

شهيوات حاذقة Tap ☆☆☆☆☆



بمشاركة أشهر المدونات المغربيات
على اليوتيوب في فن الطبخ



حلويات خديجة

حليمة الفيالي



أم ياسر

زينب المغير



طبخ ليلي

وصفة نيت



المقادير :

- 1 - كيلوغرام سمك الميرنا
- 150 - غرام أرز
- 1 - كيلوغرام الكرنب
- 200 - غرام جزر
- 1 - فلفل أحمر
- الريحان
- قزبر طازج + 1/2 ملعقة
- صغيرة كزبرة مطحونة
- فلفل أسود
- 4 - ثوم
- ملعقة صغيرة حلبة مطحونة
- 1/2 - ملعقة صغيرة كامون
- بيشاميل ضامتي + 1/2 حليب
- ضامتي سمك



لتحضير الحشوة، نقوم بتقطيع الفلفل على شكل مربعات. نقطع الريحان و الكزبرة. و كذا الجزر على شكل أعواد لا تتعدى 8 سنتمترات.

نبدأ بإزالة الزعانف و الرأس، ثم شيئا فشيئا نزيل الشوك الموجود بالمنطقة الوسطى (سنسول) بدون جر لحم السمك. نقوم بعد ذلك بإزالة الذيل. ونقطع السمك على أربع قطع. نزيل الجلد باستعمال السكين، ثم نقطع الشرائح قطعاً صغيرة جداً.

لتحضير الأصابع، نسلق الجزر (13 دقيقة) و أوراق الكرنب (5 دقائق) في قدر. ثم نسلق الأرز في قدر آخر (10 دقائق).

نقوم بخلط الميرنا، الأرز، الفلفل، الكزبرة، الريحان، التوابل، الثوم، و ضامتي سمك. و في النهاية، نقوم بتحضير أصابع بهذا الخليط. نضع القليل من الجزر فوق ورقة من الكرنب المسلوقة، ثم أصبع من الحشوة المحضرة سابقاً ثم الجزر مرة أخرى. نقوم بطي التحضير على شكل «نيم»، و نضع الكل في وعاء الفرن.

لتحضير البيشاميل، نضيف شيئا فشيئا بيشاميل ضامتي للحليب البارد و نحرك جيدا إلى أن تصبح جاهزة.

نضيف بعد ذلك الصلصة للأصابع مع الحرص على تغطية جميع القطع. نضع الكل في الفرن لمدة نصف ساعة على حرارة 170 درجة.



نقدم الطبق مع صلصة الطماطم و البيشاميل.

شهية طيبة

صبيعات (نيم) بسمك الميرنا

بدون زيت و بدون ملح



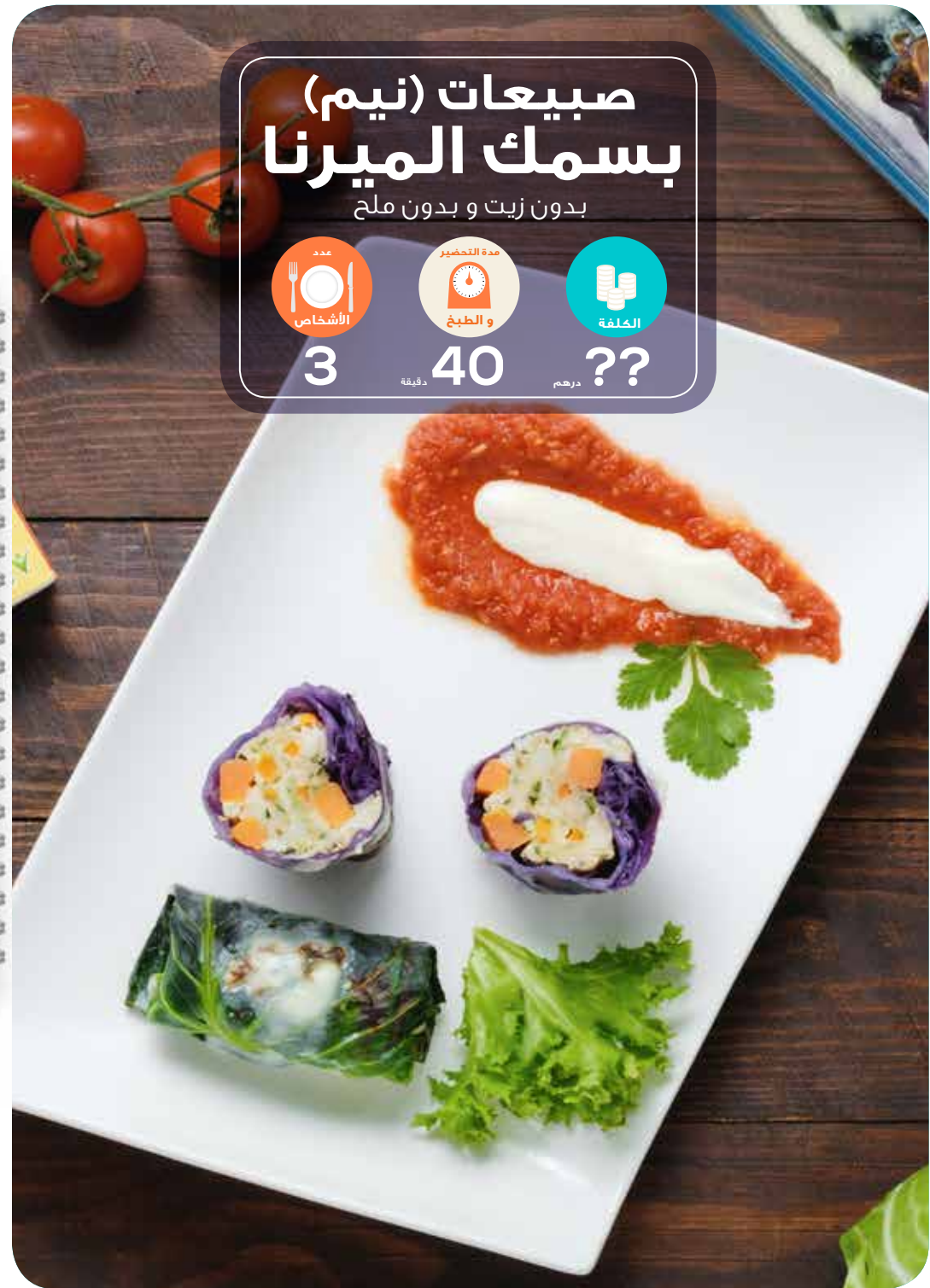
عدد الأشخاص
3



مدة التحضير و الطبخ
40



الحلقة
??
درهم



- نصف كأس من زيت الزيتون
- ملح
- فلفل أسود
- مايونيز
- الخيار المخلل محكوك
- مسحوق الفلفل الحار
- 2 أكياس خميرة الحلويات إديال
- ثوم ضامتي

- 150 غرام دقيق خاص بالحلويات
- 3 بيضات
- عليّة تونة
- فلفل (عدة ألوان)
- زيتون أسود
- 100 غرام جبن محكوك
- 3 معالق كبيرة من القشدة الطرية
- 2 معالق كبيرة من صلصة الشواء (باربيكيو)

المقادير :



قبل بدء التحضير، نسخن الفرن على 170 درجة وندهن القالب بالزيت و الدقيق.



نقطع الفلفل و الزيتون مربعات صغيرة.

نغربل الدقيق عدة مرات مع أكياس خميرة الحلويات إديال للحصول على كيكة خفيفة و رطبة.



نخلط البيض، زيت الزيتون، القشدة، الملح و الفلفل الأسود، نضيف الفلفل الحار على حسب الرغبة، الزيتون، التونة بدون زيت، ثم الفلفل، صلصة الشواء، الدقيق، الجبن و ضامتي ثوم.

نضع الخليط في الوعاء و نضع الكل في الفرن لمدة 20 دقيقة.

لتحضير الكريمة، نخلط المايونيز، الجبن، صلصة الشواء، الخيار المخلل المحكوك و القليل من التونة.

ندهن الكيكة بالكريمة وتقدم.

شهية طيبة



كيكة بالتونة

بدون سكر



4



30



40

دقيقة

درهم



- 1/2 كأس من زيت الزيتون
- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 250 غرام من الشعيرية
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من صلصة الشواء
- ملح وفلفل أسود
- ضامتي زعفران
- 1/2 كغ كبد الديك الرومي
- 100 غرام زبيب
- حبة بصل
- ليمونة
- كزبرة و بقدونس
- ملعقة صغيرة مرورية
- 4 فصوص ثوم

المقادير :



نقطع الكبد، البصل، البقدونس و الكزبرة، الخردل، صلصة الشواء، زيت الزيتون، الفلفل الأسود، نضيف الثوم، المرورية و ضامتي زعفران.

نضع الشعيرية مع الزبدة والزيت في طنجرة فوق النار حتي الحصول على لون ذهبي ثم نضيف فصوص الثوم، الملح و الفلفل الأسود، القليل من المرورية، ما تبقى من الشعيرية و الماء المغلي.

في مقلاة، نضع القليل من الزيت و ننتظر أن تسخن لنضيف الكبد و الزبيب

لكي يبقى الكبد متماسكا، ننتظر أن يطهو من الأسفل قبل قلبه، ثم نضيف عصير الليمون في الأخير.

للتقديم، نضع الشعيرية أولا ثم الكبد فوقها.

شهية طيبة



كبد الديك الرومي مشرمل بالشعيرية



عدد
الأشخاص
3



مدة التحضير
و الطبخ
30
دقيقة



الكلفة
37
درهم



- 1 لتر لبن
- 200 غرام سكر سنيدة
- أفوكا
- 150 غرام فراولة
- 2 أكياس سكر فانيليا اديال

المقادير :



نقطع الفراولة و الأفوكا.

في الخلاط، نضع الفراولة، 100 غرام سنيدة، 1/2 لتر لبن و كيس سكر فانيليا اديال لإضافة نكهته المميزة.

نحضر رايببي أفوكا بنفس الطريقة ويقدم.

شهية طيبة



رايببي



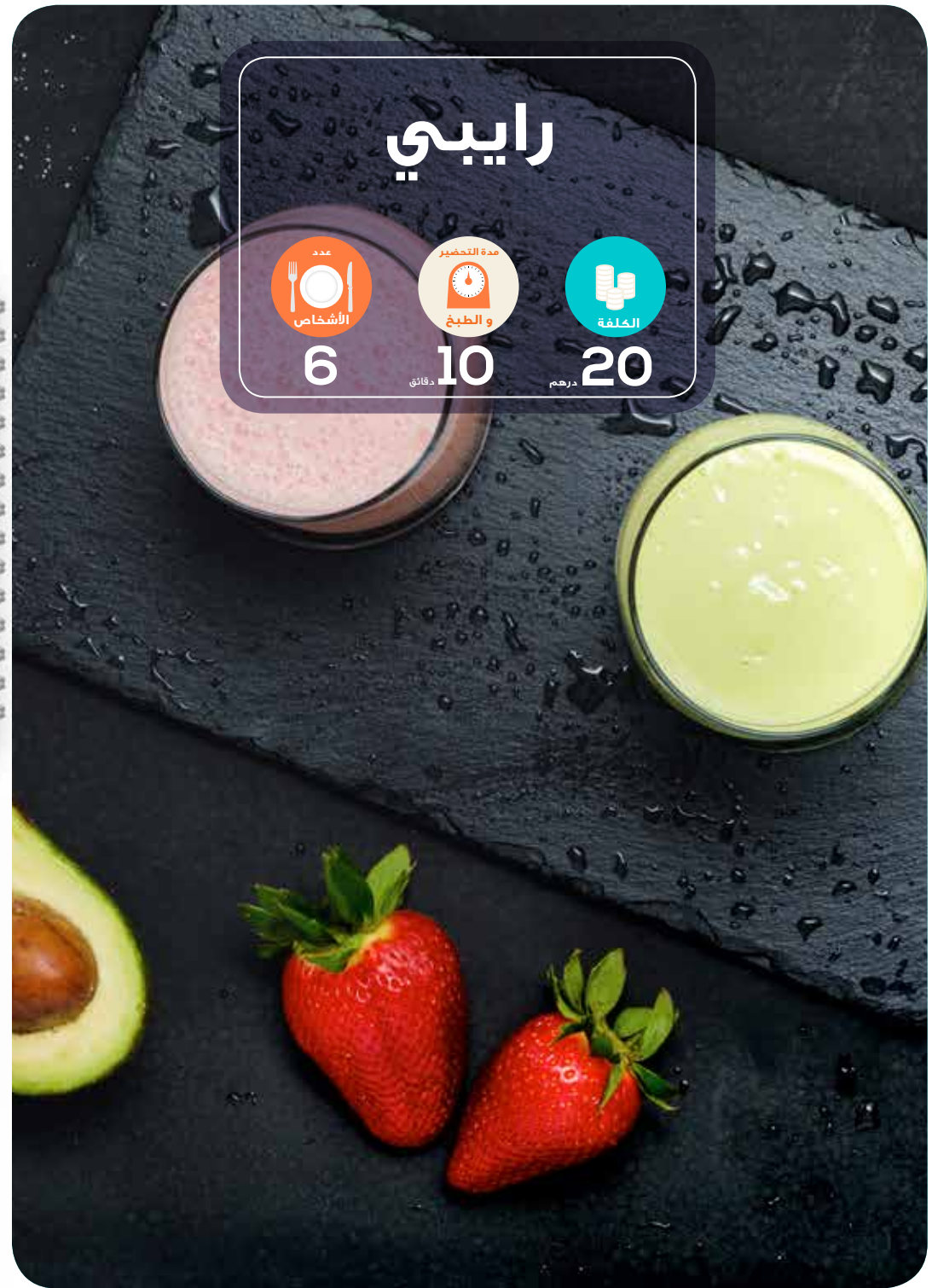
6



10 دقائق



20 درهم



- حبة مانجو
- 2 فصوص ثوم
- فلفل حار على حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- أحمر مع القليل من الماء
- زيت الزيتون
- حبة ليمون حامض
- ضامتي بيو الدجاج

- 1 أفوكا
- حبة طماطم
- حبة بصل
- كزبرة
- فلفل أسود
- ملح
- نصف كغ من فيليه
- الديك الرومي

المقادير :



نقشر المانجو و نقطعه. نقطع الفلفل الحار كذلك.

نضع الكل في الخلاط ونضيف عصير نصف ليمونة حامضة، الثوم، الفلفل الأحمر، زيت الزيتون و لإضافة نكهة خاصة نضيف ضامتي دجاج و القليل من الفلفل الأسود.

ينقع فيليه الديك الرومي في هذا الخليط.

لتحضير صلصة الكواكامول، نقطع الأفوكا، الطماطم، البصل، الكزبرة و الفلفل الحار و نضيف الملح و الفلفل الأسود و عصير نصف ليمونة حامضة.

بعد ترك الفيليه منقوعا مدة ساعة على الأقل، نقوم بشوائه.

لكي لا نحصل على لحم قاس عند شوائه أو قليه، يُضاف الملح بعد نضوج اللحم



للتقديم، نضع الفيليه في طبق، إلى جانب الكواكامول المدهون فوق قطعة خبز، و نزين بقطع المانجو.

شهية طيبة



فيليه الديك الرومي بالكواكامول



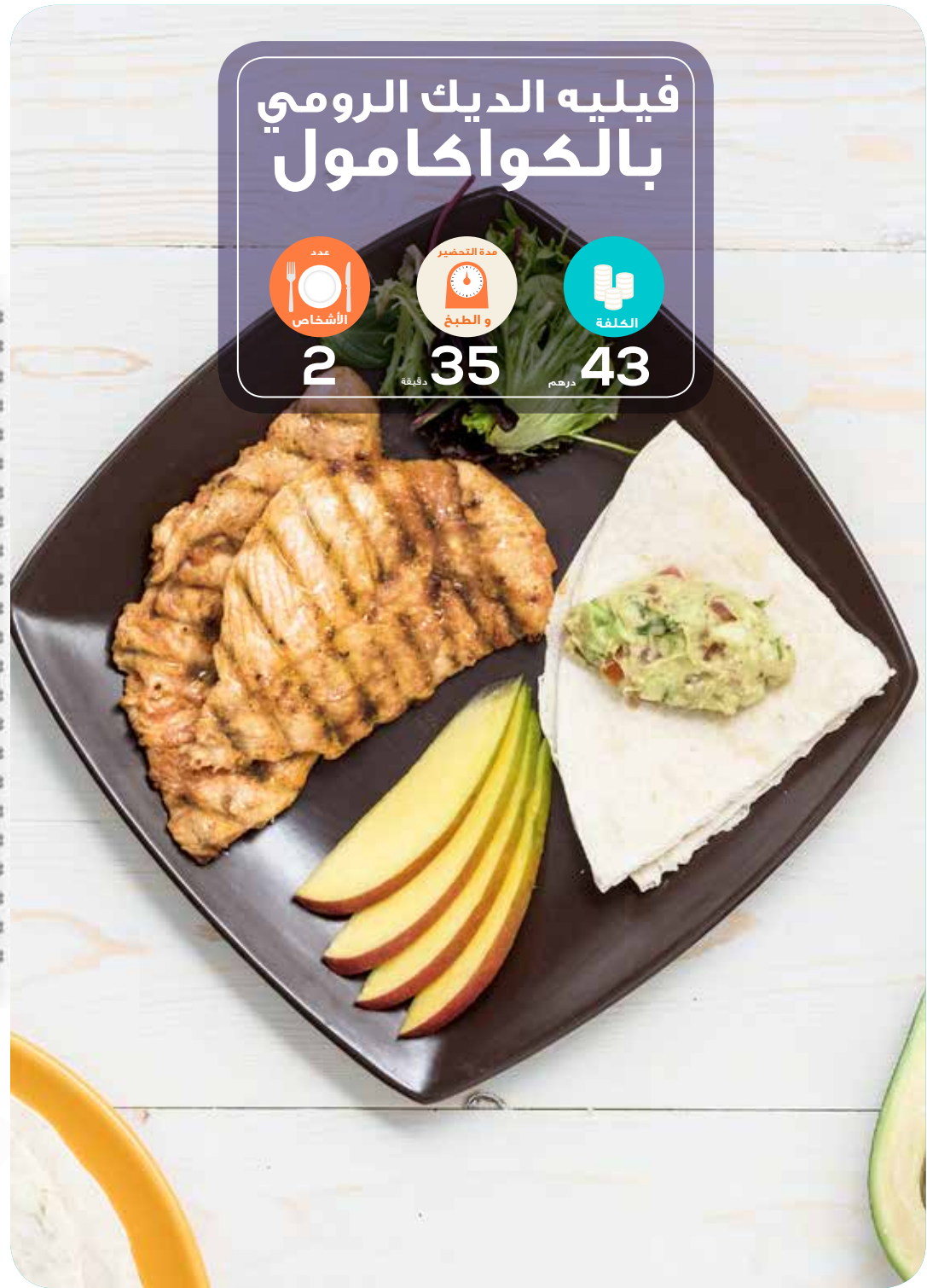
2



35



43



- 150 نصف كيلوغرام من العجين المورق
- 250 غرام من التوت (فرومبواز)
- 1 لتر حليب طحين
- سكر ناعم
- لوز مقطع
- 3 معالق كبيرة من السكر
- كريم الحلويات إديال
- قشدة شانتي إديال

المقادير :



نشعل الفرن على 180 درجة.

لتحضير البسكويت، نأخذ العجين المورق الموجودة في الأسواق و نلصقها ونقطعها.

نضع العجين في وعاء الفرن بعد عمل ثقوب بالشوكة. نضع ثقلا فوق العجين لكي لا ينتفخ و ندخله الفرن لمدة 15 دقيقة.

لتحضير كريم الحلويات، نضع في قدر 2 معالق كبيرة من كريم الحلويات إديال و نضيف 2 معالق كبيرة من السكر و كأس حليب كبير. نخلط و نضع الكل فوق نار هادئة مع التحريك إلى أن يصبح متماسكا.

لتحضير كريم الشانتي، نضيف 1/4 لتر حليب إلى قشدة الشانتي إديال و نخفق جيدا للحصول على قشدة متماسكة و لذيذة.

نخفق كريم الحلويات حتى تصبح ليّنة و نمزجه برفق من الأسفل إلى الأعلى مع القشدة ثم نضع الخليط في جيب الحلواني.

بعد نضوج البسكويت، نأخذ قطعة و نضع فوقها التوت و خليط الكريم و القشدة. نضيف طبقتين بنفس الطريقة وأخيرا نزين بالسكر الناعم.

شهية طيبة

التقديم



ميلفوي



عدد الأشخاص

5



مدة التحضير و الطبخ

35

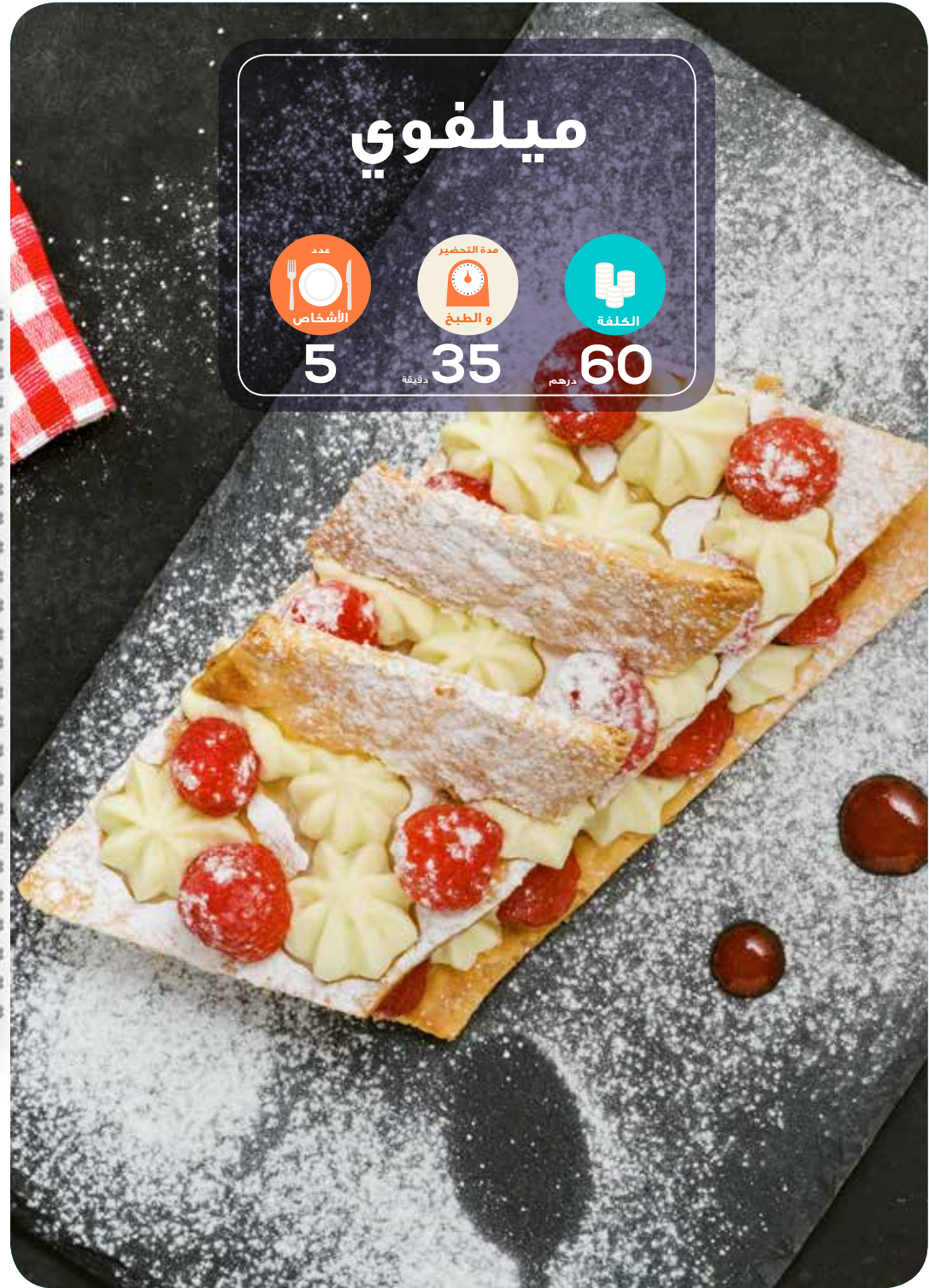
دقيقة



الحلقة

60

درهم



- بيضة
- 1 كيلوغرام سمك
- 1 حبة بصل
- فلفل أسود
- خضر مخللة
- ملح
- حامضة مخللة (مرقدة)
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- 3 فصوص ثوم
- فلفل أحمر
- باذنجانة
- كزبرة
- حبة قرع
- شابليز الأرز
- 2 معالق كبيرة من النشا مايفين
- فلفل (عدة ألوان)
- كيس خميرة إديال
- فلفل حار

المقادير :



طريقة التحضير



نقطع البصل، الحامضة المرقدة، الفلفل والفلفل الحار. نقطع الكزبرة، الباذنجانة و القرع كذلك.

نخلط السمك مع البصل، الفلفل، الفلفل الحار على حسب الذوق، نضيف الكزبرة، الحامض، البيض، الثوم و التوابل.

ندمج خميرة إديال لكي تنتفخ كويرات السمك وتنضج جيّدا من الداخل و نضيف 2 معالق كبيرة من النشا مايفين لكي تعطي تماسكا و ليونة للخلطة.

نقوم بشواء الباذنجال و القرع بعد دهن القطع بالقليل من الزيت، و نرش القليل من الملح و الفلفل بعد أن تنضج.

نحضّر كويرات من الخليط و نضعها في شابليز الأرز.

في حال عدم تواجد الشابليز، يُمكن طحن رقائق الذرة (كورن فليكس) و استعمالها.

و أخيرا، نقوم بقلبي كويرات السمك.

شهية طيبة



نصيحة الشاق

كويرات السمك



عدد الأشخاص
5



مدة التحضير و الطبخ
45 دقيقة



الخلقة
45 درهم



- 200 غرام جبن الريكوتا
- 250 غرام ورقة البسبيلة
- سبانخ
- بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 فصوص ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- 200 غرام سوريمي دلباشا

المقادير :



نيم بالسوريمي



عدد
الأشخاص
5



مدة التحضير
و الطبخ
30
دقيقة



الحلقة
52
درهم



في مقلاة فوق النار نضع الزبدة و لكي لا تحترق، نضيف القليل من الزيت.



نضيف الثوم المسحوق، السبانخ و الملح و الفلفل الأسود.

لتحضير الحشوة، نقطع سوريمي دلباشا و نمزجه مع السبانخ و نضيف الجبن و البيض.



في ورقة البسبيلة، نضع القليل من الحشوة ونطويها.

نُقلَى قطع النيم و توضع فوق مناديل لإزالة فائض الزيت.

تُقدّم الأكلة في طبق و يزيّن بقطع الخس.



شهية طيبة



المقادير :



- أعجين الميني بيتزا
- زيت الزيتون
- فلفل بمختلف الألوان
- 4 حبات طماطم
- فطر
- زيتون أسود
- زعتر
- 1 ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة
- أناس
- ثوم
- جبن
- ضامتي لباط
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سلامي دلباشا
- سوريمي دلباشا

نقطع الفلفل على شكل أعواد كبيرة، و لكي يسهل بشر الطماطم، نقطعها نصفين على العرض، نزيل البذور ثم نبشرها

في مقلاة، نضع القليل من زيت الزيتون، فصوص الثوم المسحوق، الطماطم المعلبة، الطماطم الطرية بعد بشرها و ضامتي لباط لكي تعطي النكهة الإيطالية الأصيلة للصلصة.

