

كرنب صغير بالبهارات



المكونات المقاييس

كيلو كرنب صغير (براسل سبراوت) 1/2

كوب زيت زيتون 1/4

هيل (حبهان)، صحيح 2

قرنفل، صحيح 2

عود قرفة متوسط 1

م/ص ينسون، حَبّ 1/4

ملح وفلفل

الخطوات

- - تُنزع الأوراق غير الزاهية من الكرنب (إن -
وُجدت)، ويُغسل جيداً.
- - يُطهى على البخار أو يُسلق لمدة 3 دقائق أو -
حتى تمام النضج (مع مراعاة عدم المبالغة في
طهيه)، ثم يُصفى ويوضع في وعاء مملوء بالماء
المثلج، حتى يُحافظ على لونه الزاهي.
- - تُسخن إناء على نار متوسطة، تُضاف البهارات -
الصحيحة مع التقليب حتى تظهر رائحتها (مع
مراعاة عدم احتراقه)، ثم يُضاف الزيت والكرنب.
- - تُخفف الحرارة، يُغطى الإناء ويُترك لمدة -
دقيقتين حتى يتشرب الكرنب نكهة البهارات.
- - يُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب، يوضع -
في طبق التقديم، ويُقدم دافئاً.

سلطة فلفل ألوان مشوي



المكونات بالمقاييس

فلفل رومي، حبة واحدة من كل لون أصفر - 3
أحمر - أخضر

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

فص ثوم مفروم ناعم 2

ملعقة كبيرة أعشاب عطرية طازجة 3
(بقدونس، نعناع، كزبرة خضراء، زعتر طازج)

ملح وفلفل

الخطوات

- - يُحْمَر الفلفل على نار مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويُغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار. ليسهل عليه التقشير.
- - يُقشر الفلفل ويُنزع البذر ويُغسل الفلفل بقليل من الماء ويجفف، ثم يُقطع إلى قطع متوسطة.
- - يُسخن زيت الزيتون في إناء على نار متوسطة، يُضاف الثوم مع التقليب لثوانٍ قليلة حتى يلين.
- - يُضاف الفلفل المُقطع إلى الثوم مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- - تُضاف الأعشاب الطازجة، ثم يُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب جيداً.
- - توضع السلطة في طبق التقديم وتُقدم مباشرة.

سلطة فاصوليا خضراء مع البقول



المكونات بالمقاييس

كوب فاصوليا حمراء جافة 1/2

كوب فاصوليا بيضاء جافة 1/2

كوب لوبيا سوداء أو (لوبيا بعين سوداء) 1/2

كوب فاصوليا خضراء قطع متوسطة 1/2

كوب زيت زيتون 1/3

ملعقة كبيرة خل أبيض 2

ملعقة كبيرة سكر 1

ملح وفلفل

الخطوات

- تنقع البقول في ماء ساخن لمدة نصف ساعة .
للتخلص من الغازات مع التخلص من ماء النقع .
- يوضع كل نوع من البقول في 4 2/1 كوب ماء .
على نار متوسطة .
- تترك البقول حتى تنضج . وتتفاوت المدة من نوع .
إلى آخر بين نصف الساعة إلى الساعة .
- عندما تنضج البقول تُصفى من الماء وتغسل .
بقليل من الماء الساخن .
- تطهى الفاصوليا الخضراء في ماء مغلي مملح
لحوالي 5-7 دقائق ثم تصفى وتوضع في ماء بارد
للمحافظة على لونها .
- تخلط البقول مع الفاصوليا وتبلى بالزيت والخل
والسكر والملح والفلفل .

سلطة ذرة وفاصوليا بالرمان والسماق



المكونات بالمقاييس

كوب ذرة حَبّ معلبة (مصفاة) 1

كوب بازلاء مسلوقة 1/2

كوب فاصوليا خضراء مسلوقة ومُقطعة 1/2

بصل أحمر صغير (مكعبات صغيرة) 1

كوب رمان (حَبّ) 1/2

ملعقة صغيرة بشر ليمون 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 2

ملعقة صغيرة سماق 1

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

ملح وفلفل

الخطوات

- تُخلط الذرة المسلوقة مع البازلاء والفاصوليا في وعاء عميق.
- يُضاف البصل، الرمان، بشر وعصير الليمون.
- تُتبل السلطة بالسماق، زيت الزيتون، الملح والفلفل وتُقلب المكونات جيداً.
- تُقدم باردة.

