

## مكرونه محمره بحشو اللبنة أو الجبن



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 5 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات بالمقاييس

زيت غزير للقلي

كيلو مكرونه قواقع كبيرة ألوان 1/4

**لحشوة اللبنة**

ملعقة كبيرة لبنة 4

**ملعقة كبيرة زيتون أخضر مخلل منزوع البذر 1  
(مفروم)**

**ملعقة صغيرة نعناع جاف 1**

### **لحشوة الجبن**

**كوب جبن فيتا 1/4**

**ملعقة كبيرة جبن كريمة 1**

**ملعقة كبيرة أعشاب مفرومة (شبت / 2  
بقدونس / كزبرة / زعتر)**

**طماطم مُقطعة قطع صغيرة للتزيين**

### **الخطوات**

- يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة 160 درجة مئوية.
- تُحمر المكرونة في الزيت الساخن لمدة 3 دقائق ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد، تُترك لتبرد قليلاً.
- تُخلط اللبنة مع الزيتون والنعناع في وعاء صغير، ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك جانباً.
- يُخلط الجبن بنوعيه مع الأعشاب المفرومة ثم يُترك جانباً.
- تُحشى المكرونة المحمرة بخليط اللبنة وخليط الجبن وتُزين بقطع الطماطم، تُرص في طبق التقديم، تُقدم كنوع من المقرمشات أو المقبلات.

## خبز بصل محمص مع باذنجان بدبس العنب



التحضير دقيقة

المطبخ دقيقة

التقديم

**المكونات بالمقاييس**

**لخبز البصل**

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

كوب بصل مفروم ناعم 2

بيض مفصول 4

كوب زبدة 1

كوب سكر 1/2

ملعقة صغيرة فلفل أسود 1

ملعقة صغيرة زنجبيل بودرة 1

كوب دقيق 3

ملعقة صغيرة بيكنج بودر 4

ملعقة صغيرة ملح 1/2

كوب حليب 3

### لخليط الباذنجان

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

بصل متوسط، جوانح 1

باذنجان رومي مشوي ومُقشر 1

ملعقة صغيرة معجون طماطم 1

ملعقة كبيرة دبس عنب (أو أي نوع دبس آخر) 1

ملح وفلفل

عيدان شبت / شرائح رفيعة من الفلفل

الأحمر / أوراق نعناع صغيرة / زيادي

## الخطوات

### لخبز البصل

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة،  يُضاف البصل ويُحمر لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه ذهبي مثل الكراميل، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية  يُدهن قالب خبز مستطيل بقليل من الزبدة  ويُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُخفق بياض البيض في وعاء عميق على  سرعة عالية باستخدام المضرب الكهربائي حتى يصبح كالمارنج، ثم يوضع جانباً.
- تُخفق الزبدة والسكر جيداً في وعاء آخر حتى  تصبح كالكريمة، يُضاف الفلفل الأسود والزنجبيل مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف صفار البيض تدريجياً مع الخفق الجيد  بعد كل إضافة حتى يندمج الخليط.
- يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر والملح ثم يُضاف  تدريجياً وبالتناوب مع الحليب لخليط الزبدة مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف بياض البيض إلى الخليط ويُقلب بخفة  بواسطة ملعقة خشبية حتى يتجانس الخليط.
- يُصب الخليط في القالب المُعد ويُخبز في  الفرن لمدة 75 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

- يُقلب على شبكة معدنية ويُترك ليبرد قليلاً ثم □  
يُقطع إلى شرائح رقيقة، ثم تُقطع كل شريحة إلى مربعين.
- تُرص في صاج وتوضع في الفرن لحوالي 5 □  
دقائق حتى يتحمص الخبز.