في مقلاة ساخنة، نضع الزيت و نضيف الفلفل المُقطع على شكل أعواد ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود والزعتر.

نأخذ قطع البيزا و نملؤها بالصلصة ثم بالحشوات المختلفة: الديك الرومي والفلفل والزيتون، بالسوريمي والفلفل والزيتون و بالسلامي والأناس و الفطر، ثم نضيف الجبن ونضع الكل في الفرن لمدة 5 دقائق.

نضع قطع البيتزا في طبق التقديم مع صلصة من اختيارنا.

شهية طيبة

التقديم



نصيحة الشاف

طريقة التحضير



ميني بيتزا



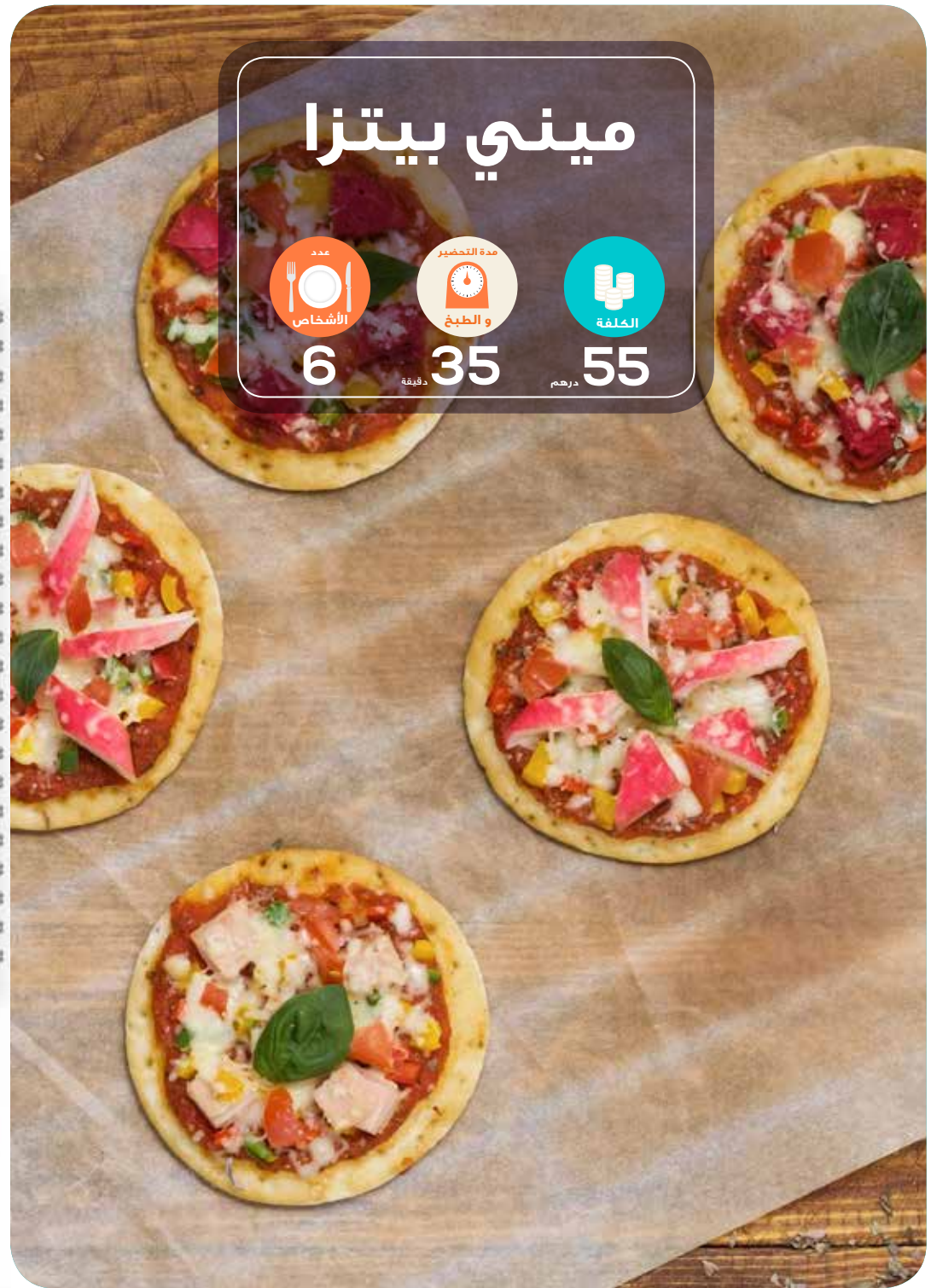
عدد الأشخاص
6



مدة التحضير و الطبخ
35 دقيقة



الحلقة درهم
55



- فلفل أسود
- ثوم
- زيت الزيتون
- 100 غرام من جبن البارميزان
- 100 غرام من جوز الكاجو
- ضامتي باط
- ضامتي حوت
- جبن
- ليمون حامض
- مصيّر
- الهريسة
- الكزبرة
- قشدة طرية
- الشعيرية الصينية
- الحيق
- ملح
- 1 كيلوغرام سمك الميرنا
- 1/2 كغ من سمك الميرنا
- 1/4 كغ من الحبار (كلمار)
- 1/4 كغ من القريدس (قمرون)
- 1/4 كغ من بلح البحر (بوزروك)
- ورقة البسطيلة
- فطر

المقادير :



لتحضير صلصة البيستو، نضع في الخلاط وريقات الحيق، جوز الكاجو، البارميزان المبشور، الثوم على حسب الرغبة، زيت الزيتون والقليل من الملح والفلفل الأسود ونخلط الكل.



قبل قلي السمك، نضع المقلاة فوق النار مع القليل من زيت الزيتون. نبدأ بالقمرون لمدة ثلاث دقائق و نضيف صلصة البيستو و القشدة الطرية ونحرك حتى يتماسك ثم نزيله من فوق النار.

نطبخ الكلماز بنفس الطريقة لمدة خمسة دقائق. ثم نفعّل المثل ببلح البحر. يُطبخ سمك الميرنا في المقلاة بعد تنظيفه من الشوك و تقطيعه قطعاً صغيرة.

نضع الشعيرية في قدر و نضيف الماء الساخن، نقوم بتحريك و تقطيع الشعيرية، ثم نصفيها عندما تنضج و نضيف القليل من زيت الزيتون لتفادي الالتصاق.

نقطع الليمون الحامض و الكزبرة. نأخذ الشعيرية و نضّب ما تبقى من صلصة السمك فوقها ونضيف الكزبرة، القليل من الليمون الحامض، القليل من الهريسة على حسب الرغبة، القشدة الطرية، القليل من صلصة البيستو ضامتي حوت و ضامتي لبات و نخلط الكل.

لكي نحافظ على رطوبة الورقة نغطيها بمنديل رطب.



ندهن الورقة بالزيت والزبدة الذائبة و نبدأ بسمك الميرنا ونضيف الكلماز، القليل من بلح البحر و القمرون ثم الفطر و الجبن و ننهى بخليط الشعيرية. نقوم بطوي البسطيلة و ندخلها الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة على 200 درجة.



عندما تنضج البسطيلة نزينها بالقليل من الجبن و ندخلها الفرن مرة أخرى

شهية طيبة



بسطيلة دلحوت بلاصوص بيصطو



4



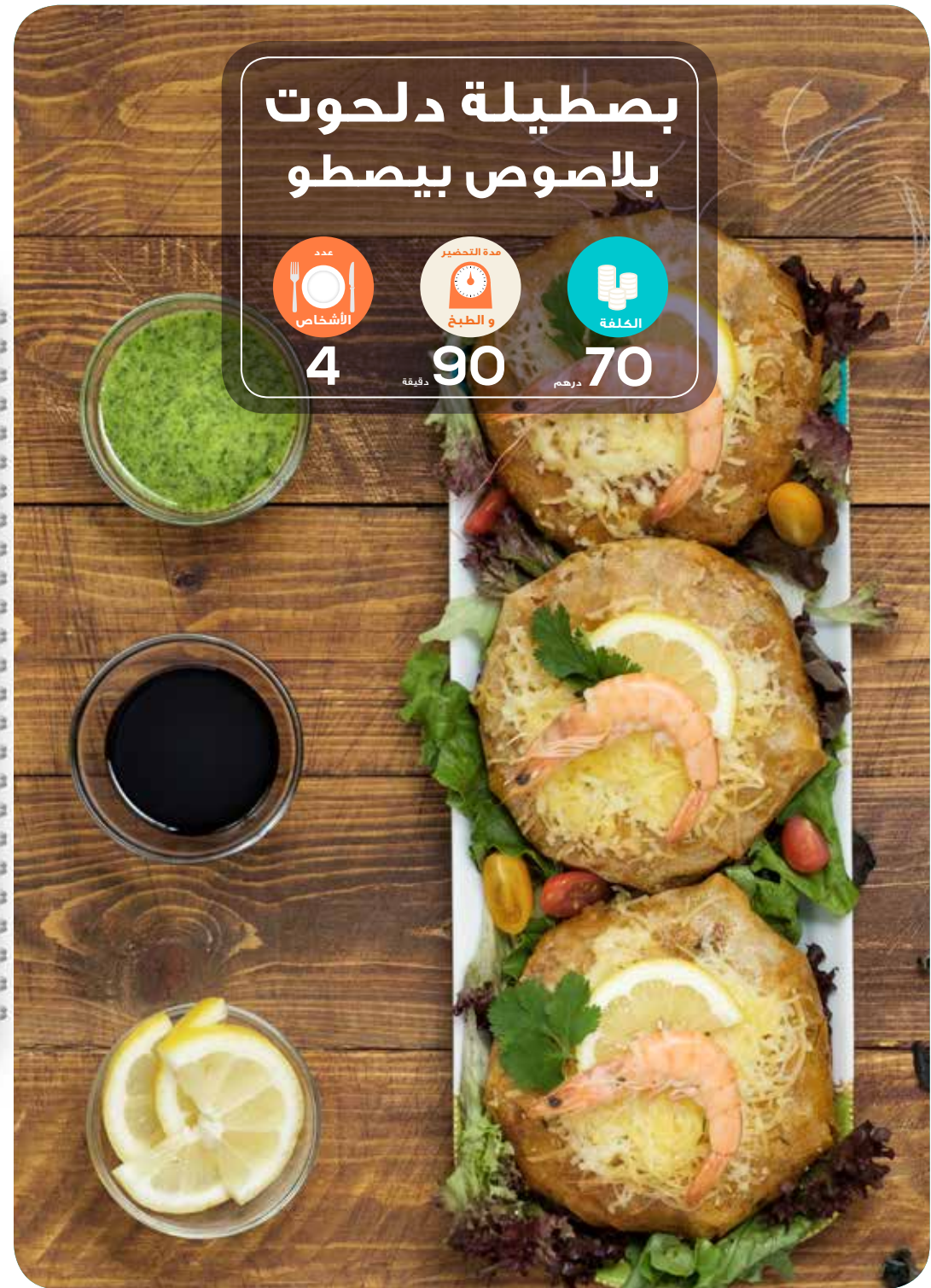
90



70

دقيقة

درهم



- 100 غرام سمسم (جلجلان)
- كراميل
- علبة بسكويت كبيرة
- سكر فانيليا إديال
- علبة كريم شانتيي إديال

- 2 حبات موز
- شكلاطة
- 4/1 لتر حليب
- 2 معالق كبيرة من العسل
- 3 معالق كبيرة من الزبدة
- 100 غرام التمر

المقادير :



نحمص السمسم في مقلاة ساخنة لمدة 2 إلى 3 دقائق.

نضع السمسم في الخلاط و نضيف البسكويت، التمر، الزبدة والعسل و نخلط الكل.

نحضر كريم شانتيي إديال بإضافة السكر فانيليا إديال والحليب البارد، نخفق الخليط بالخلاط الكهربائي لمدة 10 دقائق، حتى الحصول على قشدة لينة و لذيذة.

إذا لم يكن الموز ناضجا بما فيه الكفاية، يمكن وضعه في ورق الألومنيوم و إدخاله الفرن مدة 4 دقائق.

نملأ جيب الحلواني بالشانتيي و آخر بالكراميل.

لتقديم الحلوى، نبدأ بخليط البسكويت، نضيف فوقه الكراميل، ثم الموز، ثم الكريم شانتيي، و مرة أخرى البسكويت، الكراميل، الموز و الكريم شانتيي.

شهية طيبة



بانوفي



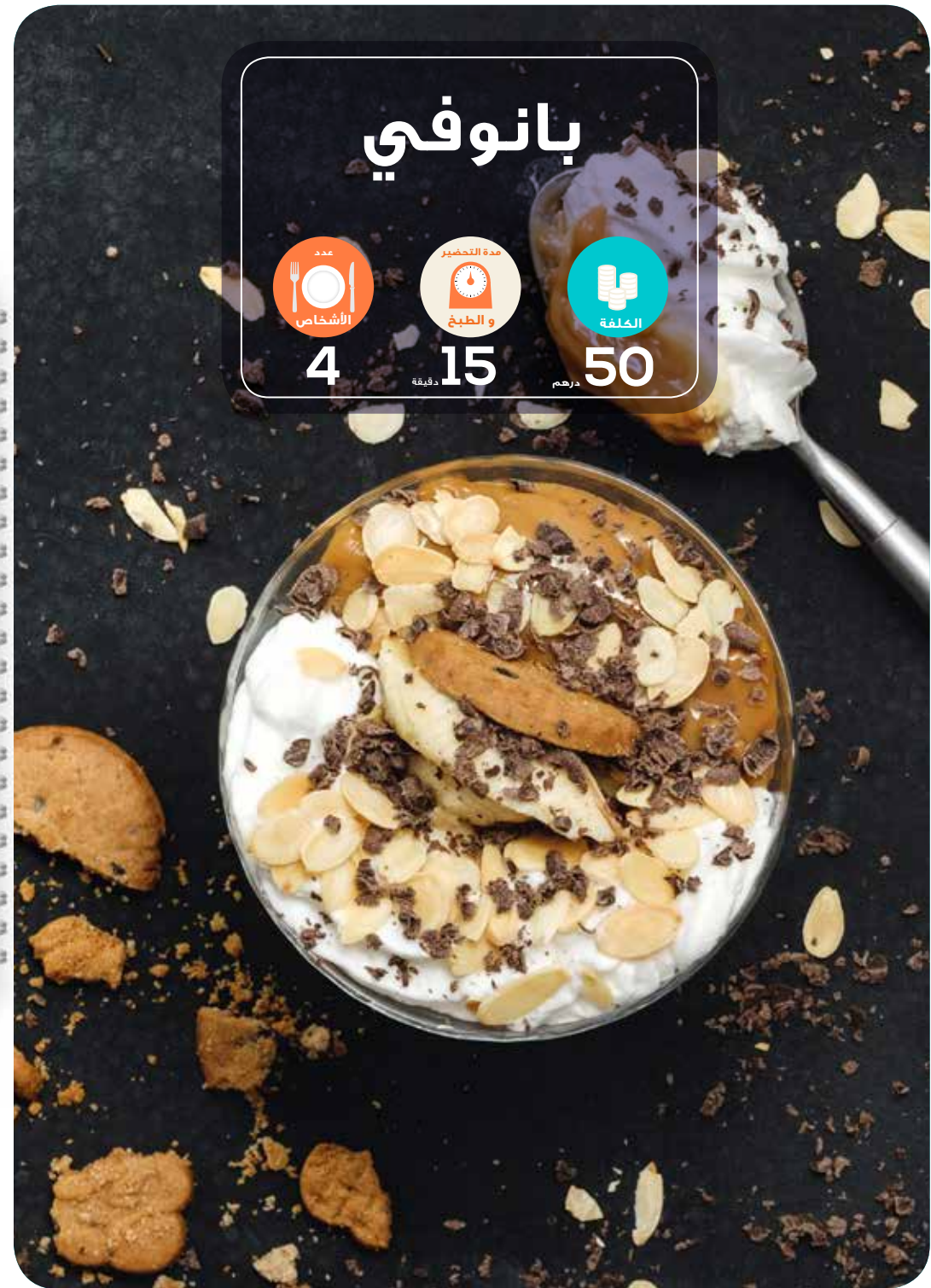
4



15 دقيقة



50



- 2 معالق كبيرة من العسل
- 1 لتر حليب
- فلان إديال فانيليا
- فلان إديال فراولة

- 100 غرام من بسكويت
الكوكيز
- 4 معالق كبيرة من جوز
الهند
- 80 غرام زبدة

المقادير :



طريقة التحضير

لتحضير عجين البسكويت، نضعه في الخلاط مع الزبدة، جوز الهند، 2 معالق من العسل و نقوم بطحن الخليط، إذا كان الخليط جافا، نضيف القليل من الزبدة والعسل و نطحنه مرة ثانية.

لتزيين الفلان، نضع عجين البسكويت في القالب و نضعه في الثلاجة. نأخذ بعد ذلك عجين البسكويت في الطبق بهذه الطريقة و نقطعه بالقالب ونزيل الشوائب بمعلقة.

نخلط 1/2 لتر من الحليب البارد و كيس الفلان حتى يتجانس الخليط

أي تحضير على شكل مسحوق يجب أن يخلط مع الماء أو الحليب باردين يوضع الخليط فوق النار و يتم تحريكه إلى أن يغلي.

نخرج القوالب من الثلاجة ونصب الفلان ثم ندخلهم الثلاجة مرة أخرى. بعد أن يتماسك الفلان، نزيله من القالب و نقدمه.

شهية طيبة



بسكويت الفلان



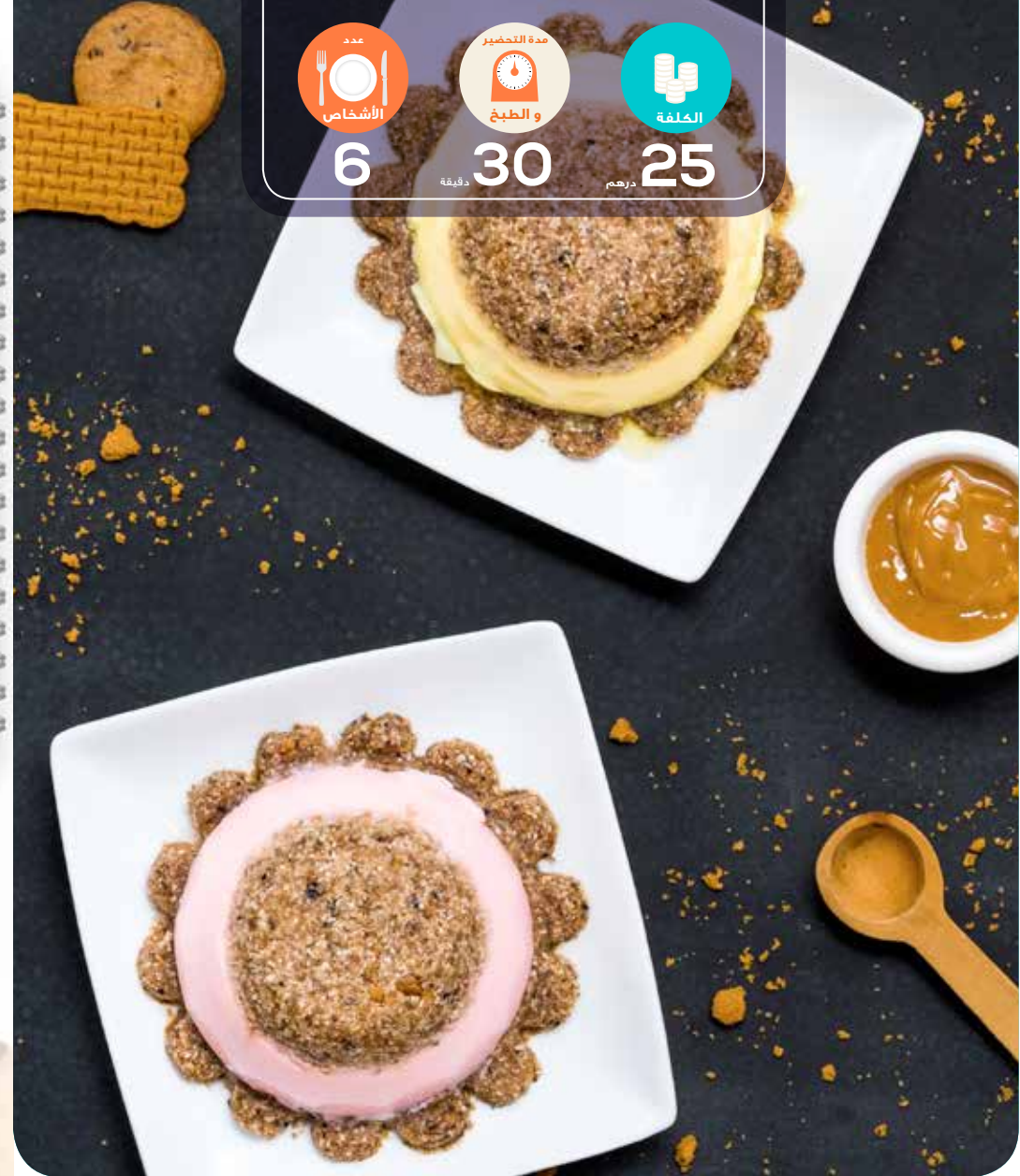
6



30
دقيقة



25



- 2 معالق كبيرة من الطماطم المعلبة
- بيضة
- ملعقة صغيرة من القرقة
- زيت الزيتون
- الشعيرية
- 3 معالق كبيرة من الطحين
- ضامتي سمن
- ضامتي حريرة

- 5 حبات طماطم
- 1/4 كيلوغرام لحم
- عدس
- حمص
- بصل
- كزبرة
- بققدونس
- كرفس

المقادير :



طريقة التحضير

نقطع الطماطم نصفين ونزيل البذور، نقطع البصل. نقطع الكزبرة، البقدونس، والكرفس كذلك.

نبشر الطماطم والبصل.

نضع القليل من الزيت في طنجرة الضغط و نضيف البصل ثم اللحم، و بعد ذلك الحمص، العدس، الكزبرة و البقدونس، الكرفس، الطماطم المعلبة، نترك الكل قليلا فوق النار ثم نضيف الطماطم المبشورة، ضامتي حريرة، القليل من القرقة و أخيرا الماء و نتركها لتتضج.

عندما ينضج اللحم، تُضاف الشعيرية و تُترك 5 دقائق، ثم نضيف الطحين الممزوج بالماء و نحرك قبل تركها فوق النار 10 دقائق إضافية. في الأخير نضيف ضامتي سمن، ثم بيضة، نحرك ونزيلها من النار ونقدمها.

شهية طيبة

للحفاظ على ما تبقى من الطماطم المعلبة، نقسمها بهذا الشكل في ورقة الطهي وندخلها للمجمد. نجعلها بعد ذلك، نعيدها لتجمد و نخرجها عند الحاجة.



الحريرة التقليدية



عدد الأشخاص
6



مدة التحضير و الطبخ
60 دقيقة



الخلقة
14 درهم



- 100 غرام قريدس (كروفييت)
- 150 غرام فيليه الديك الرومي
- زيت الزيتون
- 100 غرام جبن
- 30 غرام فطر
- كزبرة و بقدونس
- سالمية
- ثوم
- زعتر
- خبز مقطع
- 1 لتر ماء
- فولوتي إديال

المقادير :



كي نتأكد من طراوة القريدس، يجب أن يكون لونه مشرقا و القشرة صلبة و متماسكة.



نفتح القريدس من الظهر و نضعه في مقلاة لينضج مع زيت الزيتون. نقطع الديك الرومي شرائح رقيقة و نضعها في المقلاة لينضجوا بدورهم مع زيت الزيتون. في الأخير، نقطع الفيليه مربعات صغيرة.



نضع الماء في الطنجرة، نضيف فولوتي إديال و نخلط جيّدا. نضع الطنجرة فوق النار، نضيف قطع الديك الرومي و نقفلها حتى تغلي، ثم نخفض الحرارة و نتركها 5 دقائق أخرى مع التحريك.

نقطع الكزبرة، البقدونس و السالمية. نضعهم بعد ذلك في قدر فوق نار هادئة، نضيف الثوم المطحون و الزيت إذا دعت الحاجة و نخلط قليلا ثم نزيل القدر من النار.

ندهن قطع الخبز بهذا الخليط، نزين بالفطر و الجبن و ندخلهم الفرن.

للتقديم، يوضع الحساء في وعاء و يضاف القريدس. يمكن إضافة القليل من الهليون (الأسبيرج) حسب الرغبة.

شهية طيبة



حساء الهليون (الأسبيرج)



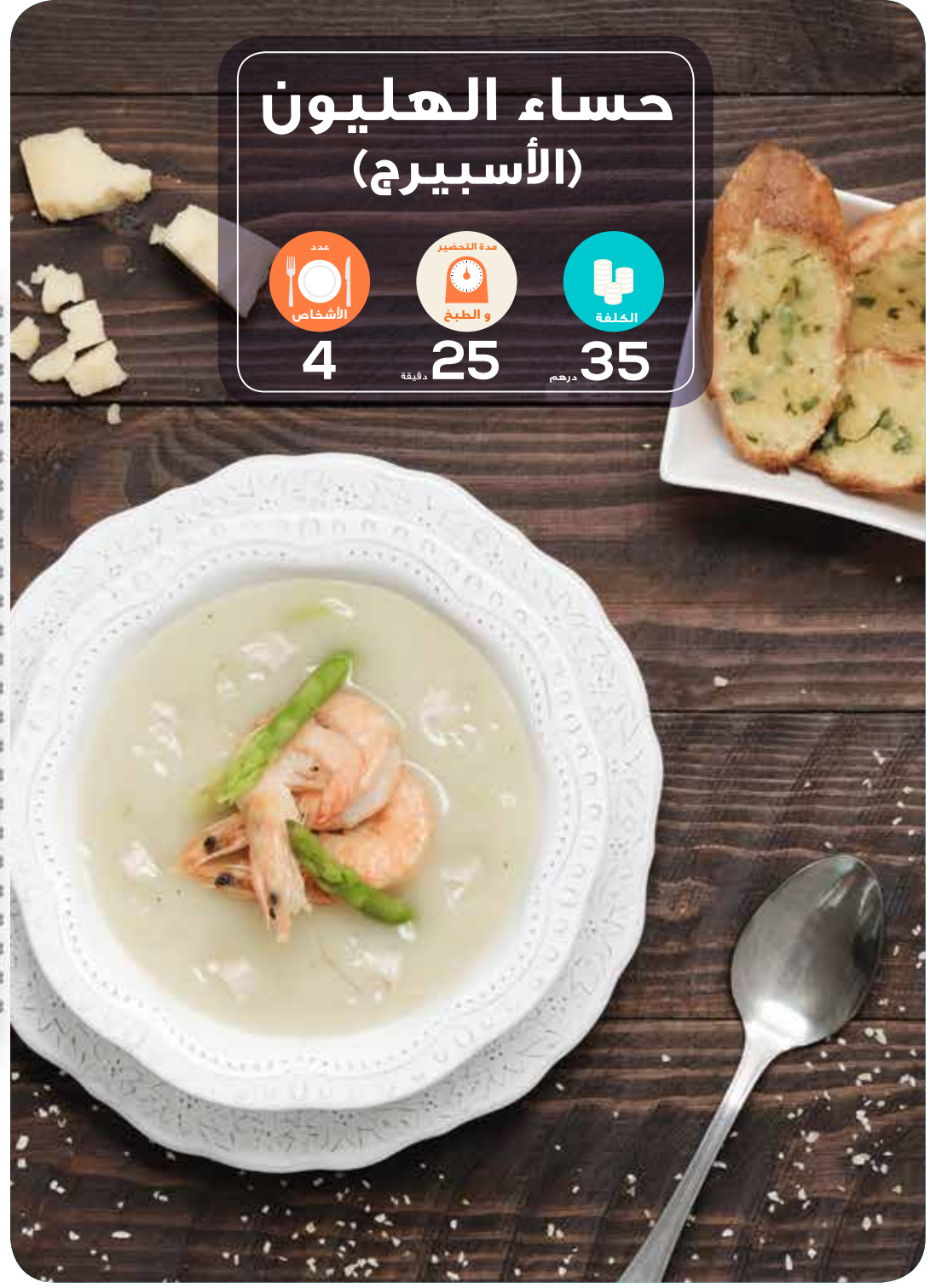
4



25 دقيقة



35 درهم



- بقدرونس
- حبة ليمون حامض
- حبة بصل
- حبة طماطم
- ثوم
- بطبوط
- علبة فلفل وليمة
- خضر مخللة
- خيار مخلل (كورنيشو)
- صلصة الطحينة
- نعناع
- مايونيز
- زيت الزيتون
- 125 مللتر من الماء

المقادير :



طريقة التحضير



نقطع الطماطم، البصل و الخيار المخلل قطعاً صغيرة.
نقطع حبة الحامض نصفين ونزيل الماء.