سلطة خضراء مع كرات اللبنة



المكوناتالمقاييس

للبننة

كوب لبن زبادي 2

ملعقة كبيرة عصير ليمون 1

ملعقة صغيرة نعناع جاف أو زعتر 1

كوب زيت زيتون 1 1/2

للسلطة

فلفل أخضر مكعبات 1

فلفل أصفر مكعبات 1

فلفل أحمر مكعبات 1

فلفل برتقالي مكعبات 1

كوب زيتون أسود 1/2

كوب رمان حب 1/2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

ملعقة كبيرة خل 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 1

ملح وفلفل

ريحان للتزيين

خبز محمص بزيت الزيتون والأعشاب

الخطوات

للبنة

- يخلط الزبادي وعصير الليمون، والنعناع أو - الزعتر الجاف.
- توضع قطعة كبيرة من الشاش في وعاء بحيث - تغطي القاع.

- يسكب خليط الزبادي داخل كيس الشاش فوق الوعاء.
- تربط أطراف الشاشة بإحكام وتعلق فوق الوعاء.
- تترك في مكان بارد حتى يرشح كل الماء - ويستغرق هذا حوالي يوم.
- تحفظ اللبنة في الثلاجة إذا كان الجو حاراً -
- يتم التخلص من الماء وتُنزع من كيس الشاش - وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك.
- تقسم اللبنة وتُشكل على هيئة كرات قطرها صغيرة.
- ترص في برطمان معقم وتغطى بزيت الزيتون - وتُغلق بإحكام.
- يمكن حفظ اللبنة لمدة 3 شهور بالثلاجة -

للسلطة

- تخلط مكونات الخضار مع الزيتون والرمان في وعاء.
- يخفق الزيت مع الخل وعصير الليمون في وعاء - ويتبل بالملح والفلفل.
- تتبل السلطة بالصلصة وتوضع في طبق التقديم.
- تزين السلطة بكرات اللبنة وورق الريحان - وتقدم مع الخبز.

سلطة خرشوف مشوي دافئة



المكونات المقاييس

خرشوف (أرض شوكي) طازج 4

ليمون 2

كوب زيت زيتون 1/4

شرائح خضروات مشوية (كوسا / جزر / فلفل
ألوان)

حبات زيتون أخضر منزوعة البذرة ومقطعة 4 إلى شرائح

ملح وفلفل

الخطوات

- تُقشر سيقان الخرشوف، يُقطع الخرشوف بالطول وتنزع الأشواك من الداخل باستخدام ملعقة كبيرة.
- يوضع في ماء مغلي، تُقطع حبة ليمون، إلى نصفين وتُعصر ويُضاف العصير للماء مع القشر و 2. ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- يتم إحكام الضغط على الخرشوف بوضع طبق صغير قليلاً من حجم الإناء وفوقه حتى لا يطفو.
- يُترك على النار لحوالي 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُرفع من المار ويُترك ليُصفى ثم يُجفف جيداً.
- يُسخن سطح شواء جيداً على نار متوسطة، يُرص الخرشوف بحيث تكون الجهة المقطوعة ملامسة لسطح الشواية، ويُترك لحوالي 3 دقائق حتى يأخذ علامة الشواء دون تقليب، ثم يُرفع ويوضع في طبق جانباً.
- تُقطع الخضروات المشوية إلى قطع صغيرة وتوضع في وعاء عميق، يُضاف الزيتون ويُتبل الخليط بالملح والفلفل والمقدار المتبقي من زيت الزيتون، وعصير الليمونة.

- يُرّص الخرشوف (الأرض شوّكي) المشوي في طبق التقديم، ويُوزع خليط الخضروات المشوية في قلب كل حبة خرشوف ويُقدم دافئاً.

سلطة بطاطس وباذنجان مشوي



المكونات بالمقاييس

بطاطس 2

بازنجان رومي 2

فلفل أخضر 1

بصل أحمر 1

كوب زيت زيتون 1/4

ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم 2

كوب صلصة طحينة 1/2

ملعقة كبيرة ثوم مفروم 2

ملعقة صغيرة كمون مطحون 1

ملعقة كبيرة خل أحمر 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 1

ملح وفلفل

الخطوات

- تُسلق البطاطس في ماء حتى تنضج، ثم تقشر وتقطع حلقات بسُمك 1 2/1 سنتيمتر.
- يُغسل الباذنجان ويُجفف، ثم يُثقب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حاد.
- يُشوى الباذنجان مباشرة على نار متوسطة، ثم يقشر ويقطع إلى نصفين وتنزع منه أكبر كمية ممكنة من البذر.
- يُقطع الباذنجان إلى مكعبات ويحفظ جانباً ويُضاف قليل من عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.