## لخليط الباذنجان

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، -  
ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 15 دقيقة أو  
حتى يُصبح لونه ذهبياً مثل الكراميل.
- يُضاف الباذنجان، ويُقلب الخليط مع هرس -  
الباذنجان، حتى يتكون خليط مُقطعاً تقطيعاً خشناً.
- يُضاف معجون الطماطم والدبس، يُتبّل الخليط -  
بالمح والفلفل مع القليب حتى يتجانس الخليط.
- عند التقديم، تُرص شرائح الخبز في طبق -  
التقديم، ويوضع فوق كل شريحة ملعقة صغيرة  
من خليط الباذنجان، وتُزين بعيدان الشبت أو  
شرائح الفلفل الرفيعة أوراق النعناع أو خيوط من  
الزبادي (الروب).

## مخلل التمر



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 5 دقيقة

التقديم 4

### المكوناتالمقاييس

كيلو تمر أحمر / أصفر (غير ناضج أو مجفف) 1

جزء عصير ليمون (مع الاحتفاظ بالقشر) 1

جزء خل أبيض 1

## جزء ماء مملح (3 ملعقة كبيرة ملح خشن لكل 1 كوب ماء)

### زيت نباتي

### الخطوات

- يُغسل التمر جيداً، ويُشق طولياً بطرف سكين - .  
حاد وتُنزع النواة.
- يُخلط عصير الليمون، الخل مع محلول الملح -  
(تتوقف الكمية المستخدمة من الأجزاء الثلاثة  
على حجم وعدد البرطمانات)
- يوضع التمر في برطمان معقم، ويُرص حوله -  
قشر الليمون مع الضغط للتخلص من الهواء
- يُضاف محلول التخليل حتى يُغطي التمر، توضع -  
طبقة من الزيت ويُغلق البرطمان بإحكام ويُترك  
لمدة شهر على الأقل وكلما زادت المدة قبل  
الاستخدام كلما كانت النتيجة أفضل. يُترك في  
مكان بارد وجاف بعيداً عن الضوء.



## مافن صغير باللحوم الباردة والجبن



التحضير 10 دقيقة

الطبخ 25 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات بالمقاييس

كوب دقيق 1

ملعقة صغيرة ملح 1/2

ملعقة صغيرة بيكنج بودر 1

ملعقة صغيرة سكر 1/2

كوب زيت نباتي 1/2

بيض مخفوق 2

**كوب كريمة لباني 1/4**

**كوب لحوم باردة، مكعبات صغيرة (مورتديلا / 1  
بيبروني / بسطرمة)**

**كوب جبن مبشور (أنواع مختلفة مثل 1/2  
البارمازان الموتزاريللا والشيدر)**

**ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 2**

## **الخطوات**

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية -
- تُدهن قوالب مافن صغيرة بقليل من الزبدة -
- يُخلط الدقيق مع الملح، البيكنج بودر والسكر -  
في وعاء عميق.
- يُضاف الزيت والبيض مع الخفق باستخدام -  
مضرب سلك يدوي حتى تتداخل المكونات
- تُضاف الكريمة اللباني، مع الاستمرار في -  
الخفق حتى تتداخل المكونات
- تُضاف اللحوم الباردة، الجبن والبقدونس مع -  
التقليب حتى يتكون خليط متجانس، يُصب في  
قوالب المافن حتى يملأ ثلثي كل قالب
- توضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام -  
الخَبز (حسب حجم القالب)
- تُقلب القوالب على شبكة معدنية وتُترك حتى -  
تبرد قليلاً، وتُقدم دافئة

## كور سمك بالسمن الأبيض والأسود



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 10 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات المقاييس

كيلو سمك فيليه مفروم 1/2

ملعقة صغيرة خردل (ماستراد) 1

ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

ملح

ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون 1/2

## ملعقة كبيرة دقيق 1

## سمسم أبيض وأسود للتزيين

## زيت غزير للقلي

## كاتشب، مايونيز ومسترد للتقديم

## الخطوات

- يُخلط السمك المفروم مع الخردل وعصير الليمون.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل الأبيض ثم يُضاف الدقيق وتُعجن المكونات باليد حتى تتداخل.
- يُشكل العجين على هيئة كور صغيرة ( في حجم الليمونة الصغيرة).
- تُدحرج نصف كمية كور السمك في السمسم الأبيض والنصف الآخر في السمسم الأسود ( أو تدحرج الكمية كلها في خليط السمسم).
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة - تُحمر كور السمك في الزيت حتى تكتسب لوناً ذهبياً ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُرص كور السمك في طبق التقديم، تُقدم مع الكاتشب، المسترد أو المايونيز.