للحصول على صلصة مايونيز جيدة، يجب أن تكون كل المكونات بدرجة حرارة المطبخ.



نبدأ بمزج الخردل و أصفر البيض و القليل من الزيت و الملح ثم صب الزيت قليلاً قليلاً حتى يتجانس، نضيف بعد ذلك القليل من الخل ليعطي للصلصة اللون الأبيض و يحافظ عليها.

نفرغ علبة الفلفل في 125 مللتر من الماء البارد، نمزج الخليط و نتركه ليرتاح ساعة واحدة.

نأخذ خلطة الطحينة، نضيف إليها الليمون الحامض و الثوم المهروس، ونحركها إلى أن تتماسك، ثم نضيف الماء قليلاً قليلاً إلى أن يصبح قوامها مثل الكريمة.
نضيف الخضر المخللة المبشورة لصلصة المايونيز.
نشكل كويرات من الفلفل ونقوم بقلها إلى أن يصبح لونها ذهبياً.

التقديم



نضع القليل من الخس في البطبوط، نضيف صلصة المايونيز، القليل من المكونات الأخرى، كويرات الفلفل، الطحينة و الخيار المخلل.

شهية طيبة

الفلفل



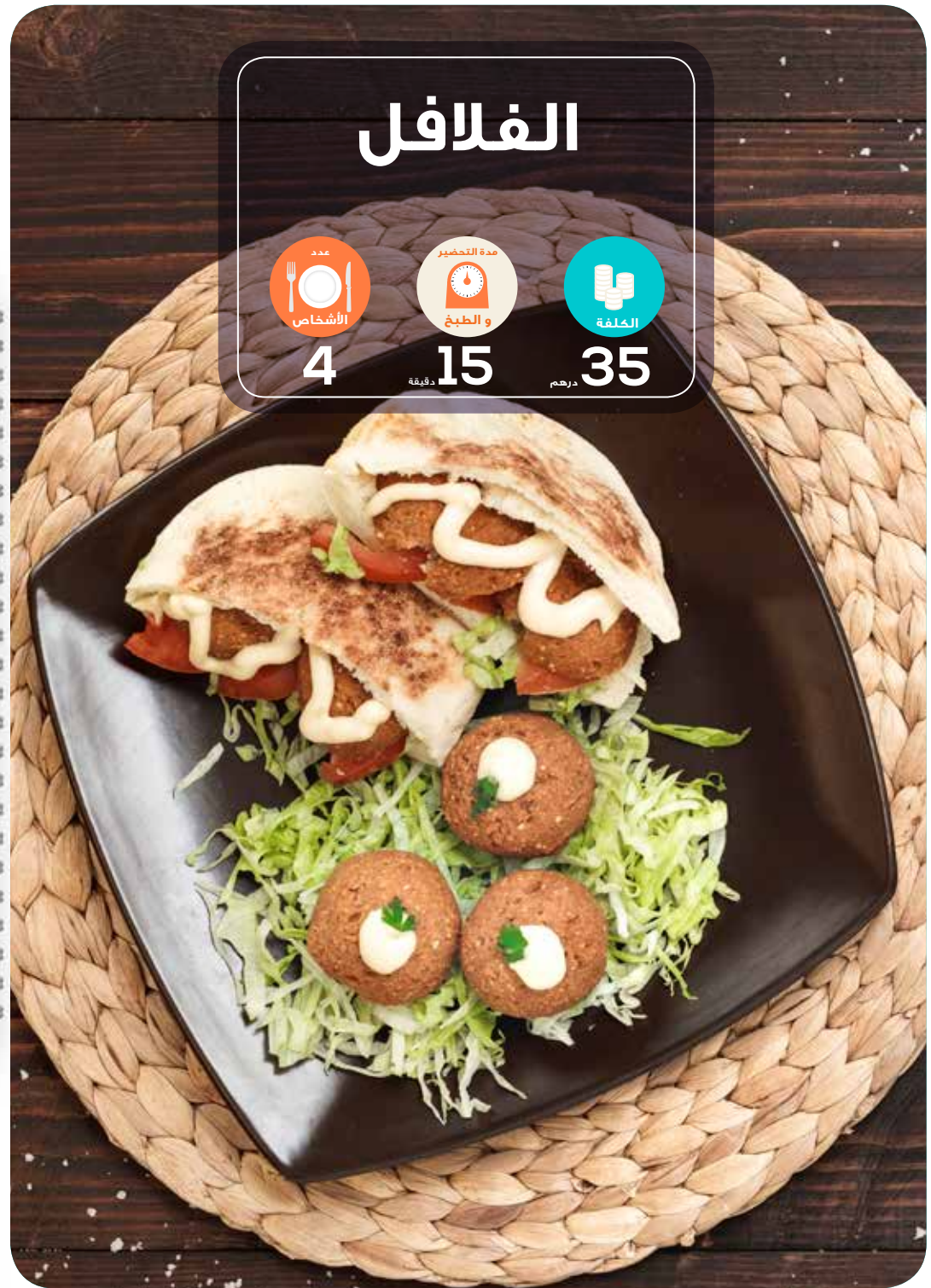
عدد الأشخاص
4



مدة التحضير و الطبخ
15 دقيقة



الخلقة
35 درهم



- الشعيرية الصينية
- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 2 حبات جزر
- 1 لتر ماء
- صلصة الصوجا
- فلفل أسود
- ضامتي سمك
- 200 غرام فيليه الدجاج
- فطر أسود
- 200 غرام قريدس
- زيت الزيتون
- الكزبرة
- الكراث (البورو)
- الهريسة

المقادير :



الحساء الفييتنامي



عدد
الأشخاص
5



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلقة
60
درهم

نقطع الكراث، الكزبرة، و الجزر على شكل عويدات. نقطع فيليه دجاج و ننظف القريدس.



لإزالة قشور الثوم بسهولة، ننقعها في الماء لمدة ساعتين تقريبا ثم نقشرها. في طنجرة، نضع القليل من زيت الزيتون و الزبدة. نضيف الثوم المهروس، الجزر، الدجاج ثم الكراث مع التحريك.

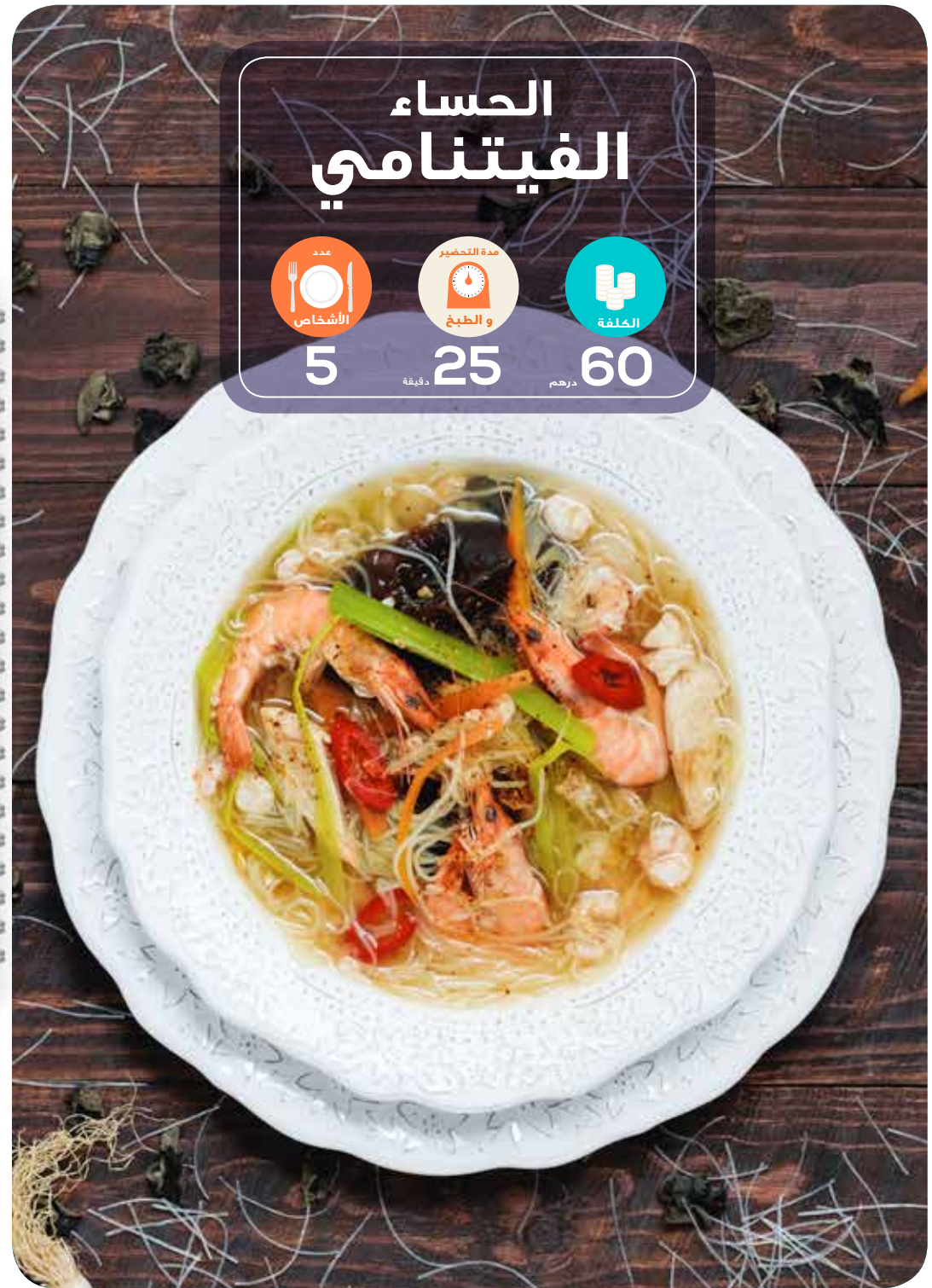


نضيف الفلفل الأسود ثم القريدس، الكزبرة، و ضامتي سمك لإضافة اللذة. نصب الماء و نضيف الشعيرية الصينية بعد تقطيعها، و نترك الخليط لينضج. ثم نضيف تحضير القريدس و الفطر الأسود و نزيله من فوق النار بعد 5 دقائق.

للتقديم، نبدأ بوضع القليل من الهريسة في وعاء مع صلصة الصوجا حسب الذوق، نحرك ثم نصب الحساء و نزين بالقريدس، ورقة كزبرة و القليل من صلصة الصوجا.



شهية طيبة



- حبة باذنجان
- فلفل (مختلف الألوان)
- 100 غرام من جبن الموزاريلا
- فطر
- زيت الزيتون
- حبة بصل
- ثوم
- ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة
- 2 حبات طماطم
- حبة قرع طويل
- 2 قطع خبز من نوع الباكيط العريض
- ضامتي ليباط
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سالامي دلباشا
- سوريمي دلباشا

المقادير :



نقطع الفلفل بألوانه المختلفة قطعاً صغيرة، نقطع القرع، الباذنجان، والبصل كذلك.

نقوم بطهي قطع الباذنجان و القرع في مقلاة مع زيت الزيتون.

نطهو الفلفل و البصل معا بنفس الطريقة.

نقطع حبتي الطماطم نصفين و نزيل البذور ثم نبشرهما.

نضع القليل من زيت الزيتون في قدر مع الثوم المهروس، و نضيف الطماطم المعلبة.

نحرك قليلا ثم نضيف الطماطم المبشورة، و في الأخير، نستعمل ضامتي ليباط لإضافة اللذة و المذاق للصلصة.

نفتح قطع خبز الباكيط بهذا الشكل وندهنها بصلصة الطماطم، نضيف الفلفل و البصل، الباذنجان و القرع، الفطر و الديك الرومي. نضيف السالامي و السوريمي ثم جبن الموزاريلا، و نضعها في الفرن على حرارة 250 درجة و نتركها دقيقتين حتى يذوب الجبن و يصبح لونه ذهبيا ثم نخرجها.

شهية طيبة



بيتزا خبز الباكيط



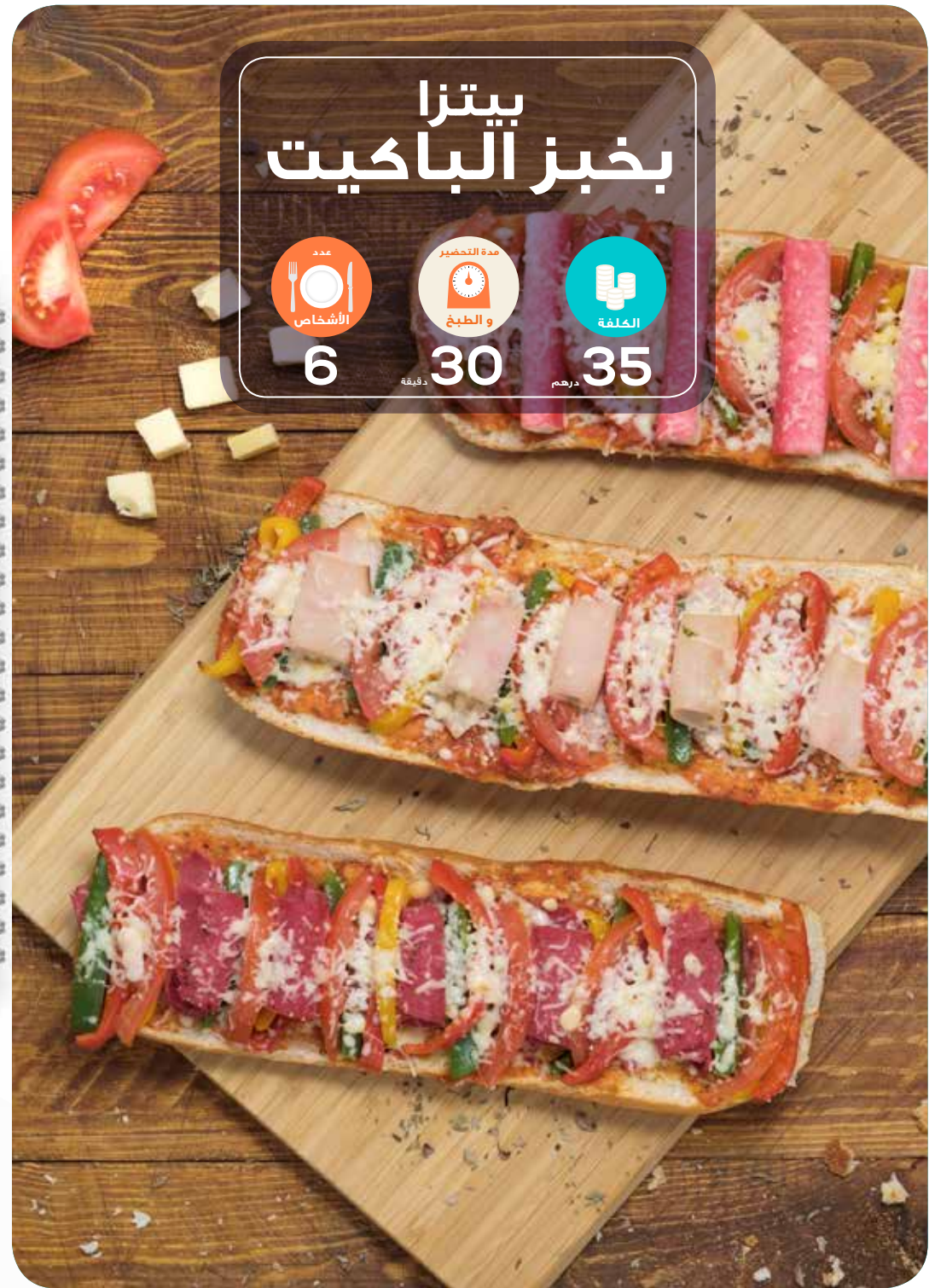
6



30



35



المقادير :

- 2 معالق كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من توابل المروزية
- حبة ليمون حامض
- حبة ليمون
- فلفل (ألوان مختلفة)
- زيت الزيتون
- 1/2 كيلو غرام من الأرز
- 1/2 كيلو غرام من فيليه الدجاج
- حبة بصل
- 2 - ورق الغار (سيدنا موسى)
- حبة بصل
- 2 - ثومة



طريقة التحضير

نقطع الفلفل الأحمر و الأصفر و الأخضر، نقطع البصل، ثم فيليه الدجاج قطعاً طويلة.

نضيف عصير نصف ليمونة لقطع الدجاج و عصير نصف ليمونة حامضة. نضيف الثوم المهروس، 2 معالق كبيرة من الخل، توابل المروزية، نصف ملعقة من إكليل الجبل (اليزير)، زيت الزيتون و بطبيعة الحال، لا ننسى ضامتي دجاج. نخلط الكل و نضعه في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل.

نضع القليل من زيت الزيتون في طنجرة و نضيف الثوم المهروس، البصل و الفلفل ثم 4 حبات الهال (قعقلة)، توابل المروزية، ورقة الغار (سيدنا موسى)، و نضيف القليل من زيت الزيتون مرة ثانية لكي لا يحترق التحضير.

بعد ذلك نضيف الأرز و نخلط. لكي لا يصبح الأرز عجينا، نطهوه في الزيت مع الخضر حتى تسخن حبات الأرز ثم نسكب المقدار المناسب من الماء.

نخفض حرارة النار عندما يغلي ماء الأرز، و نضع منديلاً فوق الطنجرة ثم نقفلها لتفادي خروج البخار و تسريع الطهي.

لقلي الدجاج، نضع القليل من الزيت في مقلاة، و نحرص على إضافة كمية قليلة من اللحم لتجنب أن يفرز الكثير من الماء و يطهى جيداً، ثم يقدم مع الأرز.

شهية طيبة



شاوارما بالأرز



3



25



23

دقيقة

درهم



- فلفل أحمر
- بقدونس
- ثوم
- شابلور الأرز
- زعفران ضامتي
- كيس خميرة الحلويات إديال
- مايفين إديال
- زنجبيل
- فلفل أسود و ملح
- نصف كيلوغرام من البطاطس
- زيت المائدة
- باذنجانة
- سمك التونة
- البيض

المقادير :



نقطع الفلفل، الباذنجانة، و البقدونس.

نضع البطاطس في طنجرة ونسكب عليها الماء البارد ثم نتركها لتسلق مدة 15 دقيقة.

نطهو الباذنجان مع القليل من الزيت، نطهو الفلفل كذلك ثم نقطعهما قطعاً صغيرة.

إذا أردنا تحضير صلصة مايونيز خفيفة، نضع حبة بطاطس مسلوقة في الخلاط و نضيف الخردل، بيضة، الثوم، الفلفل الأسود، الملح، و ملعقة زيت، ثم نطحن الكل مع إضافة الزيت قليلاً قليلاً.

نطحن البطاطس المسلوقة و نضيف الباذنجان، الفلفل، التونة، البقدونس، بيضة، القليل من الزنجبيل، الملح، الفلفل الأسود، القليل من خميرة الحلويات إديال لكي تطهى المعقودة جيداً من الداخل، القليل من النشا مايفين لكي تتماسك و تصبح لينتة، ثم ضامتي زعفران و نخلط الكل.

نشكّل كويرات من الخليط.

في الأخير، نضع كويرات المعقودة في شابلور الأرز و نقليها.

شهية طيبة



المعقودة



عدد الأشخاص



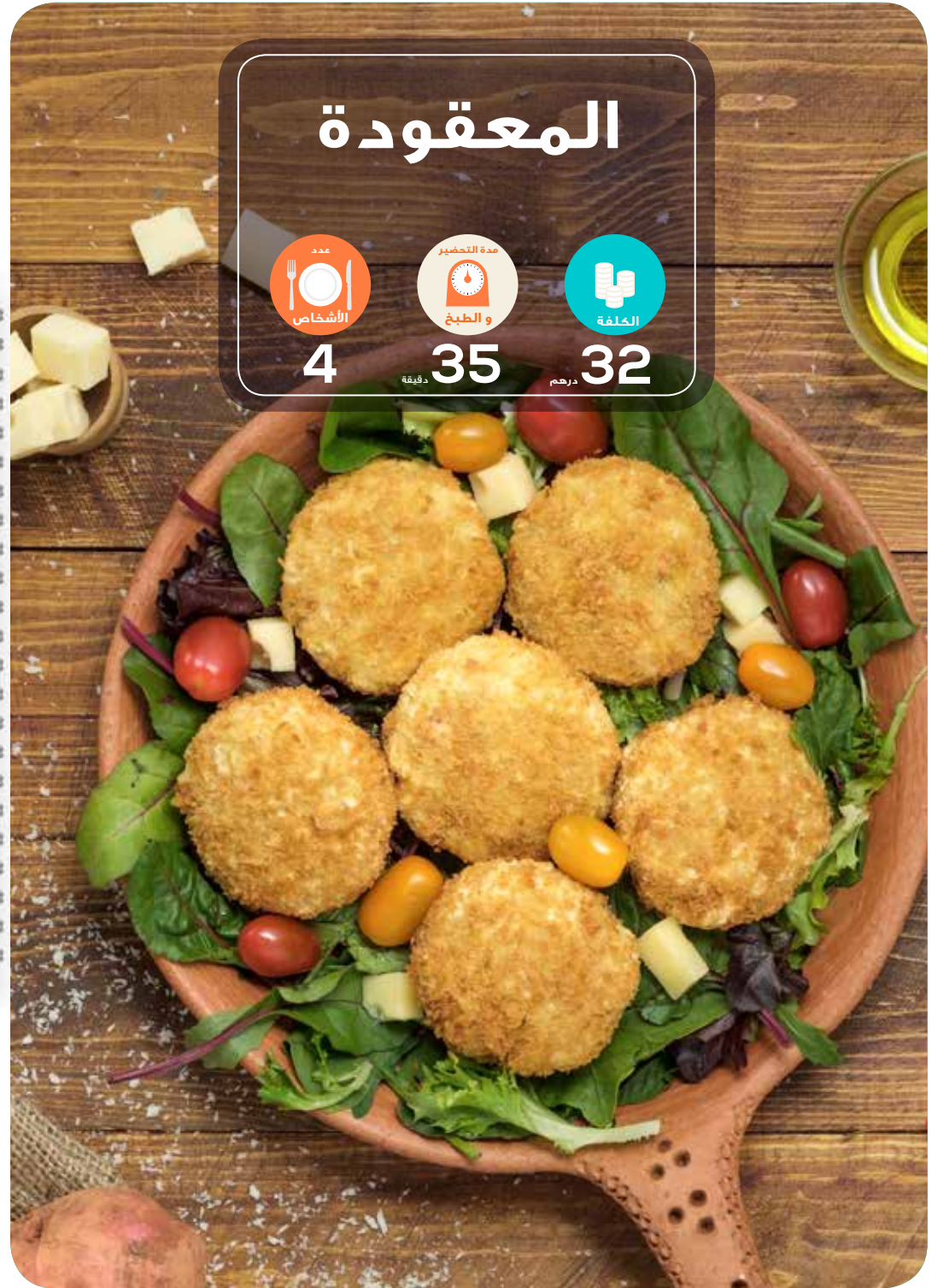
مدة التحضير و الطبخ



الخلقة

دقيقة

درهم



المقادير :



- 1 كيلوغرام من طحين السميدة
- 100 غرام جبن
- 350 مللتر حليب
- كأس و نصف من زيت الزيتون
- ملح
- نعناع مجفف
- سالمية
- سمك التونة
- زيتون أسود
- إكليل الجبل (البيزير)
- 120 غرام من الزبدة
- حبة بصل
- ضامتي ثوم
- 2 أكياس خميرة الحلويات إديال
- ضامتي زعفران

نأخذ 900 غرام من السميدة و نضيف إليها الزيت و الزبدة المذابة و نخلط. في وعاء نضع الحليب و نضيف 2 أكياس الخميرة إديال لكي نحصل على حرشة خفيفة. نخلط و نضيف ضامتي زعفران. و بعد أن نمزج جيدا، نسكب محتوى الوعاء فوق السميدة. و نخلط الكل.



للحصول على حرشة جيدة، نسكب الحليب دائما في الأخير، و عندما ننتهي من المزج، نترك السميدة لترتاح حوالي 20 دقيقة لكي تمتص الحليب كله.



نقسم العجين ل 3 حصص.

نقطع الزيتون الأسود، نضيف التونة و نمزج.

نقطع السالمية، إكليل الجبل (البيزير)، نضيف إليهم النعناع المجفف و نخلط.

بعد ذلك، نقطع البصل قطعاً صغيرة و نمزجها مع الجبن.

نضع كل خلطة في وعاء و نضيف الملح و ضامتي ثوم. نمزج خلطة الأعشاب مع عجين الحرشة. نصنع منها كويرة و نضعها في السميدة المتبقية، ثم نرصها في القالب. نعيد نفس العملية مع خلطة التونة و الزيتون.

نضع عجين الحرشة في القالب، نضع الجبن في الوسط و نغطيه ثانية بالعجين و نرش السميدة. نضع الكل في الفرن لمدة 20 دقيقة على 180 درجة.

شهية طيبة



3 أنواع من الحرشة



7



30



38



- 1 حليب
- زيت
- بيض
- موفين Homemade إديال
- حرشة Homemade إديال
- غريبة Homemade إديال

المقادير :



تحضير الغريبة

نفرغ كيس **Homemade** غريبة في وعاء، نسكب الزيت و نخلطه بالخلط الكهربي. نصنع من العجين كويرات و نضعها في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.



تحضير الحرشة

نفرغ كيس **Homemade** حرشة في وعاء، نسكب الحليب، نضيف الزيت و نخلط الكل بمعلقة. نشكل الخليط مع السميدة و نضعه في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.

تحضير الموفين

نفرغ كيس **Homemade** موفين في وعاء، نسكب الزيت، نضيف الحليب وبيضتين، ثم نمزج بالخلط، نضيف ثلثي كيس حبيبات الشكلاطة **Homemade**، و نخلط بمعلقة، ثم نضع الخليط في جيب الحلواني. نضع الوريقات في القوالب و نسكب الخليط. نزين بحبيبات الشكلاطة المتبقية و نضع الكل في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.