- يُشوى الفلفل الأخضر مباشرةً على نار متوسطة، مع التقليب.
- يوضع الفلفل في كيس من البلاستيك لمدة خمس دقائق، ثم يقطع نصفين ويتم التخلص من البذر والقشر ويقطع إلى مربعات صغيرة.
- يقطع البصل الأحمر إلى قطع صغيرة ويحمر في ملعقتين من زيت الزيتون لمدة 10 دقائق.
- في وعاء عميق، يُخلط الباذنجان والبصل الأحمر والفلفل الأخضر والبقدونس والطحينة جيداً ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل، ويوضع جانباً.
- في وعاء آخر، يُخلط الثوم مع الخل والليمون. والمتبقي من زيت الزيتون والكمون المطحون.
- ترص حلقات البطاطس في طبق التقديم (كما بالصورة)، وترش بخليط الثوم ويوزع بينها خليط الباذنجان.

سلطة الربيع مع دجاج بالبهارات



المكونات بالمقاييس

للدجاج

ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة 1

ملعقة كبيرة كمون صحيح 1

ملعقة كبيرة فلفل أسود صحيح 1/2

ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون 1
(بابريكا)

ملح

كوب زيت زيتون 1/4

دجاج حوالي 1 كيلو (8 قطع) بالجلد والعظم 1

للسلطة

تفاح أخضر 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 1-2

ملعقة كبيرة خل تفاح 2

كوب أعشاب طازجة مفرومة (نعناع- 3/4
كزبرة- بقدونس- كرات)

كوب كينوا مسلوقة 2

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة 1/2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

5 (Sun dried tomato) طماطم مُجففة

الخطوات

للدجاج

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- تُحمص البهارات الصحيحة (كزبرة- كمون- فلفل أسود) في مقلاة ساخنة على نار متوسطة لمدة دقيقتين مع التقليب من حين لآخر حتى تظهر رائحتها.
- تُرفع بعيداً عن النار، تُترك لتبرد ثم تُجرش.
- تُخلط في وعاء مع البابريكا، الملح والفلفل ثم يُضاف زيت الزيتون وتُقلب المكونات.
- تُتبّل قطع الدجاج بالخليط مع الدعك الجيد باليد حتى تتشرب من التتبيلة.
- تُرفع قطع الدجاج في مقلاة على نار متوسطة، تُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر حتى يتغير لونها من كل الجوانب.

- تُرص في صاج ثم تُوضع بالفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.

للسلطة

- يُقشر التفاح ويُقطع إلى مكعبات صغيرة، يُضاف إليه عصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- يُخلط التفاح مع الخل والأعشاب المفرومة في وعاء عميق.
- تُضاف الكينوا ويُتبّل الخليط بالقرفة، الملح والفلفل وزيت الزيتون وتُقلب المكونات حتى تندمج.
- تُزين السلطة بالطماطم المُجففة، تُرص فوقها قطع الدجاج وتُقدم.

سلطة الباذنجانية



المكوناتالمقاييس

باذنجان رومي كبير 1

زيت غزير للقلي

بطاطس متوسطة 1

طماطم متوسطة 2

كوب زيتون أسود منزوع البذر (حلقات) 1/2

كوب أوراق بققدونس مفرومة خشن 1/4

فلفل أخضر صغير (مكعبات صغيرة) 1

ملح ولفل

ملعقة كبيرة سماق 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

خيار كبير 2

كوب خبز محمر 1

الخطوات

- يُقطع الباذنجان- بدون تقشير- إلى حلقات - - متساوية السُمك حوالي 1 سنتيمتر.

- يُنقع في الماء المُمَلح لحوالي 15 دقيقة، يُصفى - ويُضغَط عليه للتخلص من الماء ويُجفف بورق المطبخ.
- يُقلَى في الزيت الغزير مع التقليب من حين لآخر - حتى يكتسب لونا ذهبياً من الجانبين.
- يُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- تُقشر البطاطس وتُقطع إلى مُكعبات صغيرة ثم تُقلَى في الزيت حتى تنضج، تُرفع على منشفة ورقية وتُترك جانبا لتبرد قليلاً.
- تُقطع الطماطم إلى مُكعبات صغيرة، تُخلط في وعاء عميق مع الزيتون، البقدونس، البطاطس والفلفل.
- يُتبل الخليط بالملح والفلفل، السماق، عصير الليمون، وزيت الزيتون.
- تُرص حلقات الباذنجان المقلي في طبق التقديم ، يُقطع الخيار إلى شرائح طويلة ورفيعة باستخدام المقشرة ثم يُرص فوق الباذنجان.
- يُوضع خليط الطماطم والبطاطس في المنتصف.
- تُزين السلطة بالخبز المحمر وتُقدم دافئة -