## سمبوسك بالخضار والجبن



التحضير 10 دقيقة

الطبخ 15 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات المقاييس

ملعقة كبيرة زيت 2

بصل صغير مفروم ناعم 1

كوب بطاطس مسلوقة (مكعبات) 1

**كوب بسلة (بازلأء) مسلوقة 1/2**

**ملعقة صغيرة كمون مطحون 1/2**

**ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة 1/2**

**ملح وفلفل**

**كيلو أوراق سمبوسك 1/2**

**كوب جبن عكاوي ( مبشورة ) 2**

**زيت غزير للقلي**

## **الخطوات**

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة -
- يُضاف البصل ويُقلب قليلاً حتى يلين ثم تُضاف الخضروات المسلوقة (البطاطس- البسلة) مع التقليب.
- يُتبل الخليط بالكمون، الكزبرة، الملح والفلفل - ويُترك على النار لحوالي 3 دقائق حتى تتداخل المكونات.
- يُرفع الخليط عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد -
- تُفرد ورقة من السمبوسك على سطح أملس - ونظيف، تُوضع كمية مناسبة من جبن العكاوي على طرف الورقة ثم تُطبق بشكل مائل للحصول على مثلث يُشبه الظرف ثم تُلصق بالطرف الآخر ( يُمكن الاستعانة بالقليل من الماء للصق السمبوسك).

- تُكرر الخطوة السابقة حتى الانتهاء من كمية - الجبن ونصف كمية اوراق السمبوسك، ثم يُحشى النصف الآخر بنفس الطريقة مع استبدال حشوة الجبن بملعقة كبيرة من خليط الخضروات.
- يُسخن زيت غزير في مقلاة عميقة على نار - متوسطة.
- تُقلَى السمبوسك المحشوة في الزيت مع - التقليب من حين لآخر حتى تكتسب لوناً ذهبياً من الجانبين.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد - وتُقدم ساخنة.

## سلطات زبادي متنوعة



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 5 دقيقة

التقديم 4

سريعة

## المكونات بالمقاييس

كوب زيادي (روب) مصفى 2

طماطم مفروم (بدون بذر) 1

خيار مفروم (بدون بذر) 1

فص ثوم مفروم ناعم 1

عود بصل أخضر مفروم 1

كوب حب رمان 1/2

كوب جزر مبشور 1/4

كوب تفاح أخضر مبشور 1/4

ملعقة صغيرة عصير ليمون 1

ملعقة كبيرة زبيب 1

ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور 1

كوب حمص مسلوق أو معلب مصفى 1/4

## الخطوات

- يُقسم الزبادي إلى أربع في أوعية صغيرة -



- - تُضاف قطع الطماطم مع الخيار والثوم على الجزء الأول من الزبادي، يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب.
- - يُضاف الرمان مع الجزر للجزء الثاني من الزبادي ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- - يُنقع التفاح المبشور في عصير الليمون وقليل من الماء (حتى لا يتغير لونه).
- - يُنشّل التفاح من الماء ويُضاف مع الزبيب والجبن إلى الجزء الثالث من الزبادي ويُقلب.
- - تُضاف حبات الحمص للجزء الرابع من الزبادي وتُتبّل بالملح والفلفل.

## سلطة بيض بالمايونيز



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 5 دقيقة

التقديم 4

سريعة

## المكونات المقاييس

بيض مسلوق ومقشر 4

كوب مايونيز 1/4

ملعقة صغيرة معجون خردل (مسترد) 1

كوب فلفل أخضر مقطع قطع متوسطة 1/2

كوب فلفل أحمر مقطع قطع متوسطة 1/2

ملح وفلفل

بصل أخضر شرائح

## الخطوات

- يقطع البيض إلى شرائح سميكة، وترص في طبق التقديم.
- يخلط المايونيز والخردل وتبلى الصلصة بالملح والفلفل.
- يضاف الفلفل بنوعيه ويقرب مع الصلصة.
- يوزع خليط الفلفل فوق البيض، ترش باقي الصلصة على البيض.
- تزين السلطة بشرائح البصل وتقدم.