للتأكد من طهي الموفين، ندخل عودا صغيرا في العجين و نخرجه. إذا كان جافا و لم يلتصق به العجين فقد أصبح جاهزا.



يمكن أن نزين بكريمة الشوكولاتة و كريمة الفراولة، و نضيف فوقها حبيبات الشكلاطة، القليل من الجوز، الزبيب، و نرش القليل من الكاكاو و السكر الناعم.



شهية طيبة

الغريبة و الحرشة و الموفين



6



20



70

دقيقة

درهم



سلطة الخضر



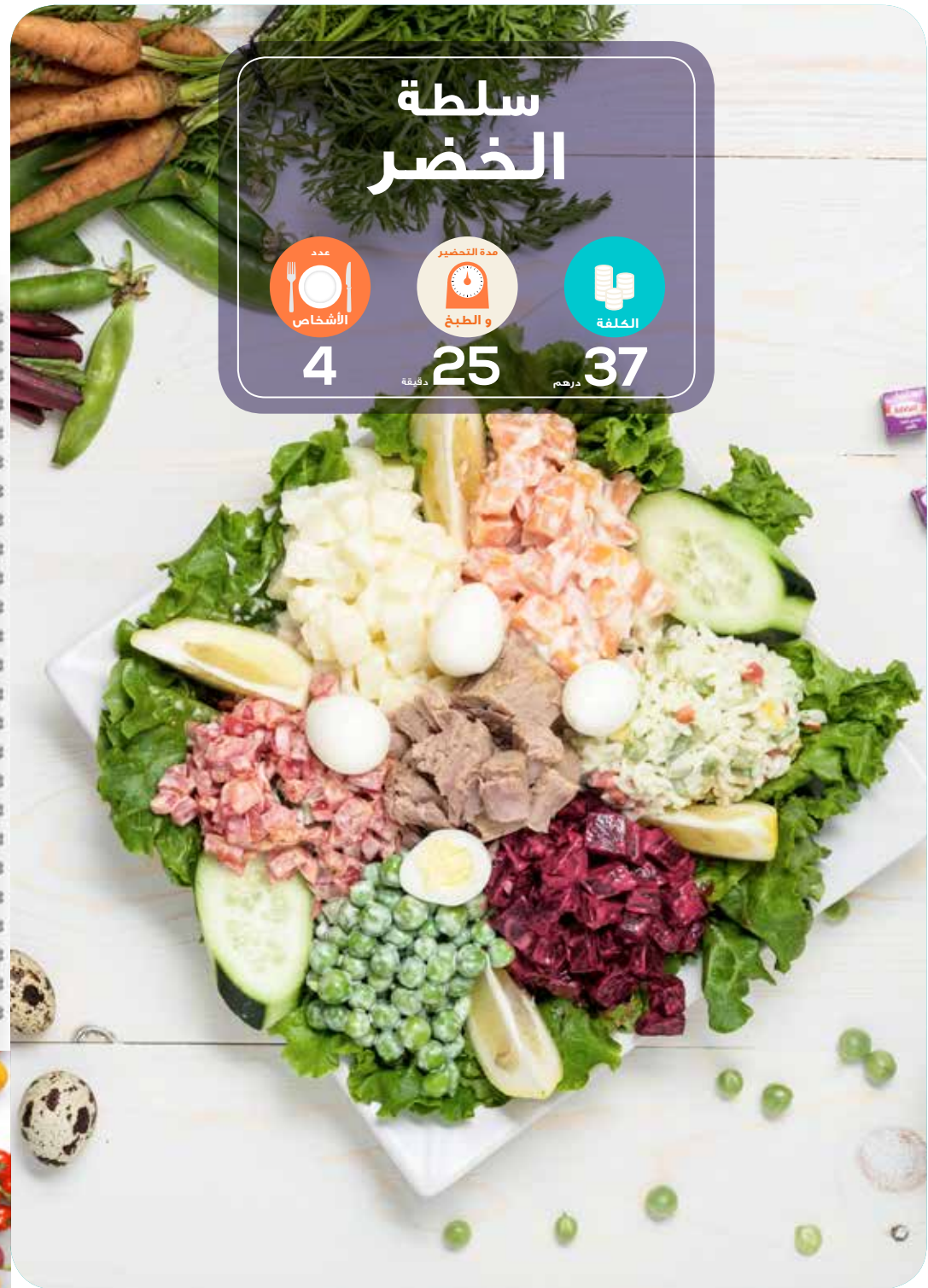
عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلقة
37
درهم



المقادير :



- فلفل أخضر
- خس
- أرز
- زيتون
- بيض السمك
- صلصة المايونيز
- سمك التونة
- الحبق و النعناع المجففين
- نصف كأس حليب
- ضامتي ثوم
- ملح و فلفل أسود
- فلفل أحمر
- خيار
- بازلاء (جلبانة)
- حبة ليمون حامض
- حبة ليمون
- شمندر أحمر (باربا)
- جزر
- طماط
- بطاطس

نقشر البطاطس و نقطعها قطعاً صغيرة، نقشر الخيار و الجزر و نقطعهما.



نقطع الفلفل و الطماطم، ثم نقشر الشمندر الأحمر و حبة الليمون. نبشر الشمندر الأحمر، نقطع الليمون قطعاً صغيرة و نعصر ما تبقى.

في قدرين نبدأ بسلق قطع البطاطس و الجزر، ثم نسلق البازلاء.

في قدرين آخرين، نقوم بسلق الأرز و بيض السمك.

في وعاء نضع صلصة المايونيز، نضيف الحبق و النعناع المجففين، الحليب،

القليل من الفلفل الأسود، عصير ليمونة حامضة، نضيف ضامتي ثوم و نخلط ثم نضيف الحليب مرة ثانية قليلاً قليلاً حتى تصبح الصلصة سائلة، نضعها بعد ذلك في جيب الحلواني.

و الآن نخلط قطع الليمون و الشمندر الأحمر.

نضيف الفلفل، الزيتون، و القليل من الفلفل الأسود إلى الأرز و نخلط. نضع الكل في طبق واحد.

لكي تبقى الخضر طرية، نضيف الصلصة و الملح في الأخير و نخلط.



لتقديم نقتح البدء بالخس في الطبق ثم نضيف الخضر. عند الانتهاء نزين بالقليل من الليمون (الحامض).



شهية طيبة



- ملعقة صغيرة من القهوة
- القليل من الماء
- سكر فانيي إديال
- كاكاو إديال

- جبن الماسكاربون
- بسكويت
- 4 بيضات
- سكر ناعم

المقادير :



نفس البيض و نغزل الصفار عن البيض.

للحصول على رغوة (Blanc en neige) جيدة ومتماسكة، نسكب القليل من السكر على بياض البيض ونبدأ بأقل سرعة عند استعمال الخلاط الكهربائي و نرفعها تدريجياً إلى أن تبدأ الرغوة بالظهور، عندئذ نستعمل سرعة عالية.

نضيف السكر الناعم الى صفار البيض و نمزجه بالخلاط الكهربائي، نضيف 2 أكياس من السكر الفانيي إديال ونخلط، ثم نضيف جبن الماسكاربون أو أي جبن أبيض للدهن و نمزج مرة ثانية بالخلاط.

نخلط هذه الكريمة مع رغوة بياض البيض، ونضعها في جيب الحلواني.

نضع القليل من القهوة في وعاء مع الماء و نحرك.

لتقديم التيراميسو، نغطس البسكويت في القهوة ونضعه في قوالب صغيرة، ثم نضيف عليه خليط الكريمة. نعيد العملية في الطابق الثاني، و في الأخير، نضيف الكاكاو إديال و ندخله الثلاجة ليبرد.

شهية طيبة

تيراميسو



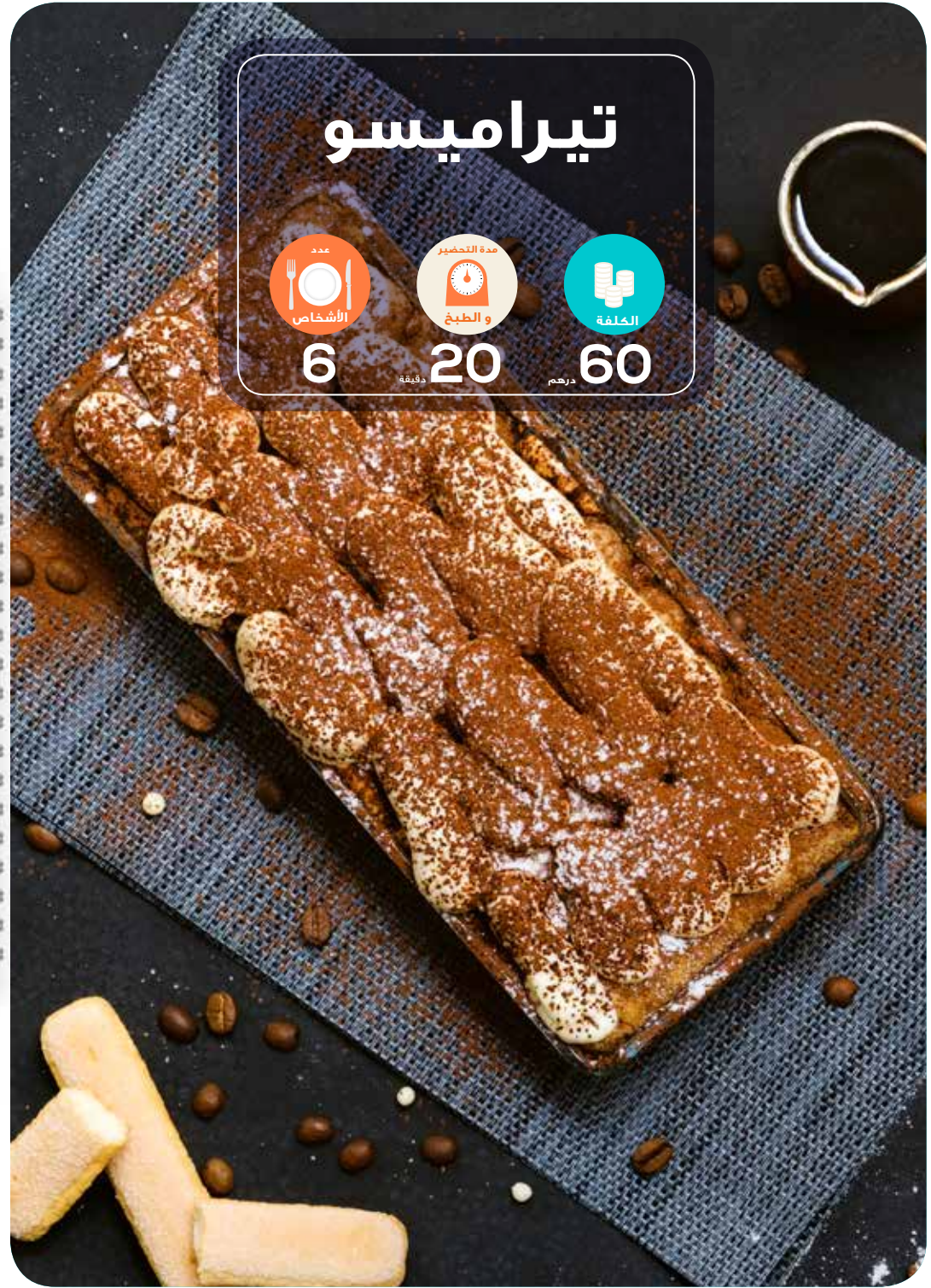
عدد
الأشخاص
6



مدة التحضير
و الطبخ
20
دقيقة



الحلقة
60
درهم



طريقة
التحضير



نصيحة
الشيف



التقديم



- زعتر
- طماطم معلبة
- 1 ورق الغار (سيدنا موسى)
- فلفل احمر
- حبة ليمون حامض مخلل (حامض مصير)
- ضامتي سمك

- حبار (كلمار)
- أرز
- شمندر أحمر
- طماطم
- زيت الزيتون
- كمون
- ثوم
- كبار

المقادير :



طريقة



التحضير



نصيحة الشاف

التقديم



نقطع نصف ليمونة حامضة مخللة مربعات صغيرة، نقشر الشمندر الأحمر ونقطع جزءاً على شكل عويدات، و الجزء الآخر على شكل مربعات صغيرة، نقطع الطماطم ونزيل البذور.

لتقطيع الحبار بالطريقة الصحيحة، نبدأ بالرأس أولاً، و نفرغ داخله، ثم نزيل الصبيعات من الرأس و نقطعهم أجزاء صغيرة.

لتحضير صلصة الطماطم، نستعمل نصف كمية الطماطم المقطعة و المبشورة. في مقلاة نضع القليل من زيت الزيتون مع الثوم المهروس ونتركها قليلاً، ثم نضيف الطماطم المعلبة، نحرك قليلاً، نضيف ورق الغار ثم الطماطم المبشورة و نحرك مرة أخرى.

في نفس الوقت، نسلق الأرز في قدر، نضيف بطبيعة الحال ضامتي حوت في الأخير لتعطي نكهة و لذة للطبق. نزيل الأرز من النار عندما يغلي.

نضع الأرز في وعاء و نضيف الليمون الحامض، الشمندر الأحمر، الكمون، الفلفل الأحمر حسب الرغبة، الكبار، الزعتر، نضيف ضامتي سمك ثم نسكب زيت الزيتون، و في الأخير، نضيف صبيعات الحبار ونخلط الكل.

نضع الحشوة داخل الحبار و نحكم إقفاله بعود أسنان كبير.

نبدأ بتفريش الطماطم المتبقية التي لم نبشر في إناء الفرن، نضيف الحبار المحشي، نسكب عليه القليل من الزيت، ثم نغطيه بورق الألومينيوم، و ندخله الفرن مدة 40 دقيقة على حرارة 220 درجة.

للتقديم، نضع القليل من صلصة الطماطم في الطبق، ثم نضع الحبار فوقه بهذه الطريقة مثلاً و نضيف صلصة الطماطم، نزين بعويدات الشمندر الأحمر والحامض المخلل و القليل من البقدونس، وننهي بالقليل من زيت الزيتون.

شهية طيبة

الحبار المحشي



عدد الأشخاص

4



مدة التحضير و الطبخ

65

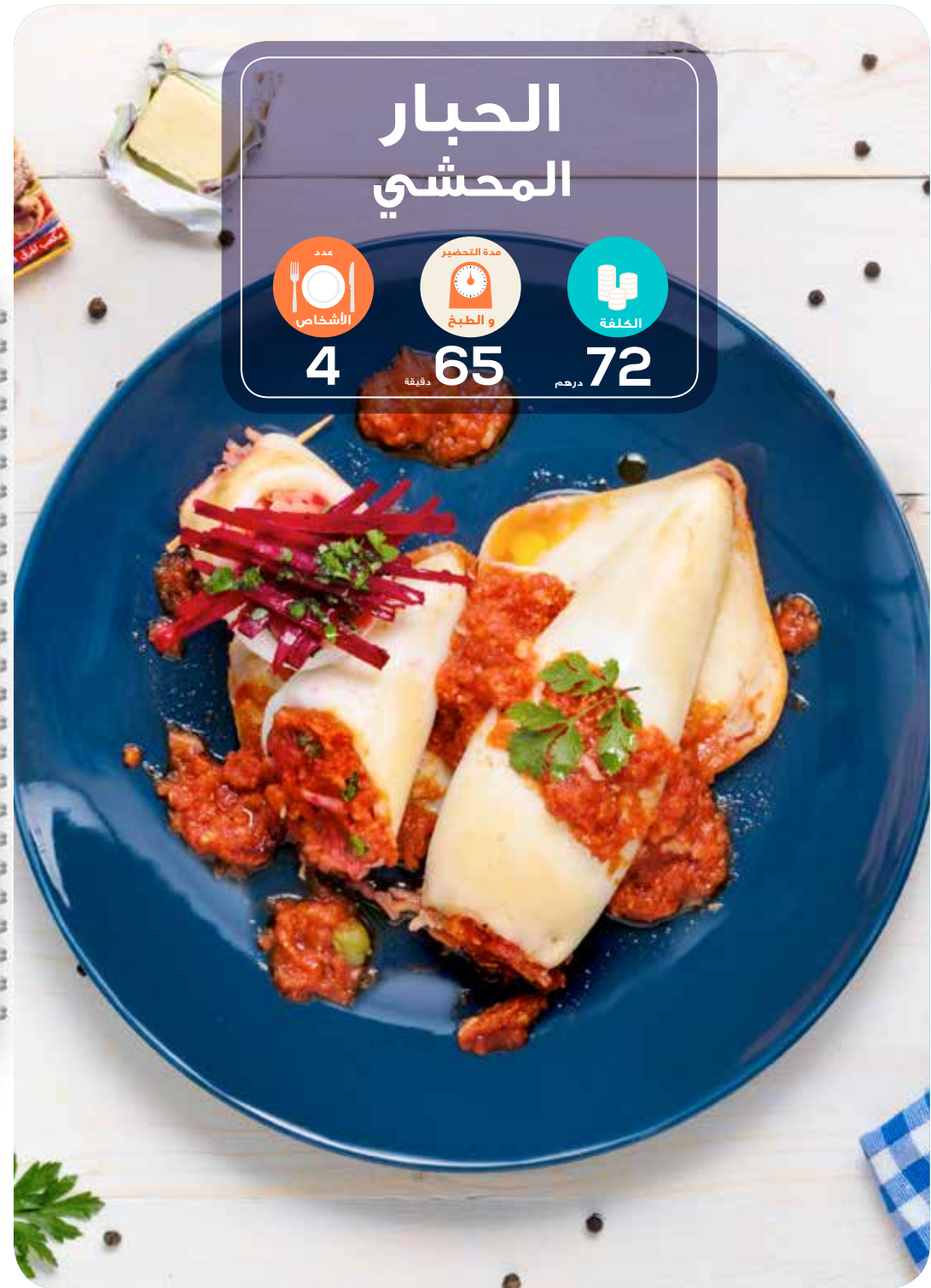
دقيقة



الحلقة

72

درهم



- فلان شوكولاتة إديال
- مثلجات فراولة إديال
- مثلجات فانيي إديال
- مثلجات شوكولاتة إديال

- مكعبات الثلج
- 2 لتر و ربع من الحليب
- فلان فراولة إديال
- فلان كاراميل إديال

المقادير :



نمزج 1/2 لتر حليب بارد في كل قدر، نضيف أكياس الفلان إديال و نحرك جيدا، ثم نضع الكل فوق النار و نحرك حتى يغلي الحليب.

نفرغ الفلان في أوعية و ندخلها الثلاجة لتبرد.

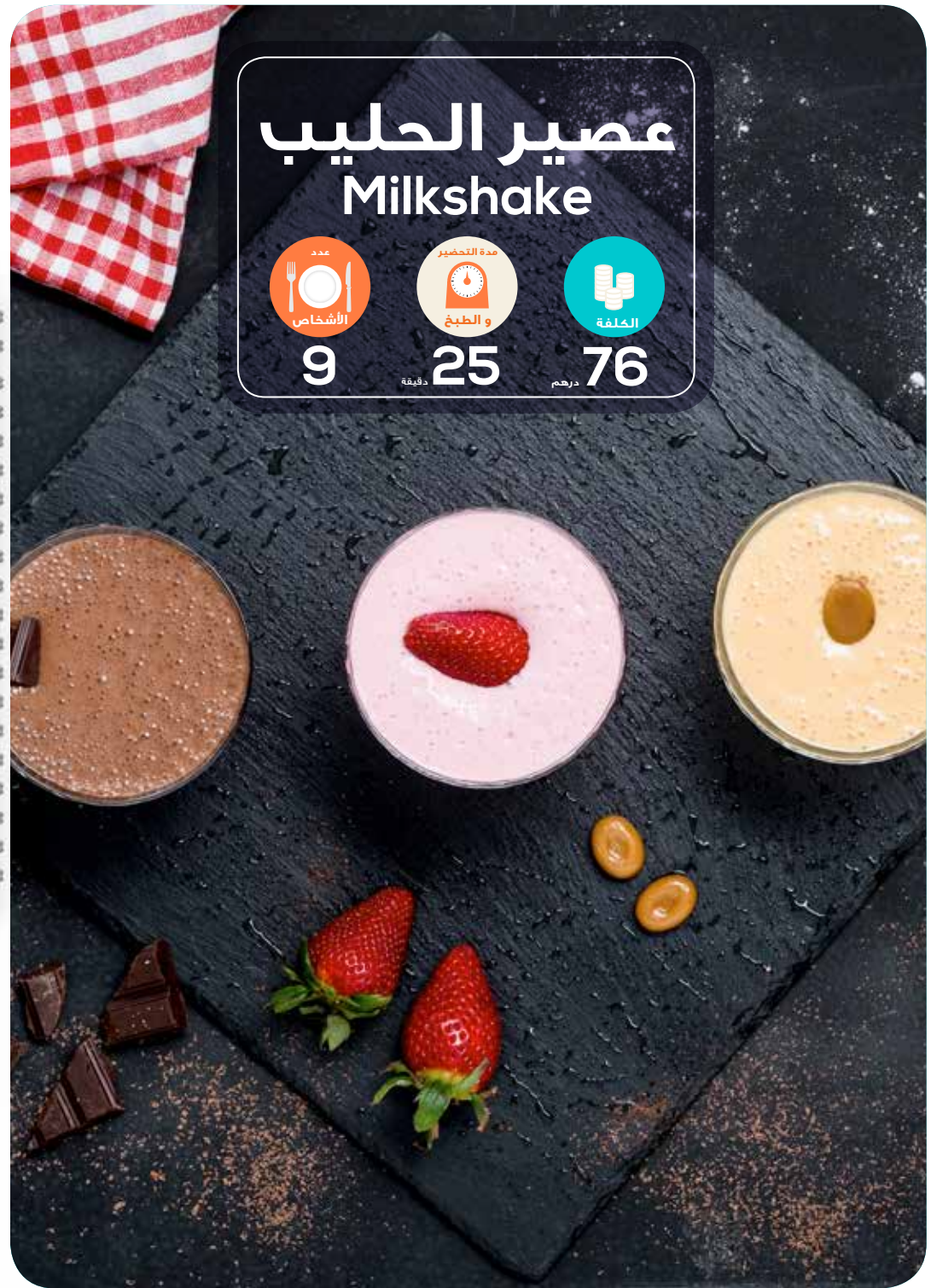
نضع ربع لتر من الحليب البارد في زبديات مختلفة ، نسكب أكياس المثلجات إديال، و نخلط جيدا بالخلط الكهربائي إلى أن يتماسك الخليط.

قبل تفريغ المثلجات في العلبة، نتأكد من وجود علامة التجميد. نقلها جيدا ثم ندخلها للمجمد 6 ساعات على الأقل.

نضع المثلجات في الخلاط الكهربائي و نضيف الفلان، مكعبات الثلج، نصف كأس من الحليب و نخلط الكل.

نحضر الشوكولاتة و الكراميل بنفس الطريقة.

شهية طيبة



عصير الحليب Milkshake



9



25
دقيقة



76
درهم



- 1/4 كيلوغرام من لحم الديك الرومي المفروم
- فلفل أحمر
- فلفل أصفر
- حبة بصل
- حبة طماطم
- حبة قرع أخضر
- 100 غرام جبن مبشور
- فلفل أخضر
- باذنجان
- كزبرة وبقدونس
- طماطم معلبة
- 1 ورق الغار (سيدنا موسى)
- ثوم
- زيت الزيتون
- ضامتي لحم البقر

المقادير :



نفرغ حبات الفلفل الأحمر و الأصفر، نفرغ حبة الفلفل الأخضر كذلك، نقطع قاعدتها و نضعها في القاع بهذه الطريقة لكي تكون بنفس مقاس الفلفل الأحمر و الأصفر. بعد ذلك، نفرغ القرع و الباذنجان.



نقطع الطماطم و نفرغها، و للتخلص بسهولة من الماء الذي تفرزه، نرش عليها القليل من الملح ونقلبها.

نقطع الكزبرة، البقدونس و البصل.



في وعاء نضع البصل و لحم الديك الرومي المفروم، نضيف الكزبرة، البقدونس و الطماطم المعلبة، 2 فصوم ثوم مهروس، و ضامتي لحم البقر لإضافة النكهة و نخلط الكل.

نضع القليل من زيت الزيتون في مقلاة و نضيف اللحم المفروم ليطهى قليلا و نزيله من فوق النار. نخلطه مع الجبن المبشور عندما يبرد.

نضع ورقة الغار (سيدنا موسى) في القاع ثم نضيف الحشوة للخضر، نضعها في الفرن مدة 20 دقيقة على حرارة 200 درجة.

نخرجها بعد ذلك، نضع عليها الجبن و ندخلها مرة ثانية مدة 5 دقائق و نخرجها.

شهية طيبة

الخضر المحشية



3



35



50

دقيقة

درهم



مازة



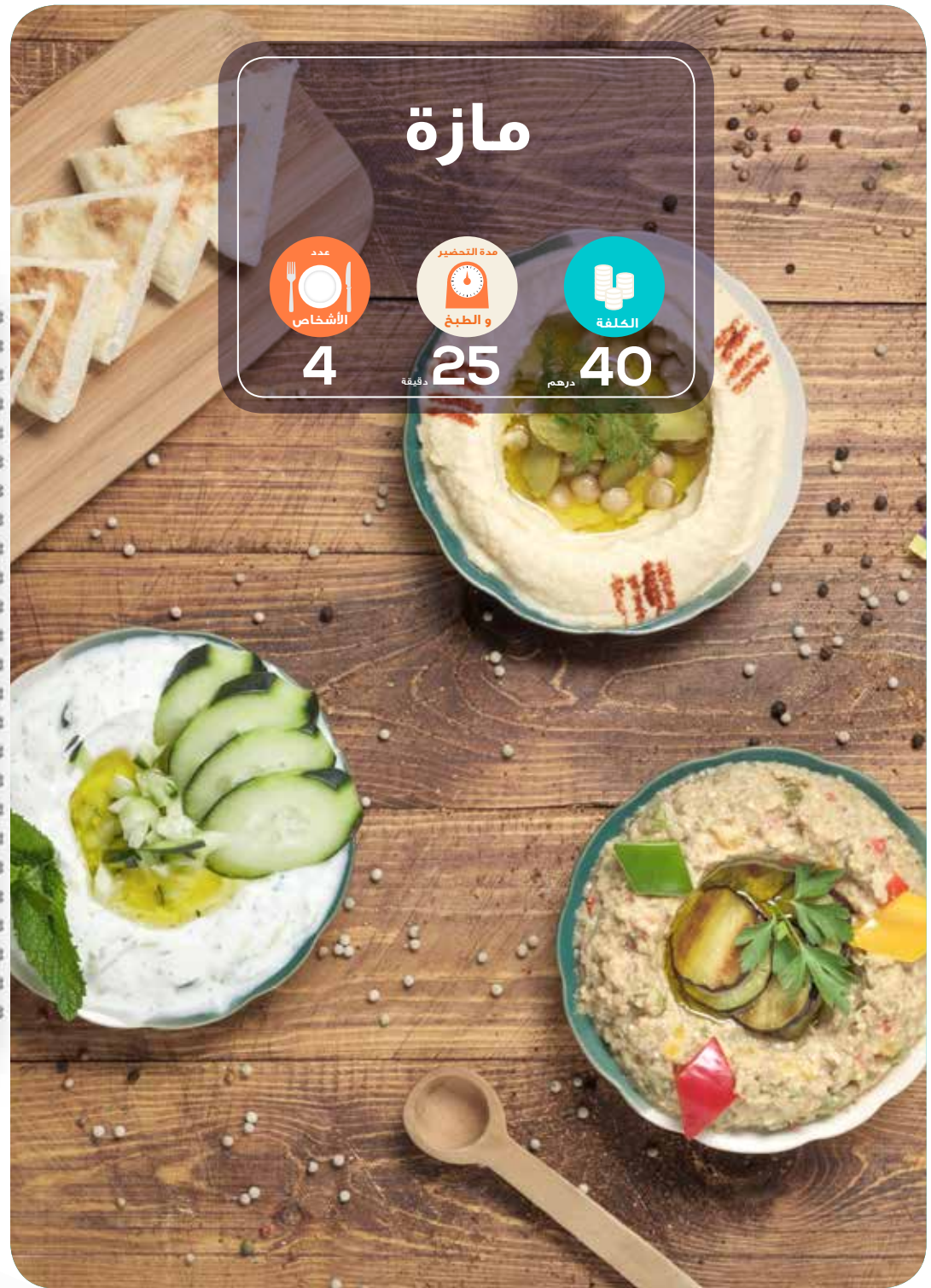
عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلقة
40
درهم



المقادير :



- 200 غرام فيليه الديك الرومي
- 200 غرام فيليه الديك الرومي
- حمص
- بطيوط
- 150 غرام سمسم
- ياغورت
- نعناع مجفف
- كمون
- توابل المروزية
- خل
- طماطم
- ليمون حامض
- ليمون
- فلفل (مختلف الألوان)
- خيار
- باذنجان
- زيت المائدة
- زيت الزيتون
- ضامتي ثوم
- ضامتي دجاج



نقطع الفللة مربعات صغيرة. نقطع الخيار و الطماطم، الليمون و الليمون الحامض كذلك، و نقطع فيليه الديك الرومي على شكل شوارما.