سلطة الأرز



المكونات المقاييس

كوب أرز 1

كوب ماء 2

كوب فلفل أخضر مقطع 1/4

كوب فلفل أصفر مقطع (اختياري) 1/4

كوب فلفل برتقالي مقطع (اختياري) 1/4

كوب ذرة 1/2

كوب فاصوليا سوداء 1/4

ملعقة كبيرة زيت زيتون 4

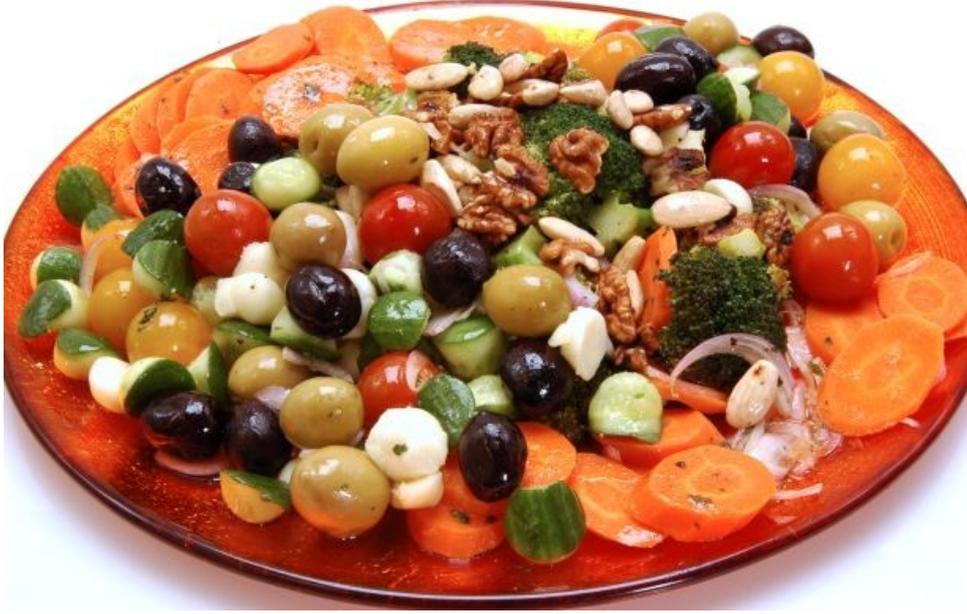
ملعقة كبيرة خل أبيض 2

ملح وفلفل

الخطوات

- يوضع الأرز في الماء على نار متوسطة حتى يبدأ الماء في الغليان.
- تخفض درجة الحرارة إلى هادئة ويحكم تغطية وعاء الأرز ويترك لحوالي 15 دقيقة حتى ينضج. ويترك ليبرد.
- يقطع الفلفل إلى قطع صغيرة بعد التخلص من البذر.
- إذا كانت الذرة المستخدمة طازجة فتسلق في ماء مضاف إليه قليل من الحليب والزبد، وإذا كانت مجمدة (مثلجة) فيفضل وضعها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستعمال.
- تغسل الفاصوليا السوداء وتوضع في كوب الماء المتبقي لتطهى لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج.
- يمزج الخل مع زيت الزيتون جيداً ثم يضاف إليه باقي المحتويات وتقلب حتى تندمج تماماً وتعديل كمية الملح حسب المذاق.
- تترك السلطة بضع ساعات في الثلاجة قبل تقديمها.

خضار مع مكسرات وزيتون



المكونات بالمقاييس

بروكلي متوسط (حوالي 4/1 كيلو) 2

ملعقة كبيرة زيت زيتون 4

ملعقة كبيرة عصير ليمون 4

ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم 2

ملح و فلفل

خيار كبير (بدون بذر) 2

بصل متوسط مُقطع شرائح 1

جزر كبير مُقشر ومُقطع حلقات 1

كوب عين جمل (جوز) 1/4

كوب طماطم صغيرة حمراء وصفراء 1/2

كوب لوز محمص 1/4

كوب زيتون أسود وأخضر 1/2

كوب جبن أبيض مُشكل على هيئة كُرات أو 1/4
لبنة دائرية الشكل.

الخطوات

- تُقطع زهرة البروكلي وتُفصل عن الجذع ثم -
تُفصل إلى زهرات صغيرة.
- تُسلق زهرات البروكلي في الماء المغلي -
المملح لمدة 3 دقائق ثم تُرفع وتُوضع في الماء
المثلج للحفاظ على اللون الأخضر ثم تُصفى.
- يُخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون -
والبقدونس في وعاء عميق ويُتبل الخليط بالملح
والفلفل .
- يُقطع الخيار على شكل شرائح أو يُشكل على -
هيئة كُرات صغيرة باستخدام الملاعقة الخاصة
(راجع الأدوات).
- يُوضع البروكلي والبصل والجزر والخيار في -
التتبيلة مع التقليب حتى تتشرب النكهة .
- تُضاف المكسرات والزيتون والجبن وتُرش -
السلطة بباقي التتبيلة.