## سلطة أنشوجة بالتبيلة



[Previous](#)[Next](#)

التحضير 5 دقيقة

الطبخ 5 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات بالمقاييس

كيلو سمك أنشوجة طازجة (منزوع العظم) 1/2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 5

فص ثوم 2

**1 فلفل أحمر حار**

**3 ملعقة كبيرة بققدونس**

**2 ملعقة كبيرة أوراق ريحان**

**4 ملعقة كبيرة عصير ليمون**

**ملح وفلفل**

**الخطوات**

- يُغسل السمك جيدا ويجفف من الماء، يرص في - قالب بحيث يكون الجلد لاسفل ويرش بالملح الخشن ويترك لحوالي 3 ساعات.
- تُشطف الأنشوجة من الملح وتجفف، وترص في - طبق التقديم.
- تُوضع مكونات الصلصة في الخلاط مع قليل من - الملح والفلفل وتخفق.
- تُوزع الصلصة فوق قطع الأنشوجة، ويغلى - القالب جيدا ويترك في الثلاجة ليتشبع من النكهة حوالي ساعة أو يمكن اعداد السلطة قبل يوم من التقديم.
- تُقدم الأنشوجة مع شرائح خبز مدهون بالزيت - ومشوي على الشواية.

## سلطة البط مع الفستق والبطيخ



[Previous](#)[Next](#)

التحضير 5 دقيقة

الطبخ 10 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكونات بالمقاييس

صدر بط (مع الجلد والعظم) 1

ملعقة كبيرة ورق كزبرة 3

**ملعقة كبيرة ورق نعناع 3**

**3 (chives) ملعقة كبيرة ثوم معمر مفروم**

**ملعقة كبيرة فستق طازج محمص (بدون قشر)**

**كوب بطيخ مُقطع قطع متوسطة 1/2**

**ملعقة كبيرة زيت زيتون 2**

**ملح وفلفل**

## ساندويتشات برجر صغيرة



التحضير 5 دقيقة

الطبخ 15 دقيقة

التقديم 4

سريعة

### المكوناتالمقاييس

كيلو لحم بقري مفروم ( نسبة الدهن به 1/2  
20% تقريباً)

ملح وفلفل

## للتقديم

شرائح جبن شيدر

خبز برجر صغير

ملعقة صغيرة معجون خردل (مستردة)

طماطم صغيرة حلقات

مخللات / طبق من الشوربة المفضلة للتقديم

## الخطوات

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية -
- يوضع اللحم المفروم في وعاء عميق ويُتبّل - بالملح والفلفل ويُعجن باليد حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل على هيئة حلقات صغيرة، ويُرص في - صاج فرن.
- يُوضع الصاج بالفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى - تمام النضج.
- تُرص شرائح الجبن على سطح مستوي وتُقطع - إلى دوائر صغيرة بنفس حجم حلقات البرجر باستخدام قطاعة معدنية.
- يُقطع الخبز عرضياً إلى نصفين ويُدهن النصف - السفلي بقليل من معجون الخردل.
- تُرص حلقات البرجر فوق المعجون، حلقات - الجبن ثم الطماطم ثم النصف الآخر من الخبز.



- تُثبت طبقات الساندويتش بواسطة خلة (عيدان، - أسنان) كما بالصورة.
- تُقدم الساندويتشات مع المخللات والنوع - المفضل من الشوربة.

## جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات



التحضير دقيقة

المطبخ دقيقة

التقديم

**المكونات بالمقاييس**

**للجمبري (الروبيان)**

**كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير 1/2**

ملعقة صغيرة زعفران 1/2

ملعقة كبيرة عصير ليمون 4

ملعقة كبيرة بشر برتقال 1

ملعقة كبيرة زيت نباتي 4

ملح وفلفل

### لصلصة البنجر(الشمندر)

ملعقة كبيرة زيت زيتون 1

بصل أبيض متوسط مفروم 1

فص ثوم مفروم ناعم 1

بنجر (شمندر) حجم متوسط مبشور 2

ملعقة كبيرة دبس رمان 1

ملعقة كبيرة خل 1

ملح وفلفل

### لصلصة البرتقال

ملعقة صغيرة زعفران 1/2

ملعقة كبيرة عصير برتقال 2

برتقال متوسط مُقطع مكعبات صغيرة 1

ملعقة كبيرة جزر مبشور 2

ملح وفلفل

## لصلصة الأفوكادو

أفوكادو متوسط مُقطع مكعبات صغيرة 1

ملعقة كبيرة زيتون أخضر 2

ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 3

ملعقة صغيرة كمون مطحون 1

ملح وفلفل

## الخطوات

### للجمبري (الروبيان)

- يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل - ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جار.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير الليمون - ويُضاف الملح والفلفل، ويُتبّل الجمبري في خليط الليمون ويُغطي ويُترك بالثلاجة لمدة ساعة.
- يُوزع بشر البرتقال (الجزء البرتقالي فقط) على - صاج ويُوضع في فرن حرارته 100 درجة مئوية إلى أن يجف تماماً ثم يُطحن ناعماً.
- يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش ببشر البرتقال - الجاف حتى يُغطيه تماماً مع التخلص من الزائد منه.
- يُرش الجمبري بقليل من الزيت ويُرص في - صاج ويُوضع في فرن حرارته 180 لمدة 10

دقائق مع قلبه على الجهة الأخرى بعد خمس دقائق.

### **لصلصة البنجر (الشمندر)**

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة - ويُحمر البصل والثوم لمدة 3 دقائق ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق أو حتى - تمام نضج البنجر (مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).

### **لصلصة البرتقال**

- يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير البرتقال -
- تُخلط مكعبات البرتقال مع الجزر في وعاء على نار متوسطة ويُضاف خليط الزعفران ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تمام نضج الجزر.

### **لصلصة الأفوكادو**

- يُخلط نصف كمية الأفوكادو مع الزيتون - والكزبرة الخضراء وعصير الليمون، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل والكمون.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح مثل المعجون، ويُضاف إليه باقي مكعبات الأفوكادو.
- يُقدم الجمبري مع الصلصات الثلاث كما يُمكن - تقديم الصلصات منفصلة.

## أكواب توست مع بيض وبيبروني



التحضير 10 دقيقة

الطبخ 10 دقيقة

التقديم 4

سريعة

## المكوناتالمقاييس

شرائح خبز توست 6

زيت زيتون للدهن

بيبروني، شرائح رفيعة 3

ملعقة صغيرة جبن شيدر مبشور 6

بيض 6

فلفل أسود مجروش للتزيين

### الخطوات

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية -
- تُقطع أطراف خبزالتوست ثم تُقطع نصف الكمية بقطاعة دائرية، بحيث يكون قطرها أكبر من قطر القوالب بقليل.
- يُضغط عليها براحة اليد بخفة حتى تُغلق المسام قليلاً.
- تُدهن القوالب بقليل من زيت الزيتون، ثم توضع دوائر التوست داخل القالب مع الضغط الخفيف عليها حتى تأخذ شكل القالب (أو تكون على شكل أكواب) وتُدهن بقليل من الزيت.
- تُقطع شرائح البيبروني إلى أنصاف، يوضع كل نصف في إحدى جوانب كوب التوست (بحيث تظهر خارج الأكواب).
- توضع ملعقة صغيرة من الجبن في كل كوب، ثم توضع بيضة في كل كوب.

- - توضع القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق حتى ينضج البيض. وتُحمر قوالب التوست.
- - تُزين أكواب التوست بالفلفل الأسود المجروش. وتُقدم دافئة.