نضع الفيليه في وعاء، نضيف قطع الليمون و الليمون الحامض ونعصر الباقي، نضيف زيت الزيتون، الخل، القليل من توابل المروزية، ضامتي ثوم و ضامتي دجاج لإضافة اللذة. نخلط جيدا ونضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

لتحضير سلطة الياغورت، نضع الخيار المقطع في وعاء و نضيف الياغورت، النعناع المجفف، و ضامتي ثوم ثم نخلط الكل.



لتحضير الطحينة في المنزل، نضع السمسم ليتحمر في مقلاة ثم يطحن في طحان التوابل الكهربائي. نضيف الزيت للسمسم، نخلط و نضيف القليل من الملح، عصير الليمون الحامض و القليل من الماء، ونحرك إلى أن يصبح القوام كريما.

لتحضير المتبل، نقوم بشي باذنجانة ثم نزيل القشور و نجففها، و نطحنها. نضع الباذنجانة في وعاء، و نضيف الفلفل، الطحينة، الياغورت، زيت الزيتون، ضامتي ثوم، ثم نخلط الكل.

لتحضير الحمص، نضع الحمص المسلوق في الخلاط مع مكعبات الثلج و نخلط. نضيف زيت الزيتون قليلا قليلا، نضيف الطحينة. القليل من الكمون و بطبيعة الحال، ضامتي ثوم. نخلط مرة ثانية، نضيف عصير الليمون الحامض و نخلط.

نضع القليل من الزيت في مقلاة و نتركها لتسخن قليلا، ثم نقوم بطهي الشاورما.

شهية طيبة



مسقعة



4



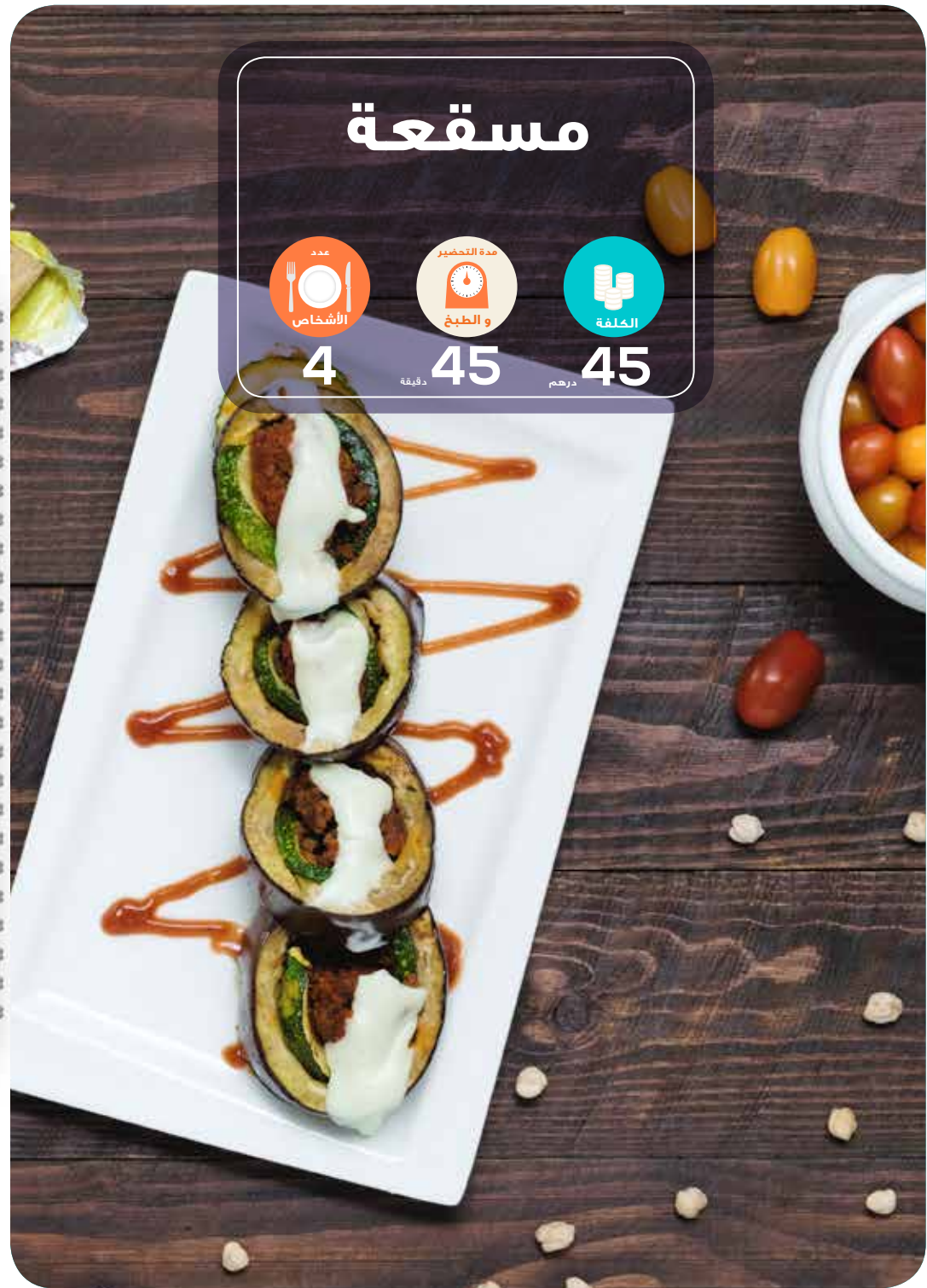
45



45

دقيقة

درهم



المقادير :



- 250 غرام من لحم الديك الرومي المفروم
- 100 غرام جبن
- حمص
- كزبرة و بقونس
- زيت الزيتون
- طماطم معلبة
- طماطم
- بصل
- قرع أخضر
- باذنجان
- 1 لتر من الحليب
- ورقة الغار (سيدنا موسى)
- زنجبيل
- ملح و فلفل أسود
- ضامتي ثوم
- ضامتي لحم البقر
- بيشاميل ضامتي



نقطع الباذنجان، القرع، البصل، الكزبرة و البقدونس كذلك، ثم نقطع الطماطم و نبشرها.

نضيف ضامتي لحم البقر للحم المفروم و نخلط، و نضع الخليط ليُقلَى مع القليل من الزيت.

في مقلاة نضع القليل من الزيت، الطماطم المعلبة، ضامتي ثوم و نحرك جيدا، ثم نضيف الطماطم المبشورة و نخلط، نضيف الفلفل الأسود، ورقة الغار (سيدنا موسى)، و الزنجبيل.

في طنجرة نمزج بيشاميل ضامتي و الحليب البارد و نحرك حتى تذوب. نضعها فوق النار ونحرك حتى تتماسك.

نضع الباذنجان و القرع المقطعين و نقوم بشيئهما في مقلاة مع القليل من الزيت. نشوي البصل كذلك.

نبرش الجبن، و لتسهيل العملية، ندهن المبشرة بالقليل من الزيت.



نقوم بتحضير وعاء الفرن، نضع طبقة من البصل ثم القرع، الطماطم، صلصة اللحم المفروم، البيشاميل، الحمص، الجبن، ثم الباذنجان بشكل دائري، و نتابع بنفس الشكل.

ندخل الإناء للفرن مدة عشرين دقيقة ونخرجه. نضيف الجبن و ندخل المسقعة للفرن خمسة دقائق أخرى ثم نخرجها.

شهية طيبة



- 250 غرام من لحم الديك الرومي المفروم
- 3 ياغورت
- حمص
- حبة باذنجان كبير
- طماطم
- قرع
- ثوم
- كزبرة و بقدونس
- قرنفل
- حبوب الهال (قعقلة)
- قرفة
- زيت الزيتون
- ضامتي لحم الغنمي

المقادير :



نقطع القرع مربعات صغيرة، و نقطع الكزبرة و البقدونس.

نضع الإثنين في وعاء، ونضيف اللحم المفروم، الثوم المهروس، الطماطم المبشورة، و ضامتي لحم الغنمي لإضافة النكهة و المذاق للحم. نخلط الكل و نضع اللحم في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون و نقليه ثم نزيله من النار.

لتحضير صلصة الياغورت بالمنزل بطريقة سهلة، نضع في طنجرة القليل من زيت الزيتون، فص ثوم مهروس و نضيف الزيت مرة أخرى، ثم القليل من حبوب الهال (قعقلة)، القرنفل، القرفة، نحرك، ثم نسكب الياغورت. و في الأخير، نضيف ضامتي لحم الغنمي و نخلط الكل. نحرك قليلا و نزيلها من النار قبل أن تغلي الصلصة.

لتحضير الباذنجان الذي سنحشي، نفرغه.

و للتخلص من الماء الذي يفرزه، نضع به القليل من الملح و ندخله الفرن لكي ينشوى مقلوبا.

بعد إخراج الباذنجان من الفرن ، نبدأ الحشو باللحم المفروم، ثم الحمص. نضيف طبقة أخرى، وفي الأخير، نسكب صلصة الياغورت، و صلصة الطماطم حسب الرغبة.

شهية طيبة



الباذنجان المحشي



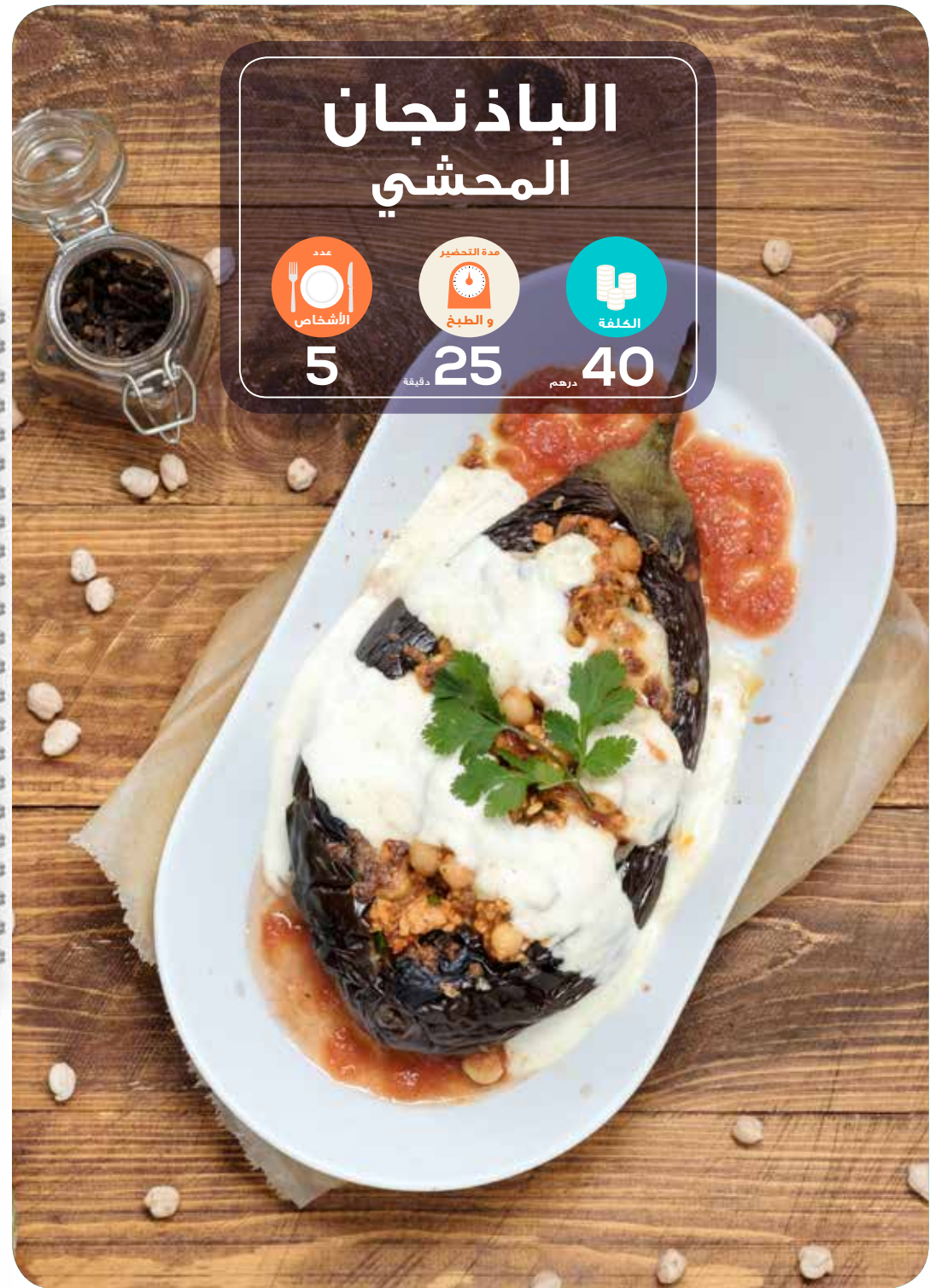
5



25



40



- حبق
- ثوم
- جبن مبشور
- زيت الزيتون
- سلامي دلباشا
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سوريمي دلباشا

- خبز من نوع الباكيط
- حبة باذنجان
- حبة طماطم
- فلفل أصفر
- قرع
- فلفل أسود
- ملح

المقادير :



لتقطيع خبز الباكيط على الجانب دون أن ينكسر، نقلبه قبل تقطيعه.

نقطع السوريمي قطعا صغيرة بهذه الطريقة، ثم نقطع القرع، الباذنجان والفلفل.

لتحضير صلصة الطماطم، نقطع الطماطم ونبشرها في طنجرة ثم نضيف الطماطم المعلبة، نحرك قليلا و نضيف زيت الزيتون و فص ثوم مهروس، و نخلط الكل.



في نفس الوقت، نقوم بشي الخضر في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون. نضيف لصلصة الطماطم القليل من الحبق، الفلفل الأسود، الملح و نحرك جيدا ثم نزيلها من النار.

نقوم بنفس الشيء مع الخضر، نزيلها من النار إذا نضجت.

لحشي الطباس، نقوم بدهن قطعة خبز الباكيط بصلصة الطماطم ثم نضيف السوريمي و الخضر. نضيف الجبن، و نحضر بنفس الطريقة الطباس بالديك الرومي المدخن، و السلامي، و يمكن كذلك تحضيرها بصلصة الطماطم فقط.

ندخل الطباس للفرن لمدة 3 دقائق تقريبا على حرارة 180 درجة.

شهية طيبة

طاباص Tapas



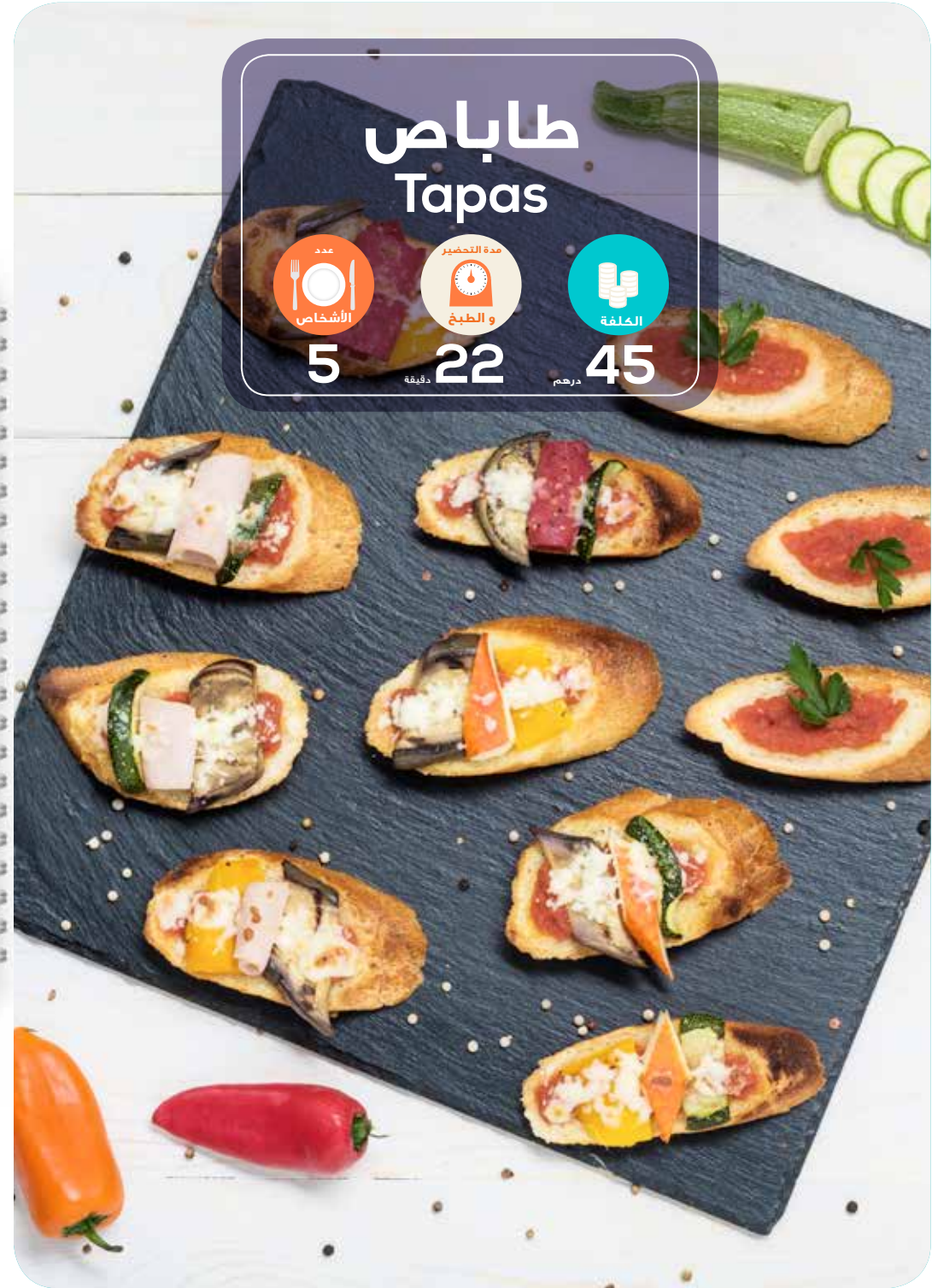
5



22
دقيقة



45



- 1 كيلوغرام لحم
- حبة ليمون حامض
- كزبرة
- زيتون
- حبة ليمون حامض مخلل
- (حامض مصير)
- فلفل أسود
- سمن
- ثوم
- زيت الزيتون
- ضامتي طنجية

المقادير :



طريقة



نقطع الحامض المخلل، ثم نقوم بسحق الثوم.

إذا كان الليمون الحامض قاسيا، نضعه في ماء ساخن و نتركه 5 دقائق ثم نقوم بعصره، فسوف يكون العصير أوفر.

و الآن، نشعل النار تحت طنجرة الطهي، نضع اللحم، زيت الزيتون، الثوم، عصير الليمون الحامض، الفلفل الأسود، الكزبرة، الليمون الحامض المخلل، السمن، ضامتي طنجية، كأس من الماء، وفي الأخير، نضيف الزيتون، ثم نقفل طنجرة الطهي، و نقوم بخفض حرارة النار ونتركه لتطهو لمدة ساعة و نصف.



نصيحة الشاف

شهية طيبة



الطنجية



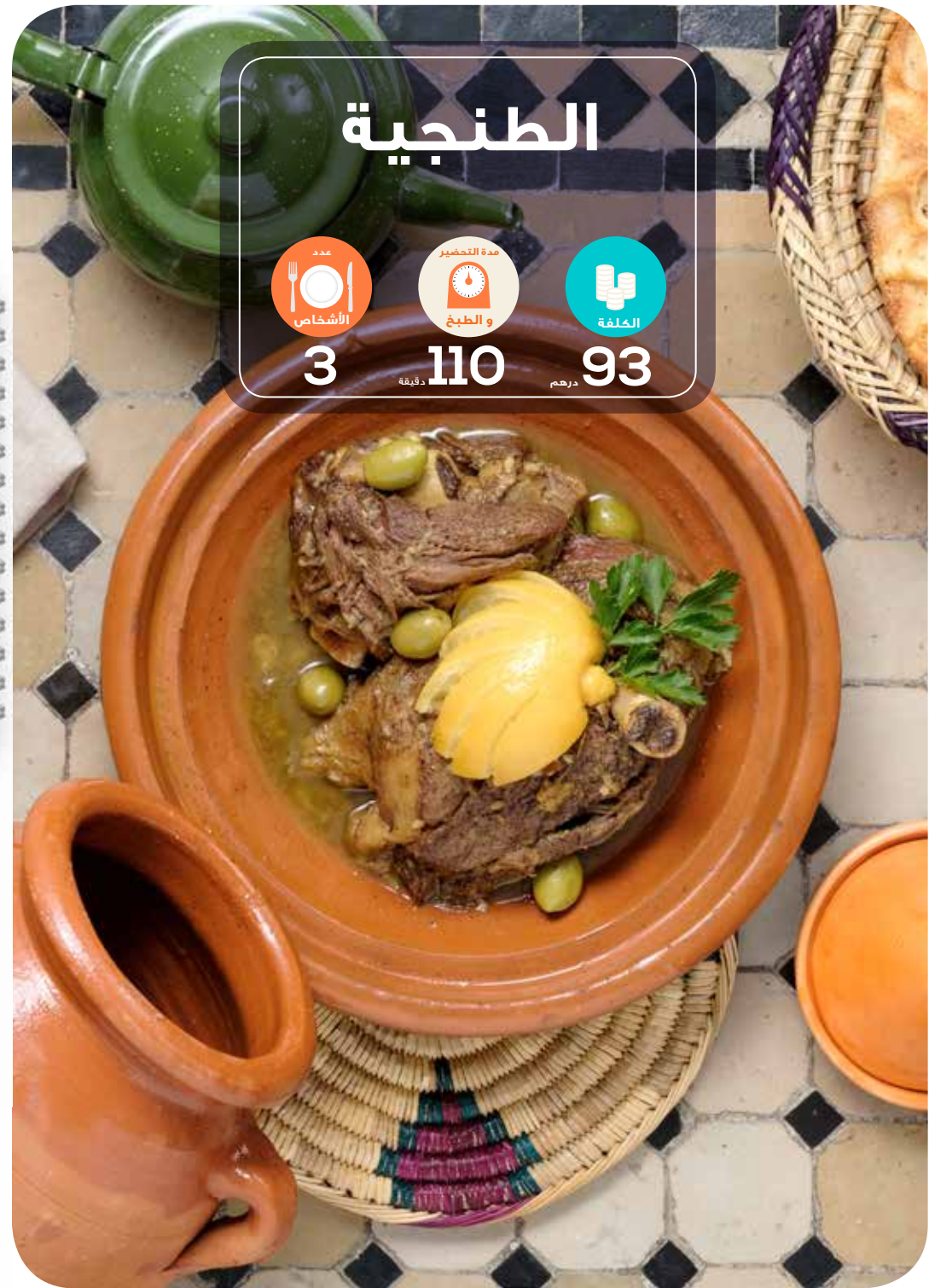
عدد الأشخاص
3



مدة التحضير و الطبخ
110 دقيقة



الحلقة
93 درهم



المقادير :

- 1مخ الغنم
- خبز التوست
- 2 معالق كبيرة من القشدة الطرية
- زيت الزيتون
- ثوم
- سالمية
- زعتر
- كمون
- ضامتي لحم الغنم
- مايفين إديال



طريقة التحضير

في إناء نسكب مايفين إديال، ثم نضيف المخ و زيت الزيتون، القليل من السالمية، الزعتر، الكمون، فص ثوم مهروس، نصف ضامتي لحم الغنم، و نخلط ليشرّب التوابل جيدا، ثم نضع الكل في النشا.

في مقلاة، نضع القليل من الزيت مع المخ ليتقلّى. ليصبح المخ ليّنا كالكريمة، نخلط المايفين في نصف وعاء من القشدة الطرية، نحرك جيّداً إلى أن يذوب النشا، و نضيف الخليط للمقلاة ثم نزيلها من النار.

نضع المخ المقلي في وعاء و نخلطه بالخلاط الكهربائي.

نضع المقلاة لتسخن قليلا، و نضع فيها قطع التوست لتحمّر بعد إضافة القليل من زيت الزيتون.