بادنجان مخلل مع كرفس



المكونات بالمقاييس

كيلو بادنجان صغير 1/2

فص ثوم 3

فلفل أحمر حار 1

ملعقة صغيرة ملح 3/4

عود كرفس 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 1

كوب خل أبيض 1/2

الخطوات

- يغسل الباذنجان ويسلق حوالي 10 دقائق، ويحفظ قليل من ماء السلق جانباً.
- يُهرس الثوم والفلفل والملح والكرفس في الهاون جيداً حتى يصبح كالمعجون.
- يُمزج عصير الليمون مع خليط الثوم.
- يشق الباذنجان من جنب واحد طولياً ويحشى بالخليط، ويرص في إناء زجاجي أو برطمان.
- يُقلّب المتبقي من الخليط مع الخل وقليل من ماء السلق ويتبل بالملح والفلفل. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك لمدة يوم بالثلاجة.

”بابا غنوج“ متبل



المكوناتالمقاييس

بازنجان رومي متوسط 3

بصل متوسط 1

ملعقة كبيرة عصير ليمون 2

كوب طحينية 1/2

كوب ماء دافئ 1/2

ملعقة كبيرة لبن زبادي 4

ملعقة كبيرة زيت زيتون 4

للتزيين

رمان حب

شرائح ليمون

بقدونس مفروم

الخطوات

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة - مئوية.
- يُغسل البازنجان ويُجفف ويُثقب في أماكن - متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
- يُدهن البازنجان والبصل بقليل من الزيت ويُرص - على صاج ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج .

- - يُوضع الباذنجان وهو ساخن في كيس بلاستيك - ويُلف بإحكام ويُترك لبضع دقائق ثم يتم قطع الجزء الأخضر منه بالسكين مع الضغط عليه للتخلص من القشرة الخارجية بسهولة مع إزالة أكبر كمية من البذر.
- - يُهرس الباذنجان بالشوكة مع إضافة عصير الليمون حتى لا يتغير لونه ويُترك جانباً ويُقطع البصل المشوي قطعاً صغيرة.
- - تُخفف الطحينة بالماء الدافئ في وعاء عميق - ويُضاف الزبادي و3 ملاعق من زيت الزيتون وتُتبّل بالملح والفلفل.
- - يُضاف الباذنجان وقطع البصل إلى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- - عند التقديم يُزين بزيت الزيتون والرمان - وشرائح الليمون والبقدونس.

الثومية



المكونات المقاييس

فص ثوم 2

بياض بيض 3

كوب زيت ذرة 1

ملح و فلفل أبيض

خضروات طازجة مُقطعة إلى أصابع للتقديم

الخطوات

- يُوضع الثوم في الخلاط الكهربائي على سرعة - متوسطة حتى ينعم.
- يُضاف بياض البيض مع الاستمرار في الخفق - حتى يُصبح ناعماً جداً.

- - يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط مع زيادة السرعة إلى عالية حتى يُصبح الخليط ذا قوام غليظ أملس مثل المايونيز.
- - يُتبّل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
- - توضع الثومية في كؤوس أو أطباق التقديم مع أصابع الخضروات أو قطع خبز.

سلطة مشروم وجزر دافئة



المكونات بالمقاييس

ملعقة كبيرة زيت ذرة 3

ملعقة كبيرة زيت سمسم 1

فص ثوم مفروم ناعم 3

بصل كبير شرائح 1

فلفل أحمر حار (اختياري) 2

كوب مشروم + ملعقة كبيرة عصير ليمون 3

كوب ذرة حب مسلوقة 1/2

كوب جزر شرائح مسلوقة 1/2

ملح وفلفل

ملعقة كبيرة عصير ليمون، عند التقديم 2

خضروات ورقية للتزيين (جرجير، بصل أخضر،

سبانخ، فجل أبيض)

الخطوات

- يُسخن الزيت بنوعيه في إناء على نار متوسطة، يُضاف الثوم والبصل ويُقلب لمدة دقيقتين حتى يلين.
- يُضاف الفلفل الحار، المشروم، الذرة والجزر، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- تُوضع الخضروات الورقية في طبق التقديم، توزع فوقها السلطة.
- تُقدم السلطة دافئة مع قليل من عصير الليمون.