المغلي. بينما يختلف الناس حول مقدار الملح المناسب ، فإن نقطة البداية الجيدة هي ملعقة صغيرة من الملح لكل كوب من عصيدة من دقيق الذرة النيئة. (إذا كنت تستخدم ملح الكوشنر ، لأنه يحتوي على تقشر أكبر وبالتالي يشغل مساحة أكبر ، فستحتاج إلى إضافة



1 1/2 إلى 2 ملعقة صغيرة لكل كوب من عصيدة من دقيق الذرة النيئة.)

**الخطوة 3:** بمخفقة أو ملعقة خشبية ، قلب ببطء في كوب واحد من عصيدة من دقيق الذرة. تتمثل الطريقة التقليدية في إمساكه في قبضة يدك وتركه يسقط في الماء المغلي بتدفق مستمر أثناء التقليب. اعتمادًا على مقدار ما تجنيه (ناهيك عن حجم قبضة يدك) ، ربما يتعين عليك القيام بعدة قبضات

**الخطوة 4:** استمر في التقليب بملعقة خشبية ، باستمرار تقريبًا ، كشط قاع المقلاة لمنعها من الالتصاق والحرق. تستغرق العملية بأكملها حوالي 45 إلى 60 دقيقة ، وتنتهي عصيدة من دقيق الذرة عندما تكون سميكة ومموجة وتبدأ في الانسحاب بعيدًا عن جوانب المقلاة.