شهية طيبة

قشدة المخ للدهن



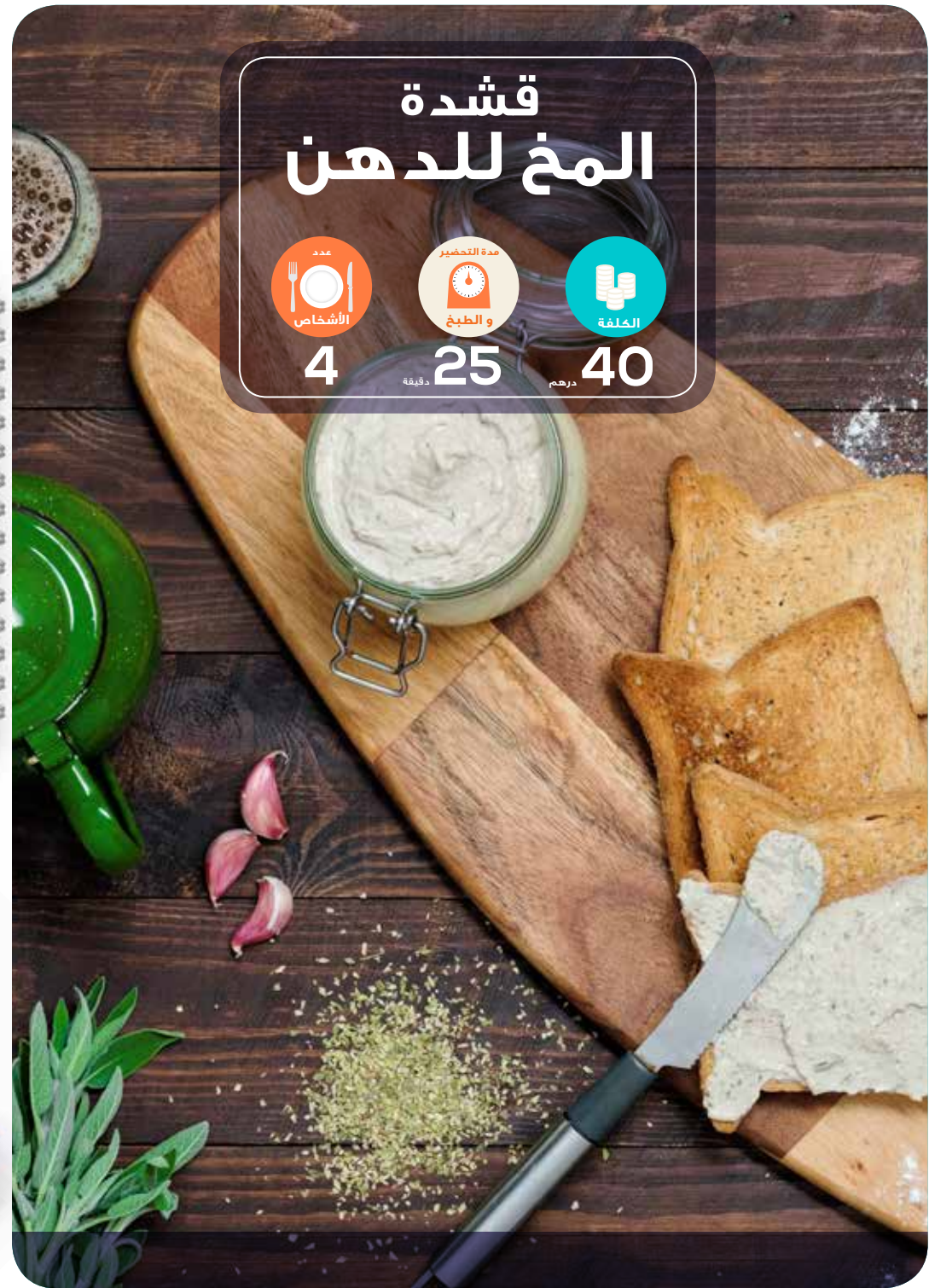
عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلقة
40
درهم



- 1- كيلوغرام كفتة لحم الغنم
- 1- كيلوغرام شحم
- بصل
- كزبرة و بقدونس
- لوز
- زبيب
- جوز
- سكر ناعم
- زبدة
- شعرية من النوع الرقيق
- الأرز
- فلفل (مختلف الألوان)
- ملح
- قرنفل
- عسل
- سمن
- قرفة
- كمون
- ضامتي لحم البقر

المقادير :



نقوم بتذويب الزبدة في طنجرة، نضيف الشعرية و عندما يصبح لونها ذهبيا،

نضيف القليل من القرنفل، ثم الأرز و نحرك لكي لا يلتصق. بعد ذلك، نضيف القرقة، الملح، العسل، و في الأخير، نسكب الماء المغلي، و نراقبه حتى يغلي، ثم نخفض الحرارة و نقفل الطنجرة لمدة **10** دقائق.

عندما ينضج الأرز و الشعرية، نقوم بتذويب الزبدة في مقلاة و نضيف اللوز، الجوز، الزبيب، القليل من السكر حبيبات و نحرك. في الأخير، نضيف القليل من القرنفل، والقرقة.

نضع الكفتة في إناء و نضيف الفلفل بألوانه مقطعا، البصل، الكزبرة و البقدونس، ملعقة كبيرة من الكمون، ملعقة كبيرة من السمن وبطبيعة الحال، نضيف مريعا و نصف من ضامتي لحم البقر، و نخلط.

نصنع كويرات من الكفتة، نقطع الشحم، و نقوم بالحشي و الطي.

لكي لا يفتح بولفاف عند شيه، نضعه على موضع الطية لكي تلتئم مع الحرارة.

للتقديم، نضع الفواكه المعسلة في وعاء، نضيف الأرز و نهرسه ليلتصق ببعضه، ثم نقدمه مع بولفاف.

شهية طيبة



الكفتة بولفاف بالأرز



6



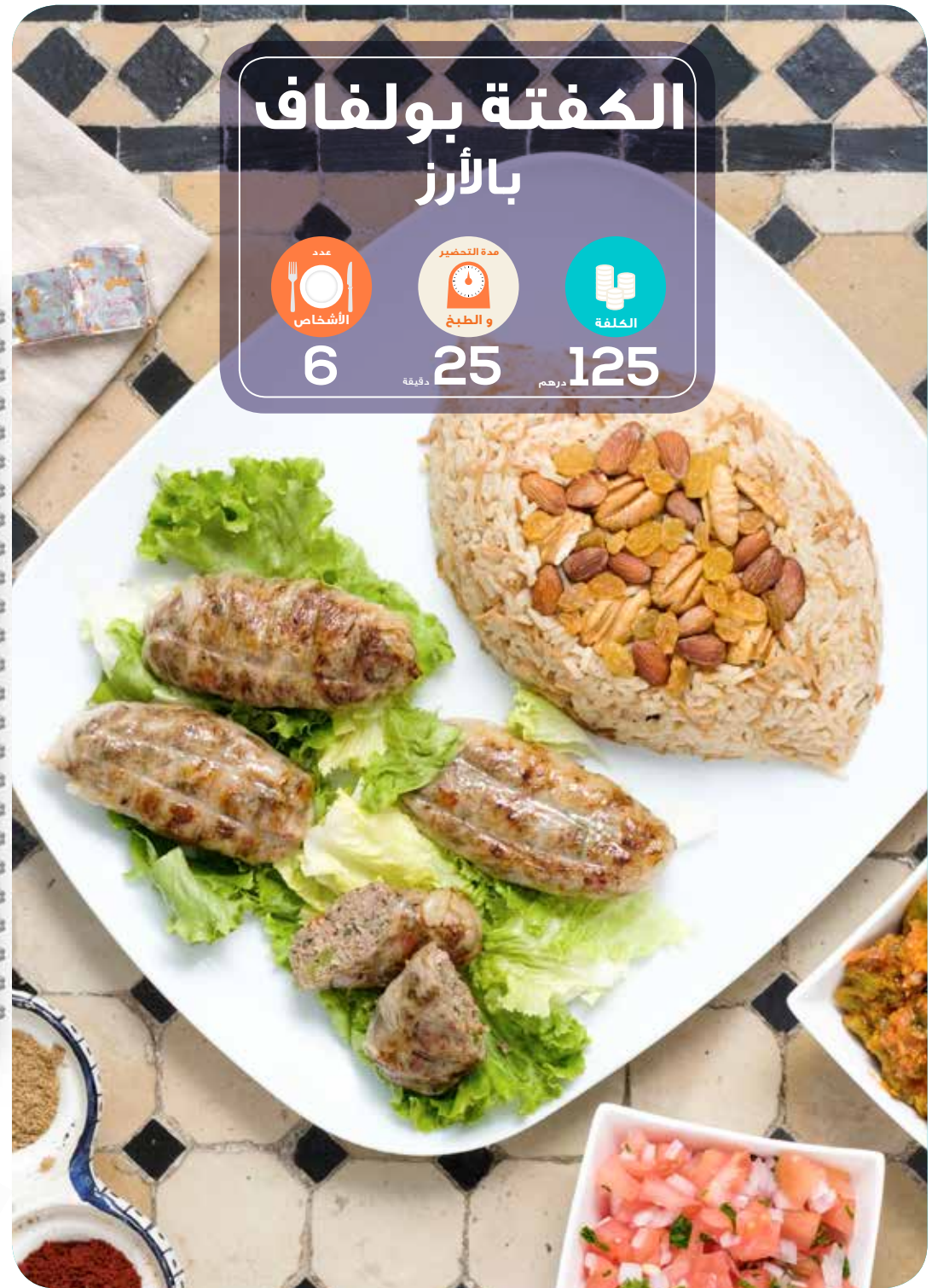
25



125

دقيقة

درهم



المقادير :

- 1/2 كيلو غرام من لحم الغنم
- خبز العيش
- ملفوف
- طماطم
- 3 ياغورت
- بصل
- زيت الزيتون
- حبة ليمون
- حبة ليمون حامض
- بقدونس
- ثوم
- صلصة المايونيز
- خيار مخلل (كورنيشو)
- قرنفل
- خل
- إكليل الجبل (البيزير)
- المطحون
- زعتر
- ملح
- حبوب الهال (قعقلة) مطحونة
- قرفة



طريقة التحضير

نقطع اللحم قطعاً صغيرة، ونشرح الليمونة الحامضة ونصف الليمونة، نقطع البصل، الطماطم، الخيار المخلل والملفوف.

نضيف قطع الليمون الحامض للحم، ونعصر عليه النصف المتبقي، نضيف قطع الليمون، ونعصر الباقي كذلك، نضيف الخل، ربع ملعقة من إكليل الجبل (البيزير)، نصف ملعقة من القرفة، ربع ملعقة من حبوب الهال (قعقلة)، ربع ملعقة من القرنفل، 4 فصوص ثوم مهروس، نضيف كأساً من الياغورت، نصف كأس من زيت الزيتون، وبطبيعة الحال، ضامتي لحم الغنم، وفي الأخير، نخلط الكل و نتركه ينقع في الثلاجة.

لتحضير الصلصة، نضع 2 كؤوس من الياغورت، نضيف 4 معالق كبيرة من المايونيز، الزعتر، الملح، عصير نصف ليمونة حامضة، 2 فصوص ثوم مهروسة، و نخلط الكل و نضعها في الثلاجة.

في مقلاة نضع القليل من الزيت، و عندما تسخن جيداً، نضيف الكباب، لكي يتقلّى جيداً، نضع كمية قليلة في المقلاة.

نقوم بجمع الكباب في العيش، نبدأ الحشي بالملفوف، الخيار المخلل، الطماطم، البصل، اللحم، و صلصة الياغورت.

نفتح العيش قليلاً لإنزال الحشوة، ثم نطويه و نحمسه قليلاً بعد ذلك.

شهية طيبة

نصيحة الشاف



كباب



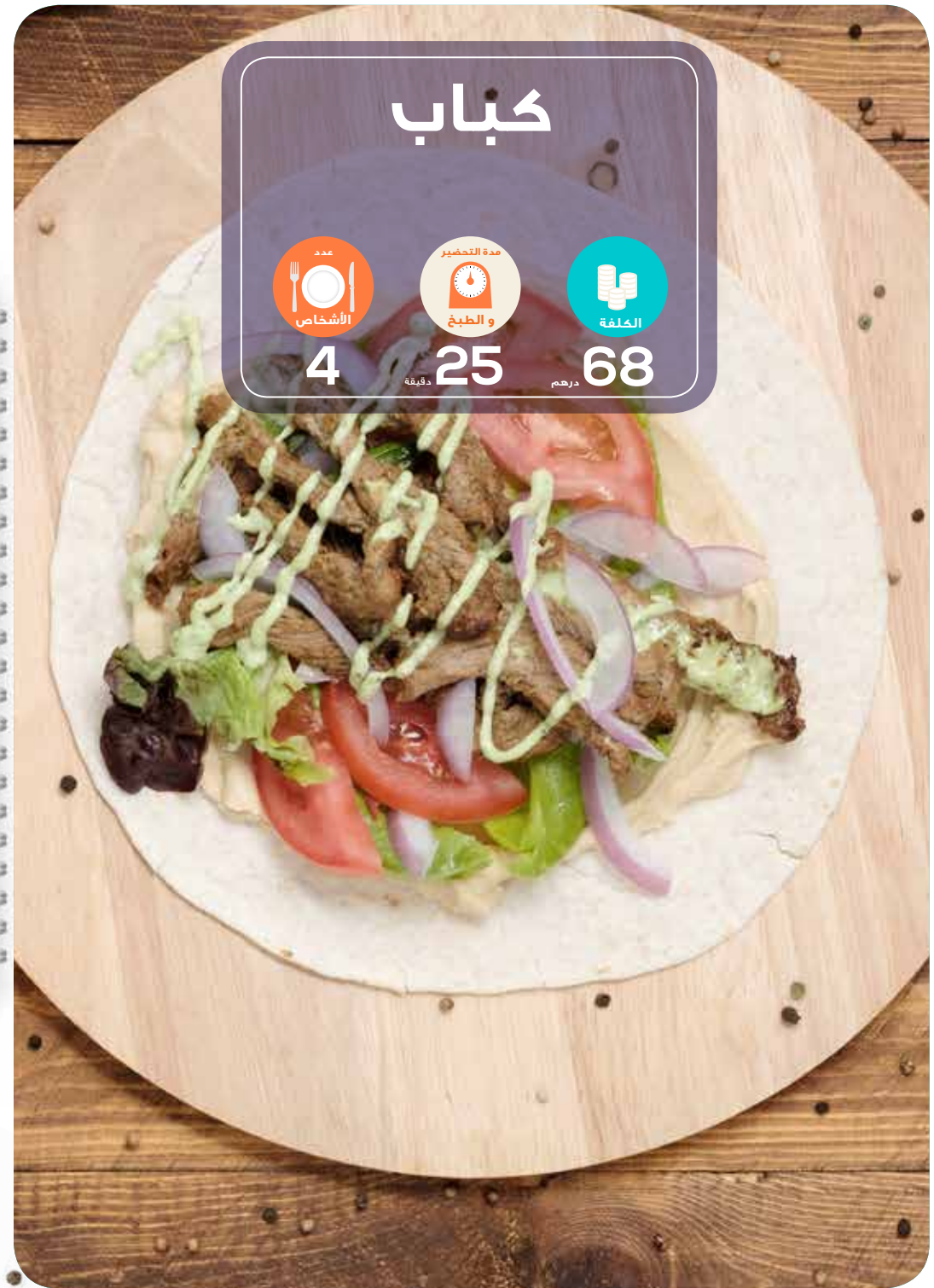
عدد الأشخاص



مدة التحضير و الطبخ



الخلقة درهم



- 50 غرام زنجبيل
- 220 غرام دقيق
- ليمونة حامضة
- كيس خميرة إديال
- كيس فلان البندق إديال
- كيس فلان كاراميل إديال

- 1 كيلو غرام تمر مقطع
- تين مجفف مقطع
- جوز
- 125 غرام زبدة رطبة
- 125 غرام سنيطة
- 4 بيضات
- 1 لتر حليب

المقادير :



إذا أردنا إضافة أي شيء مع الكيك، مثل هذه الفاكهة الجافة مثلا، نغربلها جيدا مع الدقيق لكي لا تنزل في قعر القالب.



في وعاء نضع البيض و السكر حبيبات و نخلط جيدا بالخلاط الكهربائي، نضيف الزبدة اللينة و نخلط ثانية، نضيف الزنجبيل المبشور، نبشر ليمونة حامضة و نخلط.



بعد أن نغربل الدقيق **3** مرات، نضيف **2** أكياس من خميرة إديال، ونغربل الكل. نضيف الدقيق مع المزج من الأسفل إلى الأعلى، الفاكهة الجافة كذلك و نخلط.

نضع الخلطة في قالب و ندخله الفرن مدة نصف ساعة على حرارة **180** درجة.

نسكب نصف لتر من الحليب البارد في قدر ونفرغ فيه كيس فلان البندق و نخلط حتى يتجانس المزيج، ثم نضعه فوق النار و نحرك حتى يغلي.

بعد أن تنضج الكيكة و تبرد قليلا، نقطع الجزء الأعلى، و نقوم بعمل ثقوب بالسكين. قبل وضعها ثانية في القالب، نطوي السيلوفان **3** مرات و نضعه في قلبه ليساعدنا على إخراج الكيكة لاحقا.

نفرغ فلان البندق و نترك الكيكة لتمتص قليلا، ثم نضعها لتبرد في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

نسكب نصف لتر آخر من الحليب البارد في قدر ونضيف كيس فلان كاراميل و نخلط حتى يتجانس التحضير، ثم نضعه فوق النار و نحرك حتى يغلي. نخرج الكيكة من الثلاجة و نسكب عليها فلان كاراميل، وندخلها هذه المرة لتبرد مدة **3** ساعات تقريبا.

للتقديم، نزينها بالقليل من الحليب المركز و حبيبات الشكلاطة.



شهية طيبة

كيك بالفلان



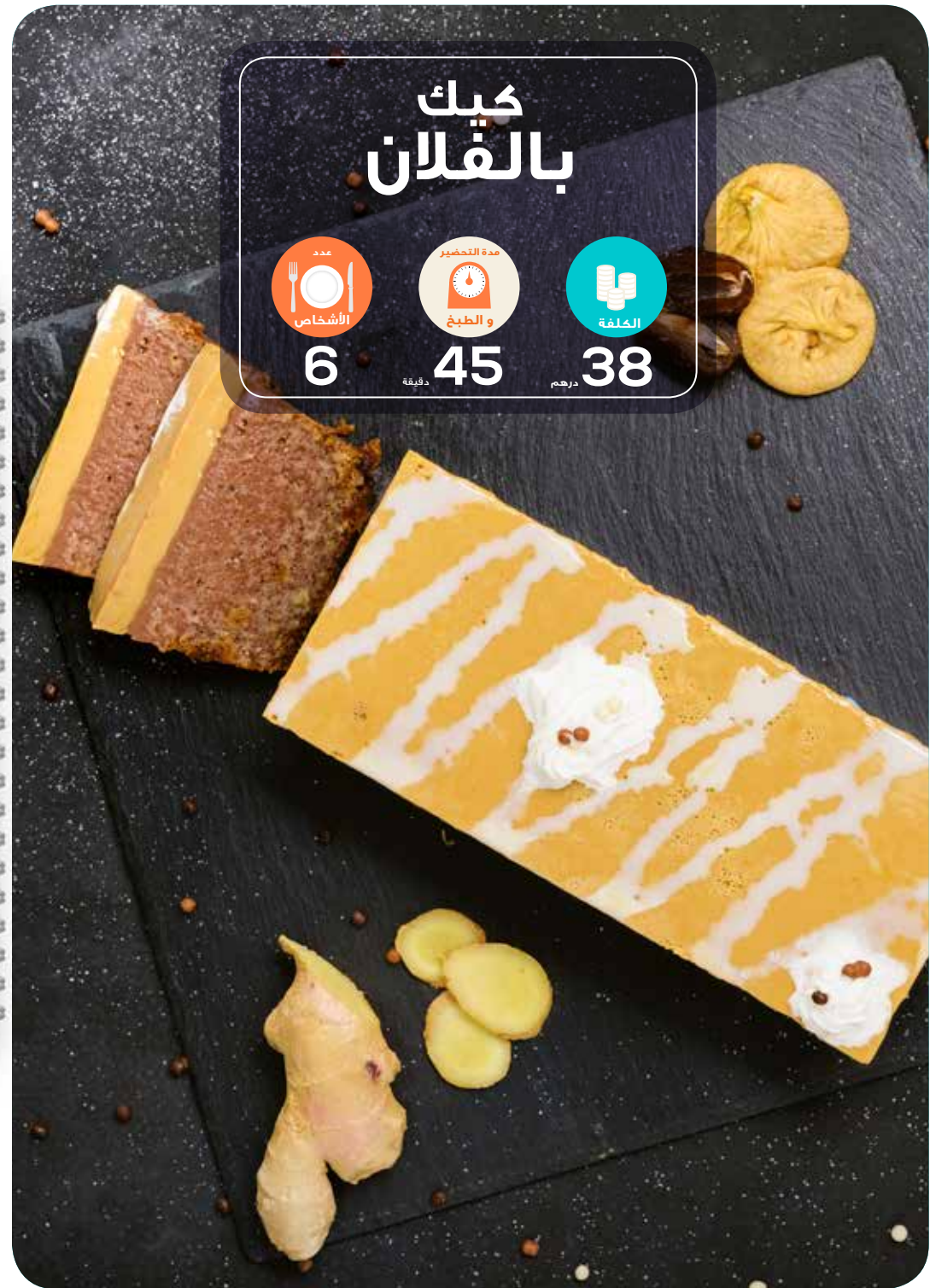
عدد الأشخاص
6



مدة التحضير و الطبخ
45 دقيقة



الخلقة
38 درهم



- 1/2 كيلو غرام لحم مفروم
- خبز البورغر
- جبن السندويتش
- حبة بصل أحمر
- طماطم
- خس
- ثوم
- خردل
- عسل
- مايونيز
- نعناع
- بيض
- بقدونس
- ملح
- زيت الزيتون
- صلصة الشواء (باربيكيو)
- ضامتي لحم البقر

المقادير :



نقطع النعناع، البقدونس، البصل و الطماطم كذلك. في وعاء نضع الخردل، صلصة الشواء، العسل، و نخلط. يمكن إضافة الأعشاب مثل الحبق حسب الرغبة.



في وعاء نضع اللحم المفروم، البقدونس، النعناع و 2 فصوص ثوم مهروسة. نبشر فوق الخليط نصف حبة طماطم، و نضيف ضامتي لحم البقر و نخلط الكل.

إذا أردنا أن ينضج اللحم المفروم بسرعة، نبشره في المبشرة لكي تتفرق القطع عن بعضها.



في حل توفر قالب واحد فقط، نضع فوقه السيلوفان ثم نضع اللحم المفروم. نقوم بعمل ثقوب بهذه الطريقة، و نضيف صلصة الشواء. نعيد وضع اللحم المفروم، نعمل الثقوب لتمتص الصلصة و نغطيه، ثم نضعه في الثلاجة ليتماسك.

نقوم بقلي بيضة مع القليل من زيت الزيتون في القالب. نعسل البصل مع القليل من زيت الزيتون و السكر في مقلاة حتى يصبح لونها ذهبيا. في مقلاة نقوم بطهي اللحم المفروم مع القليل من زيت الزيتون.

لتقديم همبورغر الأول، نحمص الخبز، و نضع الخس، اللحم المفروم البصل المعسل، الصلصة الخاصة، البيضة المقلية و نرش القليل من البقدونس. لتقديم همبورغر الثاني نضع بهذا الترتيب الخس، الجبن، اللحم المفروم، البصلة المعسلة، الصلصة الخاصة و البقدونس.



شهية طيبة



همبورغر



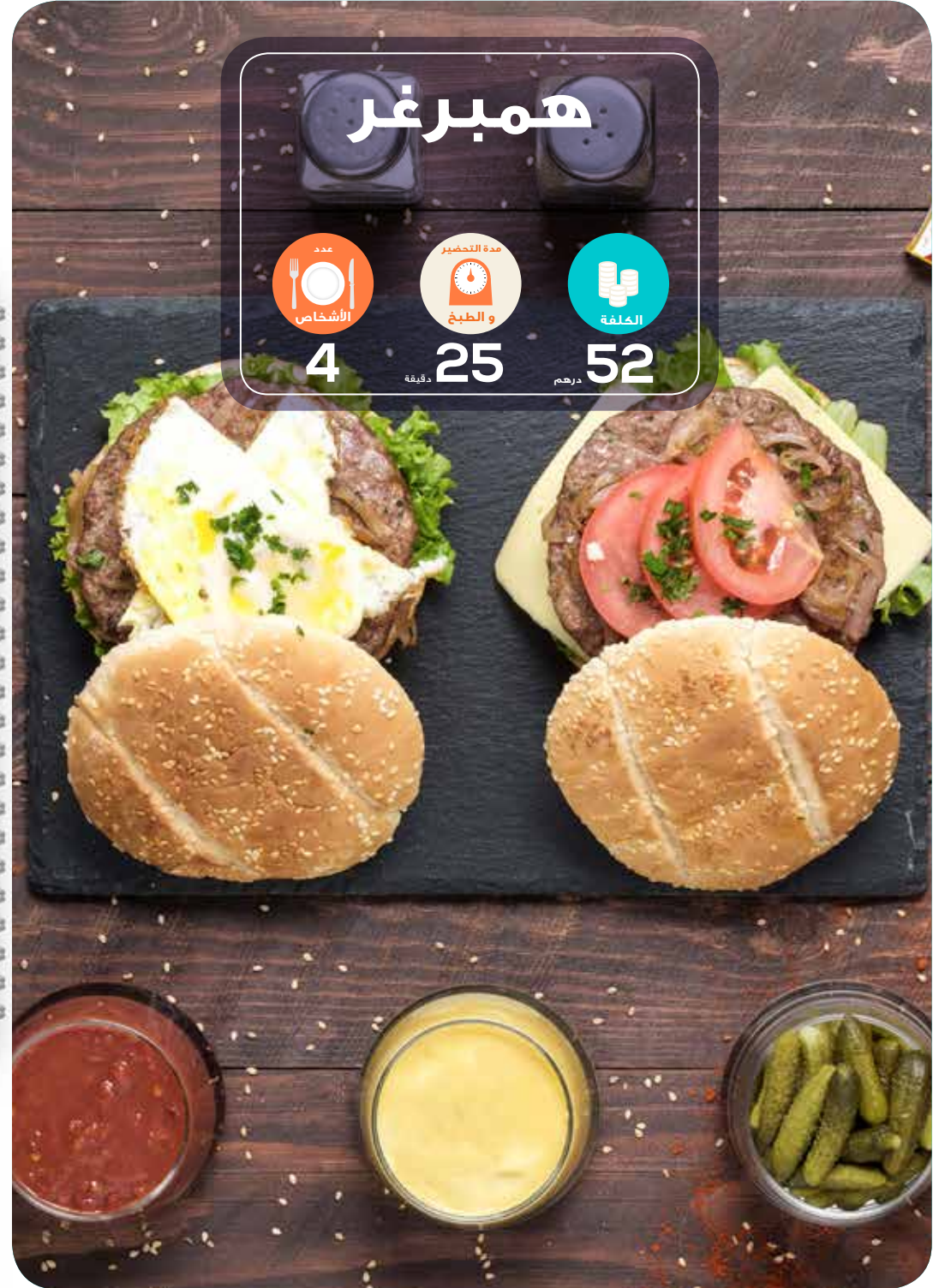
4



25 دقيقة



52 درهم



- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 2 بيضات
- سكر فانيني إديال

1- خبز الباكت
- حبة موز
- نصف كأس حليب
- لوز مقشر
- 2 معالق كبيرة من
السكر الناعم

المقادير :



في وعاء نضع 2 بيضات، 2 معالق كبيرة من السكر الناعم، و نخلط قليلا.

نضيف السكر فانيني إديال، القليل من الحليب ونخلط ثانية.

نضع قطع الخبز في الخليط لمدة 2 إلى 3 دقائق حتى تمتصه جيدا.

نضع زيت و الزبدة في مقلاة ساخنة و نضيف قطع الخبز المرقد ليقلّي.
في مقلاة ساخنة نضع الزبدة و السكر الناعم، و نعسل الموز.

نقترح تقديم الطبق بهذه الطريقة، و للتزيين، يمكن إضافة بودرة
الكاكو، المثلجات، السكر الناعم، و القليل من اللوز المقطع.

شهية طيبة

طريقة

التحضير

نصيحة

الشاق

التقديم

الشاق

خبز Pain perdu



عدد
الأشخاص
6



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلفة
17
درهم



- صلصة الشواء (باربيكيو)
- خردل
- ثوم
- زيت الزيتون
- ملح
- ضامتي دجاج

- 3 دجاج الكوكلي
- حلبة
- زعتر
- فلفل أسود
- كركم (الخرقوم البلدي)
- هريسة

المقادير :



في وعاء نضع عصير ليمونة حامضة، القليل من الزعتر، ملعقة كبيرة من الخردل، القليل من الفلفل الأسود، القليل من الهريسة على حسب الرغبة.

القليل من الكركم، ملعقة كبيرة من صلصة الشواء (باربيكيو)، القليل من الحلبة المطحونة، 4 فصوص ثوم مهروسة، القليل من الملح و ضامتي دجاج لتزيد من لذة الطبق. نخلط الكل مع القليل من زيت الزيتون.

وننقع الكوكلي مع الحرص على دهن الخلطة بين الجلد و اللحم ليتشربها جيدا، ثم نضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

نطهو الكوكلي قليلا في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون.

نضع الكوكلي بعد ذلك في إناء الفرن على ورق الطهي، و نغطيه بورق أليمنيوم، و نتركه لينضج مدة 40 دقيقة على حرارة 200 درجة.

نقدم الطبق مع الطماطم الكرزية، و البطاطا الحلوة و الباذنجان المشويين.

شهية طيبة

دجاج الكوكلي



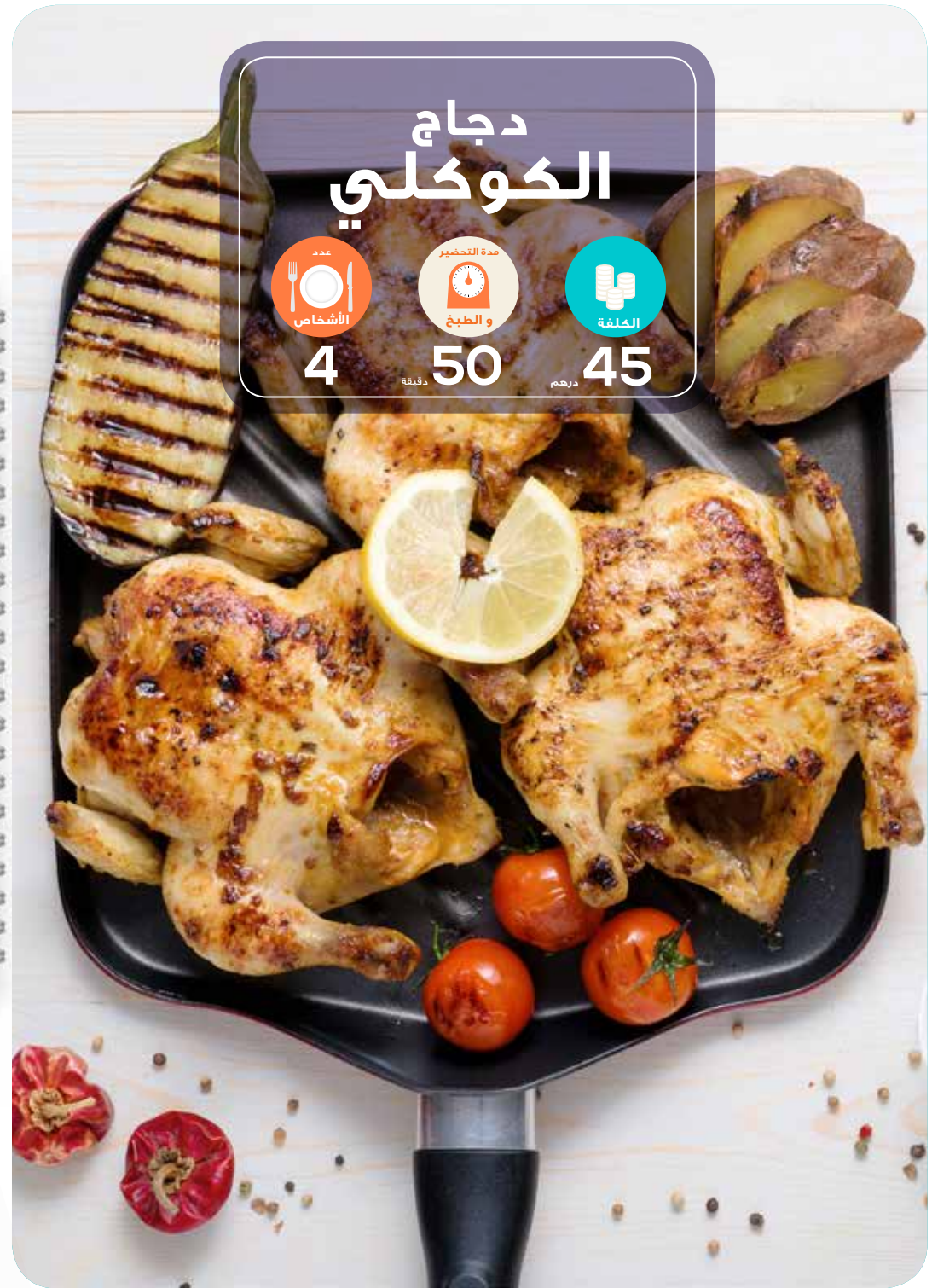
4



50 دقيقة



45



- طماطم
- خس
- دلباشا داند لايت (ديك رومي)
- دلباشا ديك رومي مدخن بالفلفل الأسود

- كيلو غرام
- كرواسان
- جبن الدهن
- خيار مخلل (كورنيشو)
- مايونيز
- جبن

المقادير :



كرواسان باللحم المدخن



3



10



58

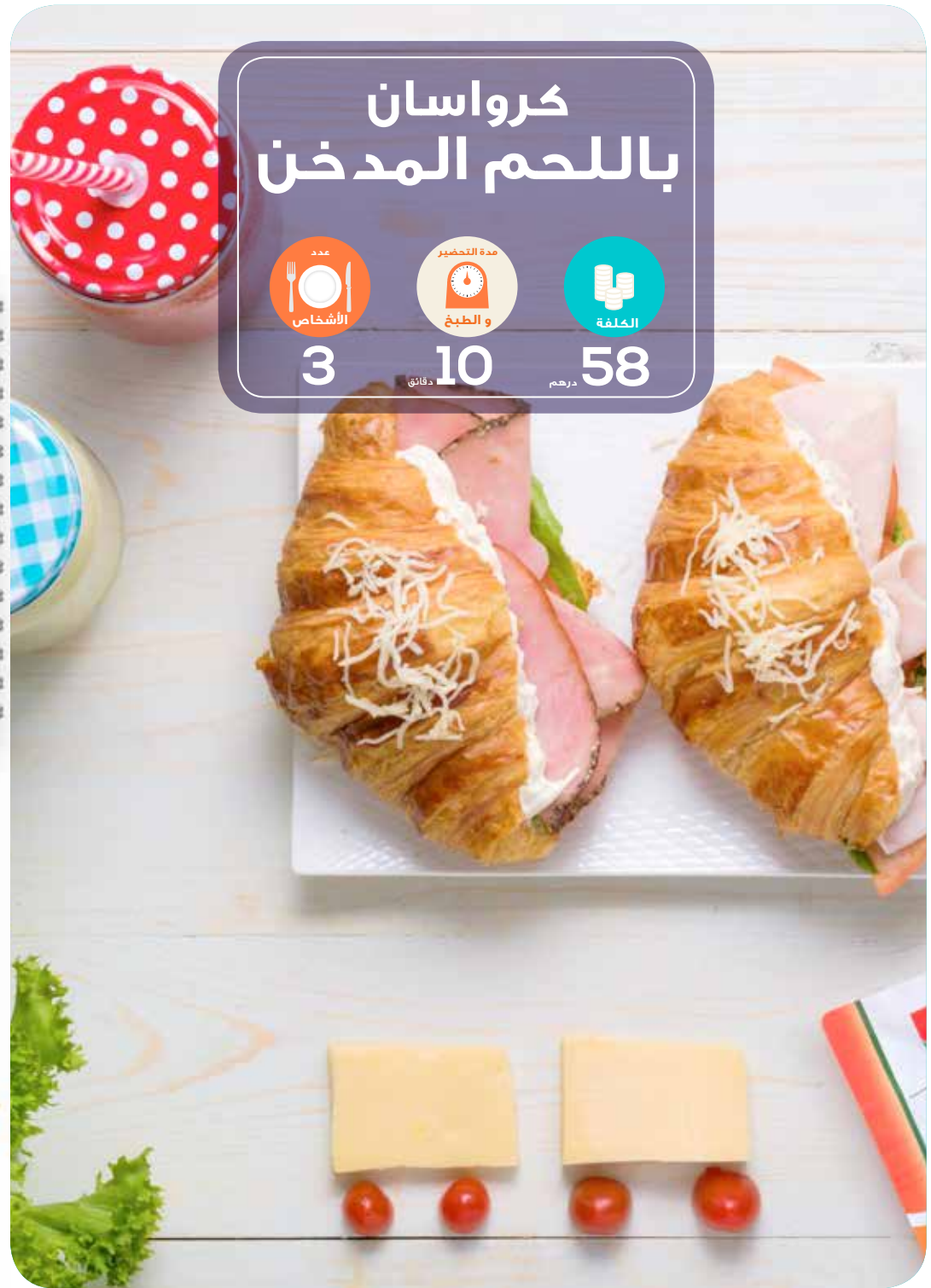
في وعاء نضع المايونيز، جبن الدهن، الخيار المخلل و نخلط الكل.

نقطع الكرواسان نصفين ثم نضع الخس، الطماطم، و الديك الرومي دلباشا بنوعيه.

نضيف الصلصة للساندويش، و نبشر الجبن فوق الكرواسان.

و لكي يُبشر بسهولة، ندخله ليجمد قليلا قبل استعماله.

شهية طيبة



- ذرة
- ملح و فلفل أسود
- زيت الزيتون
- دلباشا سوريمي قريديس
(كروفيت)

- بطاطس عادية
و بطاطا حلوة
- فاصولياء
- جبن
- بازلاء مسلوقة

المقادير :



قبل إدخال البطاطس للفرن، نضعها في ورق الألومنيوم لكي لا تحترق، ثم نتركها لتنضج مدة 40 دقيقة على حرارة 200 درجة.

بعد أن تنضج البطاطس، نفتحها و نفرغها، ثم نضع فيها السوريمي، البازلاء، الذرة، الفاصولياء، السوريمي مرة أخرى، نزين بالقليل من البازلاء، نضيف الملح و الفلفل الأسود، زيت الزيتون و في الأخير، نرش الجبن، وندخلها الفرن دقيقتين ليصبح لونها ذهبيا.

شهية طيبة



بطاطس محشية



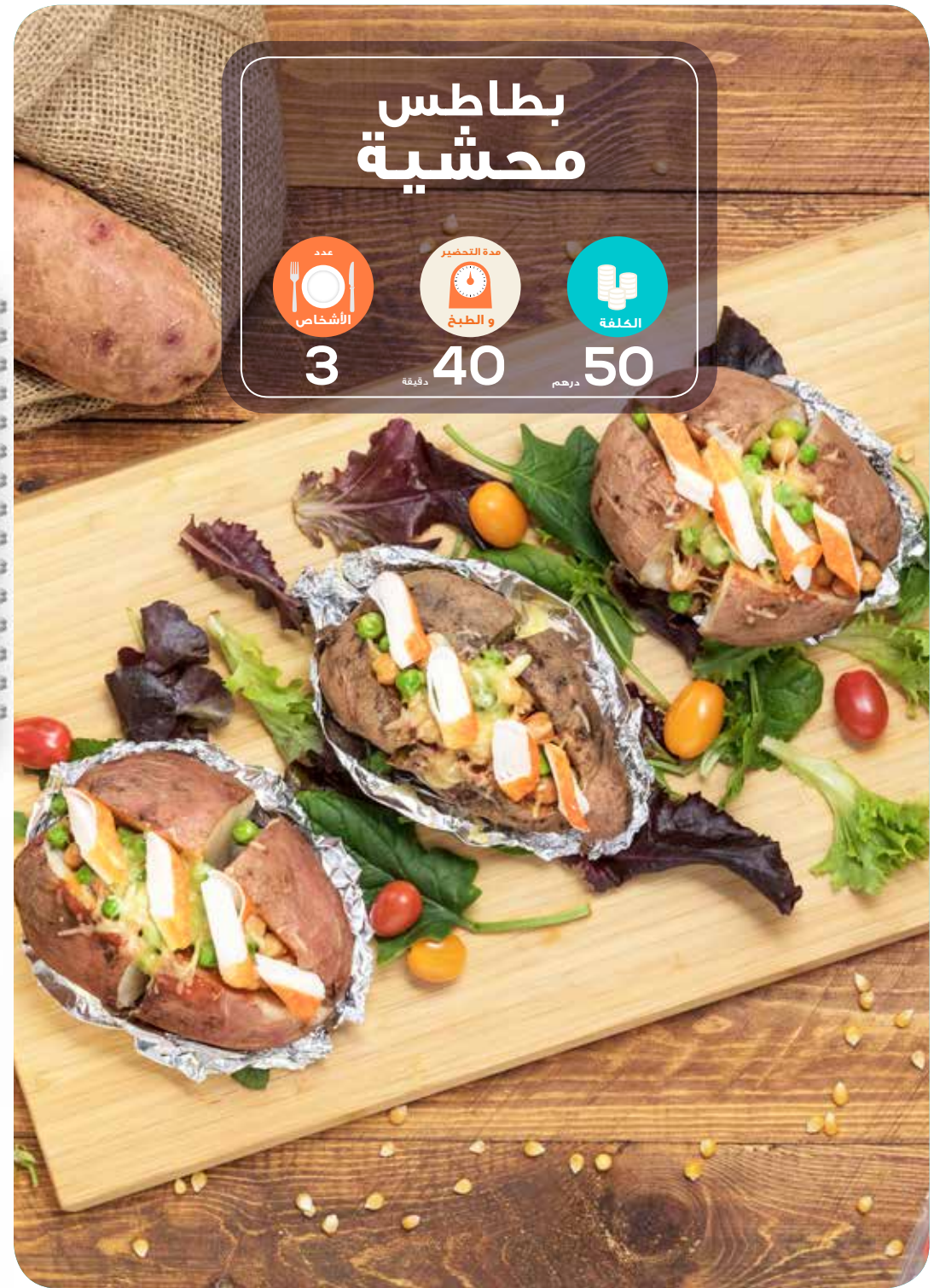
3



40
دقيقة



50



- خل
- زيت الزيتون
- حبة ليمون حامض
- خردل حبيبات
- فلفل أسود
- زعتر
- ضامتي ثوم

- زيتون أسود
- فلفل أخضر
- فلفل أحمر
- بصل
- جبن الفتة
- خس
- طماطم كرزية
- خيار

المقادير :



طريقة
التحضير

في وعاء، نعصر نصف ليمونة حامضة و نضيف الفلفل الأسود، الزعتر، الخردل، الخل، ضامتي ثوم ونخلط، ثم نضيف زيت الزيتون.

نصيحة
الشاق

لتفادي أن يسبب البصل الحرقه و روائح الفم الكريهة، ننقعه قليلا مع الخل و الملح، ثم نضيفه للسلطة.

في وعاء كبير، نقطع الخس، نضيف البصل، الفلفل، الطماطم الكرزية، الزيتون الأسود و الخيار و نخلط الكل

التقديم

للتقديم نضع الخس أولا، نضيف الصلصة، ثم السلطة، و نزين بالقليل من الخيار، الطماطم و الزيتون.

شهية طيبة

سلطة Villageoise

عدد
الأشخاص
4

مدة التحضير
و الطبخ
10
دقائق

الحلقة
35
درهم



- 2 حبات موز
- كراميل
- شراب الشكلاطة (السيرو)
- سكر ناعم
- 1/2 لتر حليب
- Homemade إديال

المقادير :



كريب بالموز



عدد
الأشخاص
5



مدة التحضير
و الطبخ
30
دقيقة



الخلقة
38
درهم

لتحضير الكريب، نضع نصف لتر من الحليب البارد في خلاط كهربائي، و نضيف Homemade إديال ثم نخلط.



طريقة
التحضير

إذا لم تكن المقلاة الخاصة بالكريب متوفرة، نضع القليل من الزبدة في مقلاة عادية ثم نسكب خلطة الكريب على نار خفيفة، و نقلبها عندما تجف الجوانب.



نصيحة
الشارف

نسخن القليل من الزبدة و السكر الناعم في مقلاة، و نعسل قطع الموز.

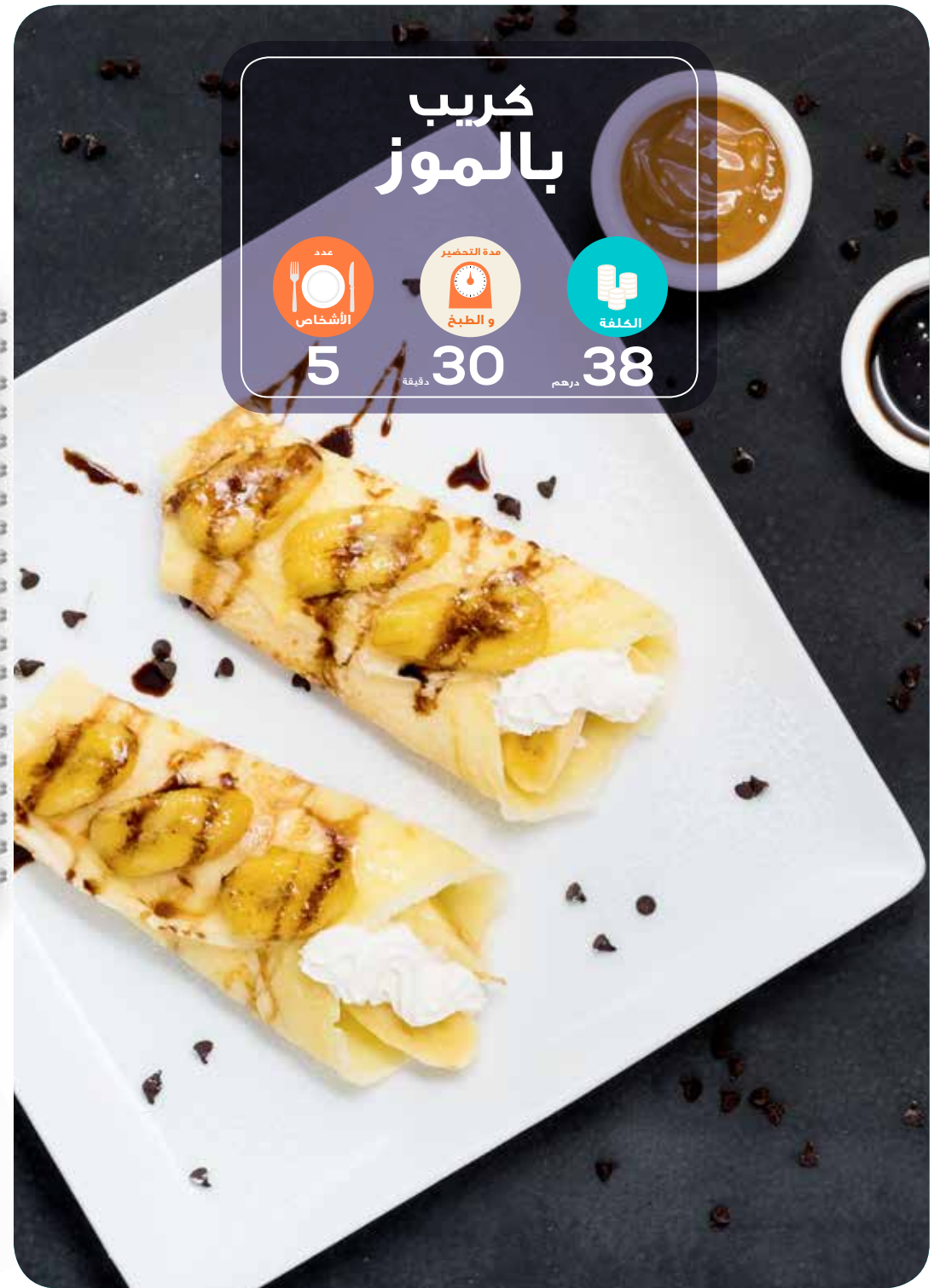
في الأخير، نقوم بحشي الكريب، نضع الموز الطري المقطع، نضيف الكراميل و القشدة الطرية حسب الرغبة. نطويهم ثم نزين بالموز المعسل و شراب الشكلاطة.

للتقديم، يمكن أن نزينهم بالقليل من السكر الناعم و حبيبات الشكلاطة.



التقديم

شهية طيبة



- 1/2 كيلو غرام من صدور الدجاج
- ياغورت طبيعي
- الدقيق
- 2 بيضات
- ملح
- بصل مجفف
- فلفل أسود
- زنجبيل
- ثوم
- جبن مبشور
- سالمية
- رقائق الذرة
- مايفين إديال

المقادير :



في خلاط نضع الدجاج المقطع، القليل من البصل المجفف، الملح، الزنجبيل، الجبن المبشور، الثوم الطري و المجفف، الفلفل الأسود، السالمية، الياغورت، 2 بيضات، و ملعقة كبيرة و نصف من مايفين ثم نطحن الكل تدريجيا.

نضع الخلطة بعد ذلك في السيلوفان و نلفها 3 مرات مع جمع الجوانب. نعيد نفس العملية 3 مرات.

نضعها في طنجرة مملوئة بالماء المغلي 15 دقيقة تقريبا.

عندما تبرد، نزيل السيلوفان، و نقطعها دوائر.

لتحضير الشابلور في المنزل، نستعمل أي خبز متواجد في البيت، نقطعه، و ندخله الفرن ليتحمص، ثم نضعه في الخلاط الكهربائي و نطحنه و نغربله.

نخلط الشابلير التي حضرنا مع رقائق الذرة. نضع النوكيتس Nuggets في الدقيق، نغطسها في البيض و نضعها في الشابلير ثم نقليها.

شهية طيبة

النوكيتس Nuggets



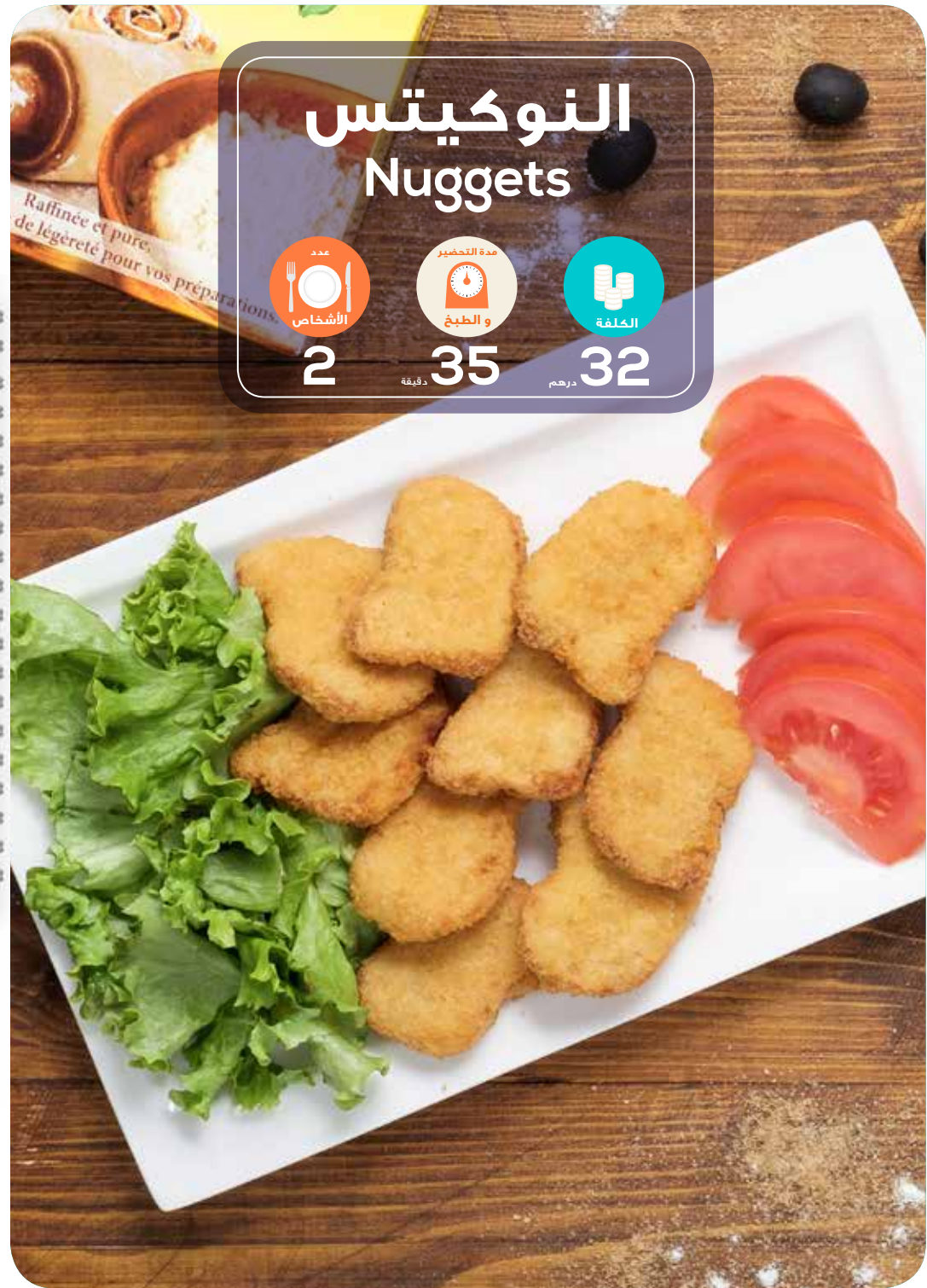
عدد
الأشخاص
2



مدة التحضير
و الطبخ
35
دقيقة



الخلقة
32
درهم



- 2 بيضات
- 4 فصوص ثوم
- صلصة الشواء (باربيكيو)
- مايونيز
- فلفل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- زيت الزيتون
- ضامتي ليباط
- أفخاذ الدجاج بدون جلد
- خس
- 4 معالق كبيرة من رقائق الذرة
- 4 معالق كبيرة من الدقيق
- 3 معالق كبيرة من الشابلير
- 2 معالق كبيرة من بودرة الحليب
- باغورت
- 1 ملعقة كبيرة من البصل المجفف

المقادير :



لتحضير عجين الثوم، نقطعه بالسكين قطعاً صغيرة، ثم نهرسها حتى تتعجن.

نثقب اللحم بالسكين ليمتص الصلصة جيداً.



للحصول على خلطة جيدة، نستعمل الكيس الغذائي و نضع فيه أفخاذ الدجاج، و نضيف عجين الثوم، البصل المجفف، الفلفل الأحمر، صلصة الشواء (باربيكيو)، الياغورت، 2 معالق كبيرة من بودرة الحليب، ضامتي ليباط، ملعقة كبيرة من الخل، وفي الأخير، زيت الزيتون، ثم نقفل الكيس الغذائي و نخلط جيداً، ندخله الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

نمزج رقائق الذرة و الشابلير. بعد أن تَنقع أفخاذ الدجاج، نضعها في الدقيق، ثم نغطسها في البيض و نضعها في الشابلير مع الضغط جيداً لتلتصق و نعيدها للثلاجة.

نقليها بعد ذلك و نضعها فوق مناديل ليمتص فائض الزيت عندما تنضج.

شهية طيبة



أفخاذ الدجاج مقلية



3



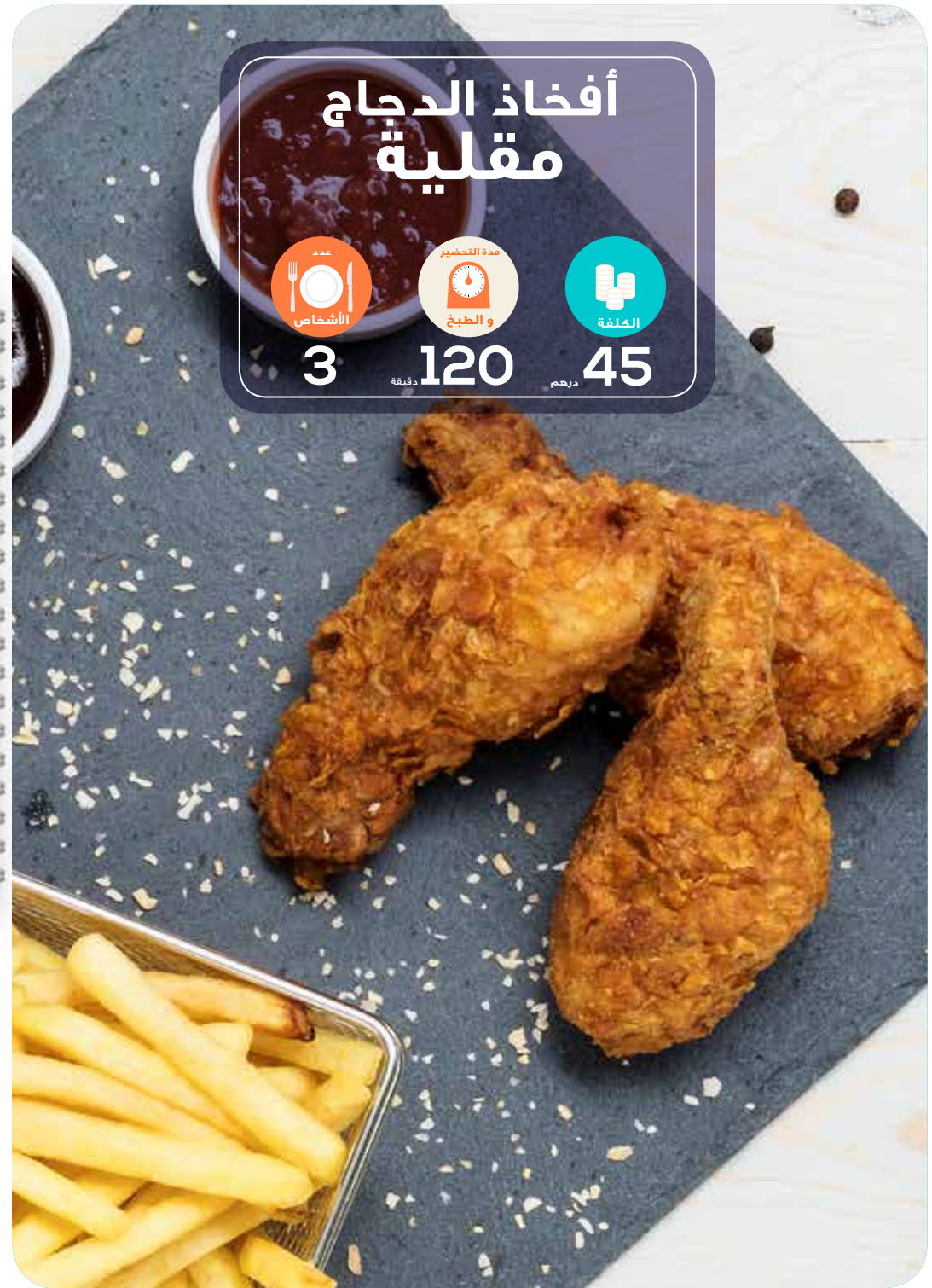
120



45

دقيقة

درهم



- 120 غرام من الأرز الدائري
- مارجو
- أفوكا
- ليمون حامض
- أوراق النوري
- سمك التونة
- سكر حبيبات
- صلصة الصوجا
- جبن الدهن
- ملح
- زنجبيل
- وازابي
- خل
- دلباشا سوريمي كروفيت (قريدس)

المقادير :



لكي يُطهى الأرز جيدا، نضع نفس مقدار الأرز من الماء.

في وصفتنا نضع 120 غرام من الأرز مع 120 مللتر من الماء و نقفل الطنجرة، ثم نخفض الحرارة عندما يغلي الماء و نتركه 10 دقائق حتى ينضج و يتبخر الماء.

نعصر نصف ليمونة حامضة، نضيف التونة و نهرسها، نضيف الجبن، الزنجبيل المبشور، القليل من الوازابي على حسب الرغبة. و في الأخير، نضيف صلصة الصوجا، و نخلط الكل.

نمزج 2 معالق من الخل مع ملعقة و نصف من السكر حبيبات، و نصف ملعقة من الملح.

بعد أن تركنا الأرز ليبرد حوالي 10 دقائق، نضعه في وعاء و نسكب عليه الخلطة التي حضرنا ثم نخلط.

نضع ورقة النوري على الجهة الخشنة و نضع عليها الأرز بهذه الطريقة، نضيف السوريمي، الأفوكا، الصلصة التي حضرنا ثم المارجو، و نلفها دورة كاملة حتى يلتقي جانبا الورقة، و نضيف لفة مع الضغط قليلا.

في الأخير، نضغط حبيبات الأرز في جوانب الورقة لتلتصق و ندخلها الثلاجة مدة ساعة لتتماسك.

شهية طيبة



السوشي Sushi



4



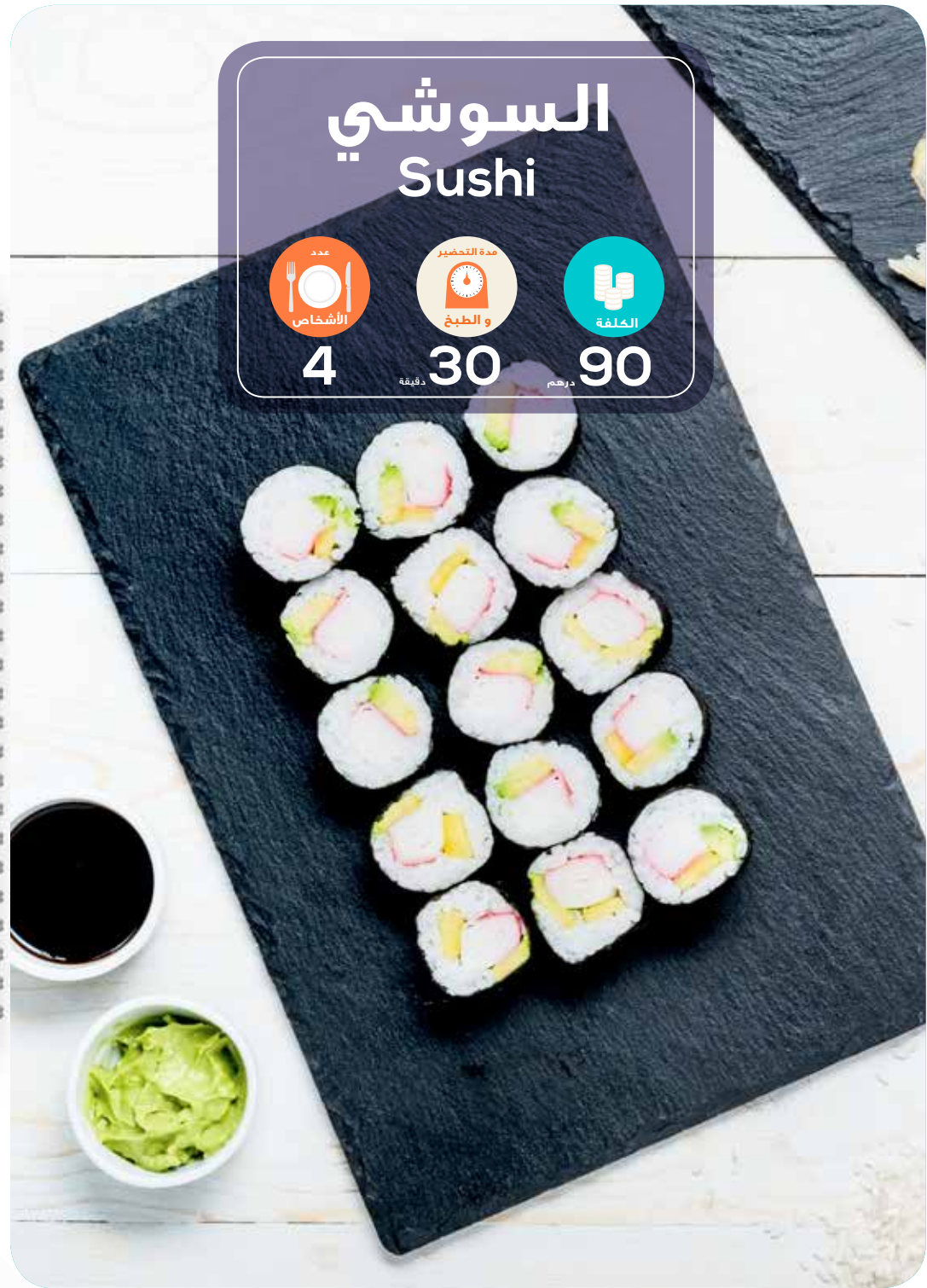
30



90

دقيقة

درهم



- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الشواء (باربيكيو)
- فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- كزبرة وبقدونس
- 3 وريقات من السالمية
- شمندر أحمر مسلووق
- فطر
- ضامتي لحم البقر

- 250 غرام من الأرز الدائري
- 150 غرام بازلاء مسلووقة
- نصف حبة بصل
- جبن الدهن
- 150 غرام من الحبار (كالمار)
- 150 غرام قريدس مسلووق (قمرن)
- زيت الزيتون
- 3 معالق كبيرة من القشدة الطرية

المقادير :



لإزالة النشا من الأرز و تجنب أن يلتصق أثناء الطهي، نغسله عدة مرات حتى يصبح الماء صافيا.



في طنجرة نضع القليل من زيت الزيتون و الزبدة، نضيف البصل المقطع، الحبار، الفطر و نحرك ثم نضيف الأرز، ضامتي لحم البقر و الفلفل الأسود.



عندما يطهى الخليط نضيف الماء المغلي، السالمية، الكزبرة و البقدونس، نحرك جيدا، و نقفل الطنجرة مدة 10 دقائق مع مراقبتها و التحريك.

عندما يجهز الأرز، نضيف صلصة الشواء (باربيكيو)، البازلاء، القشدة الطرية، نخلط و نضيف الجبن، القريدس، و الشمندر الأحمر ثم نخلط و نزيله من النار.

للتقديم، نقترح تزيينه بالقريدس وريقات السالمية، والحبار المقلي.

شهية طيبة

التقديم



الريزوتو Risotto



عدد
الأشخاص
3



مدة التحضير
و الطبخ
40
دقيقة



الخلقة
49
درهم



- دجاجة
- عجائن التاكليياتيل
- حبة بصل مقطعة
- زيت الزيتون
- حلبة
- زنجبيل
- فلفل أسود
- كركم (خرقوم البلدي)
- كزبرة و بقدونس
- مقطعين
- ثوم
- ملح
- أعواد القرفة
- قرفة مطحونة
- سكر حبيبات
- زبيب
- عدس
- قشدة طرية
- جبن الدهن
- ضامتي زعفران
- ضامتي سمن

المقادير :



في طنجرة نضع زيت الزيتون، البصل المقطع، الثوم، الكزبرة و البقدونس، العدس، القليل من الكركم، القليل من الفلفل الأسود، 3 معالق صغيرة من الحلبة، 2 معالق صغيرة من الزنجبيل، نضيف الزيت مرة ثانية، القليل من الماء المغلي، ضامتي زعفران، ضامتي سمن، الماء و في الأخير نضيف الدجاجة مع القليل من زيت الزيتون ونتركها لتقلّي قليلا ثم نضيف الماء المغلي و نقلل الطنجرة مدة نصف ساعة لتتنضج.



في قدر نضع القليل من زيت الزيتون مع البصل، نحرك ثم نضيف الزنجبيل، أعواد القرفة، ضامتي زعفران، السكر حبيبات، القرفة المطحونة، الزبيب، نخلط الكل، و نستمر بالتحريك فوق نار هادئة إلى أن تنضج التفاية.

لطهي التاكليياتيل جيدا و تفادي أن تلتصق، نغطيها كليا بالماء المغلي في طنجرة مع القليل من الزيت، نطهوها ونحركها من وقت لآخر إلى أن يغلي الماء و يتغير لونها، نزيلها من النار عندئذ.



في مقلاة نضع القشدة الطرية، القليل من الملح، جبن الدهن، و نخلط جيدا، ثم نضيف التاكليياتيل لتكمل نضجها في الصلصة، نحرك التحضير و نضيف القليل من الماء الذي تم طهيها فيه.

في طبق كبير، نضع التاكليياتيل، نسكب فوقها مرق الدجاج و نضع الدجاجة بعد أن نحمرها في الفرن مدة 10 دقائق، ونضيف التفاية فوق الكل، للتزيين، يمكن إضافة التين المجفف مع بيض السمان و القليل من اللوز المقلي.



شهية طيبة



رفيصة بالتاكليياتيل



6



55
دقيقة



80
درهم



المقادير :

- 1 كيلو غرام من لحم الرأس
- ورقة البسبيلة
- حمص
- فول
- بصل
- طحينية
- خل
- زيت الزيتون
- فلفل أسود
- ورق الغار (سيدنا موسى)
- حبوب الهال (قعقلة)
- أعواد القرفة
- قرنفل
- كمون
- ثوم
- فلفل حار
- ملح
- حبة ليمون حامض مخلل (حامض مصير)
- ضامتي زعفران



لتفادي أن يصبح اللحم مُرا عند طهيهِ، نقوم بغليه في طنجرة ضغط مليئة بالماء، وعندما يغلي، نغير الماء كله بماء مغلي آخر.

الآن نضيف البصل، الليمون الحامض المخلل، القليل من القرنفل، القليل من حبوب الهال (قعقلة)، أعواد القرفة، وريقات الغار (سيدنا موسى)، ضامتي زعفران و نقفل الطنجرة ساعة و نصف حتى ينضج التحضير.

نعصر نصف ليمونة حامضة، نضيف الثوم المهروس و الطحينية مع الماء و نحرك إلى أن يصبح القوام كريميا.

نهرس الفول والحمص. عندما ينضج اللحم نصفه، نقطعه قطعاً صغيرة و نضيف ملعقة صغيرة من الخل، الفول و الحمص المهروسين، الطحينية التي حضرنا، الفلفل الأسود، الفلفل الحار، الكمون و نمزج الكل.

نزِيل جوانب الورقة و نقطعها نصفين، ندهنها بالزيت و الزبدة المذوبة و نبدأ بحشيها، نطويه ثم ندهنها بالزيت و الزبدة المذوبة. ندخل البريوات في الفرن لتتحمّر ربع ساعة على حرارة 180 درجة.

شهية طيبة

البريوات بلحم رأس الغنم



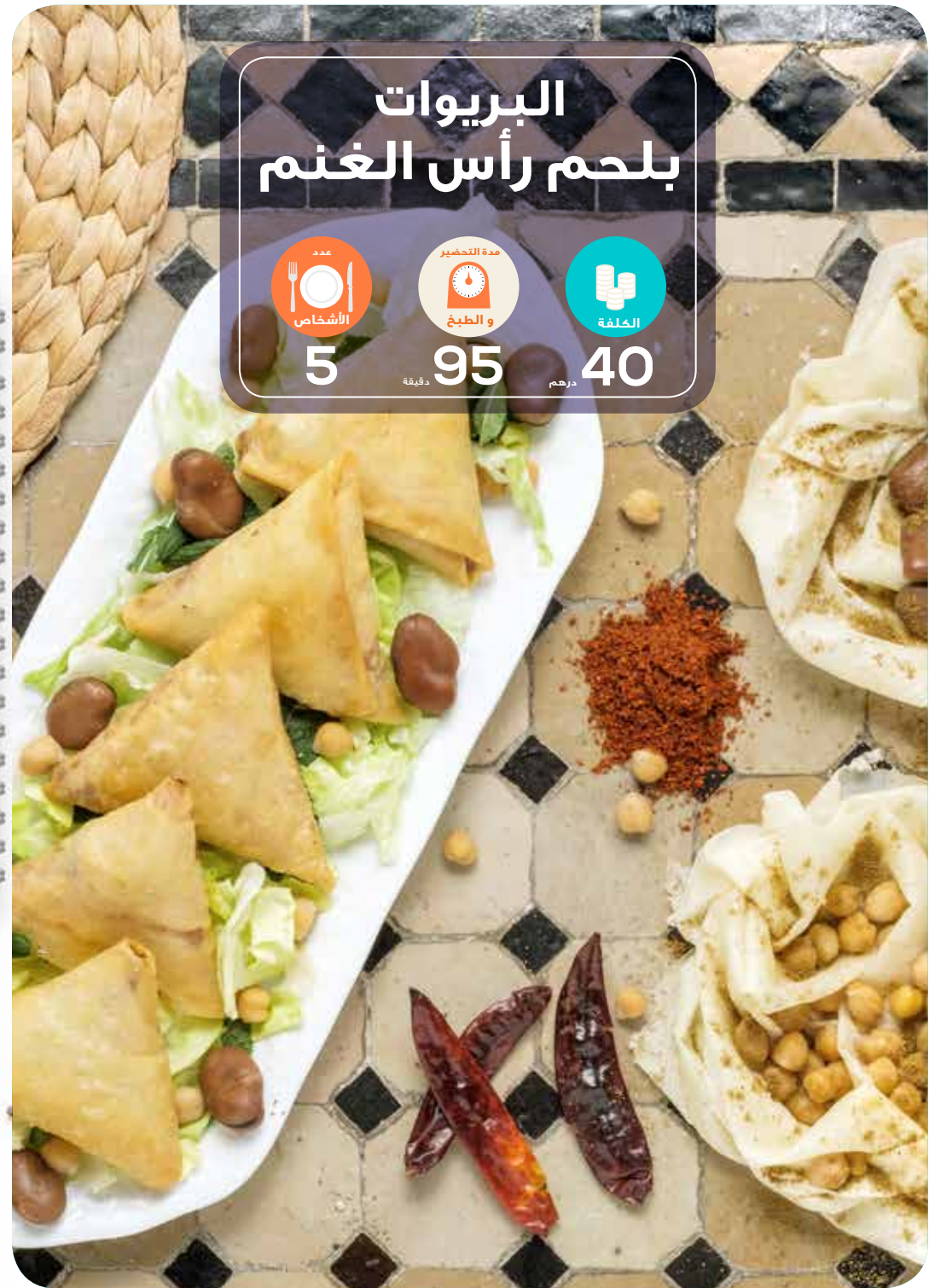
عدد
الأشخاص
5



مدة التحضير
و الطبخ
95
دقيقة



الحلقة
40
درهم



- 250 غرام من السمسم المحمص و المطحون
- بصل
- فلفل حار
- 2 معالق كبيرة من الدقيق
- ملح
- فلفل أسود
- زيت الزيتون
- 2 لتر من الماء
- بيصارة إديال

المقادير :



تأخذ حبة بصل مقطعة و نضيف عليها القليل من الملح، الفلفل الأسود 2 معالق كبيرة من الدقيق.

لكي لا تمتص الكثير من زيت القلي، نغربل ثم نضعها في مقلاة إلى أن تتحمر.

في طنجرة نضع 2 لتر من الماء البارد، نضيف 2 أكياس بيصارة إديال و السمسم المحمص و المطحون. نحرك جيدا حتى يذوب محتوى الأكياس ثم نضعها فوق النار. نستمر بالتحريك، و عندما يغلي الخليط نخفض حرارة النار ونغطي نصف الطنجرة. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نزيلها من فوق النار.

شهية طيبة

بيصارة



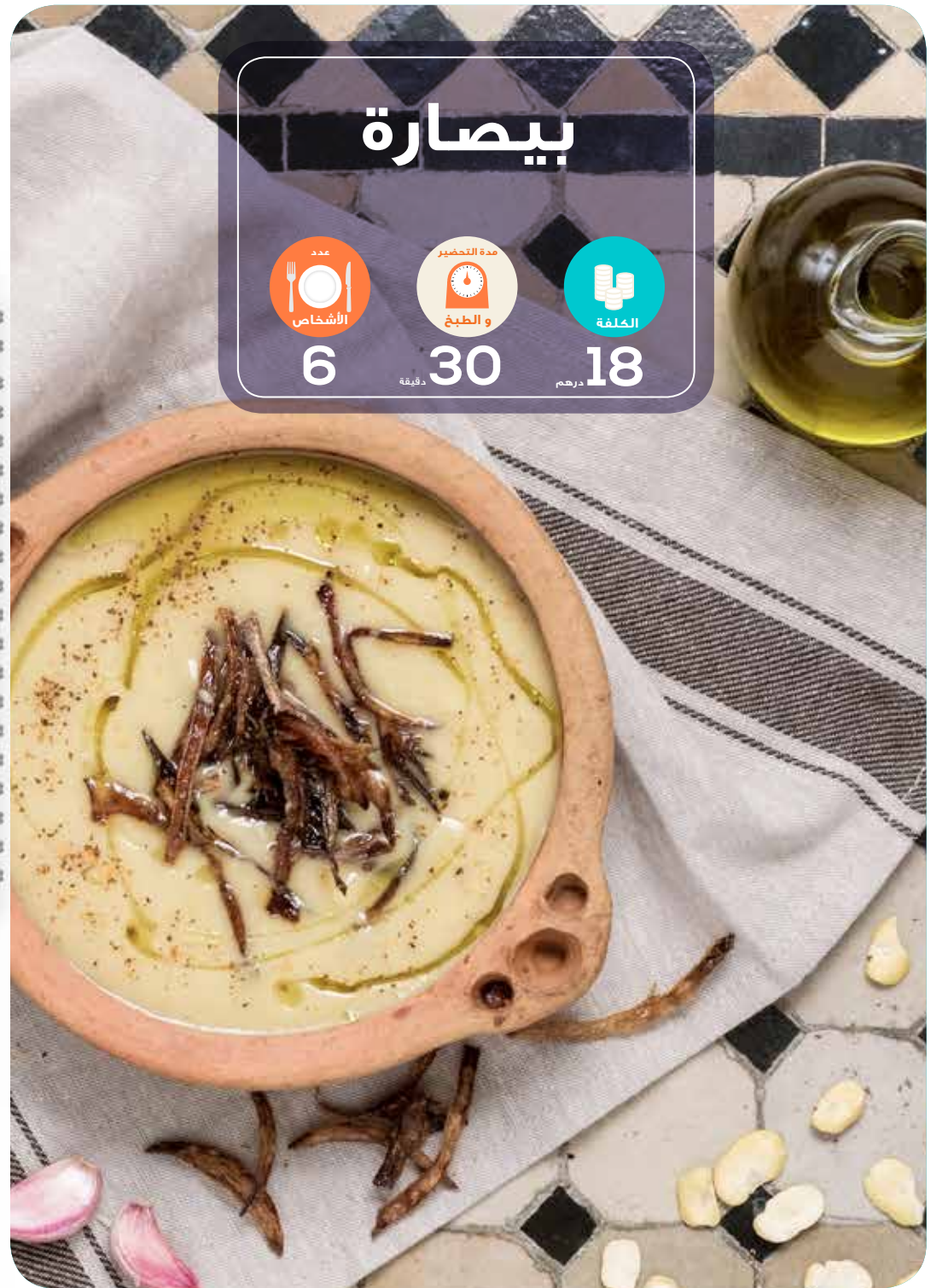
6



30



18



- زيت الزيتون
- زبدة
- خبز من نوع الباكيت
- ضامتي ثوم
- القليل من البقدونس
- ضامتي سمّن
- بيضة
- حريرة إديال
- لتر من الماء

المقادير :



نصب لترا من الماء البارد في طنجرة، ونضيف حريرة اديال ونخلط جيدا، ثم نضعها فوق النار، نحرك قليلا لكي لا يلتصق النشا. نضيف ضامتي سمّن عندما تغلي، بيضة ممزوجة، نحرك و نغطي نصف الطنجرة. نخفض الحرارة و نتركها 10 دقائق و نحرك من وقت لآخر ثم نزيلها من النار.

نقطع البقدونس، نسخن زيت الزيتون في قدر و نضيف الزبدة لتذوب، ثم البقدونس و ضامتي ثوم و نخلط الكل.

نقطع الخبز، و ندهنه بالخليط ثم ندخله للفرن ليتحمص قليلا.

للإحتفاظ بأعشاب الطبخ مدة طويلة، نضعها في قالب مكعبات الثلج، نسكب عليها زيت الزيتون بهذه الطريقة و ندخلها للمجمد.

شهية طيبة



حريرة سهلة مع خبز بالثوم



4



25

دقيقة



15

درهم



- لحم مفروم
- عجائن البياني
- بطاطا حلوة
- جزر مقطع ومسلوق
- طماطم مبشورة
- ملح و فلفل أسود
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة
- تبش
- ملعقة بصل مقطع
- قشدة طرية
- حبق مطحون
- ملعقة صغيرة من السكر حبيبات
- 3 وريقات الغار (سيدنا موسى)
- زيت الزيتون
- ضامتي ثوم
- ضامتي ليباط

المقادير :



نسخن القليل من زيت الزيتون في طنجرة، نضيف ملعقة من البصل المقطع. للحصول على صلصة بولونييز متماسكة، نضيف الجزر المسلوق و نحرك قليلا مع زيت الزيتون، نضيف ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة، ضامتي ثومة، نصف ملعقة من الكرفس المطحون، ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة، 2 معالق من الحبق المطحون، 3 وريقات الغار (سيدنا موسى)، الطماطم المبشورة، و نخلط الكل. نضيف بعد ذلك ملعقة صغيرة من السكر حبيبات و نصف مكعب ضامتي ليباط. نحرك جيدا و نغطيها.



في نفس الوقت، نسخن القليل من زيت الزيتون في مقلاة، نضيف اللحم المفروم و نفتته بهذه الطريقة ليطهى جيدا، نسكب عليه محتوى الطنجرة و نخلط.

نضع الماء المغلي في طنجرة ، و نضيف عجائن البياني و القليل من زيت الزيتون لكي لا تلتصق. بعد أن تغلي، نتركها لتسلق مدة 10 دقائق تقريبا و نزيلها من النار.

بعد أن تنضج، نخلط العجائن مع صلصة بولونييز فوق نار هادئة لتتشرىها. نلف البطاطا الحلوة في ورق الألومنيوم و ندخلها الفرن لمدة 40 دقيقة على حرارة 180 درجة.

بعد أن تنضج، نقطعها دوائر و نقشر ما تبقى لتحضير البطاطا المهروسة. نهرسها بهذه الطريقة، نضيف القليل من التبش، الملح، الفلفل الأسود و نخلط جيدا. في الأخير، نضيف القليل من القشدة الطرية و نخلط الكل.

للتقديم، نضع البطاطا الحلوة المهروسة في طبق، نضيف العجائن بصلصة البولونييز، دوائر البطاطا الحلوة، ما تبقى من صلصة الطماطم، و نزين بوريقات الحبق.

شهية طيبة



عجائن Penne بالبطاطس الحلوة



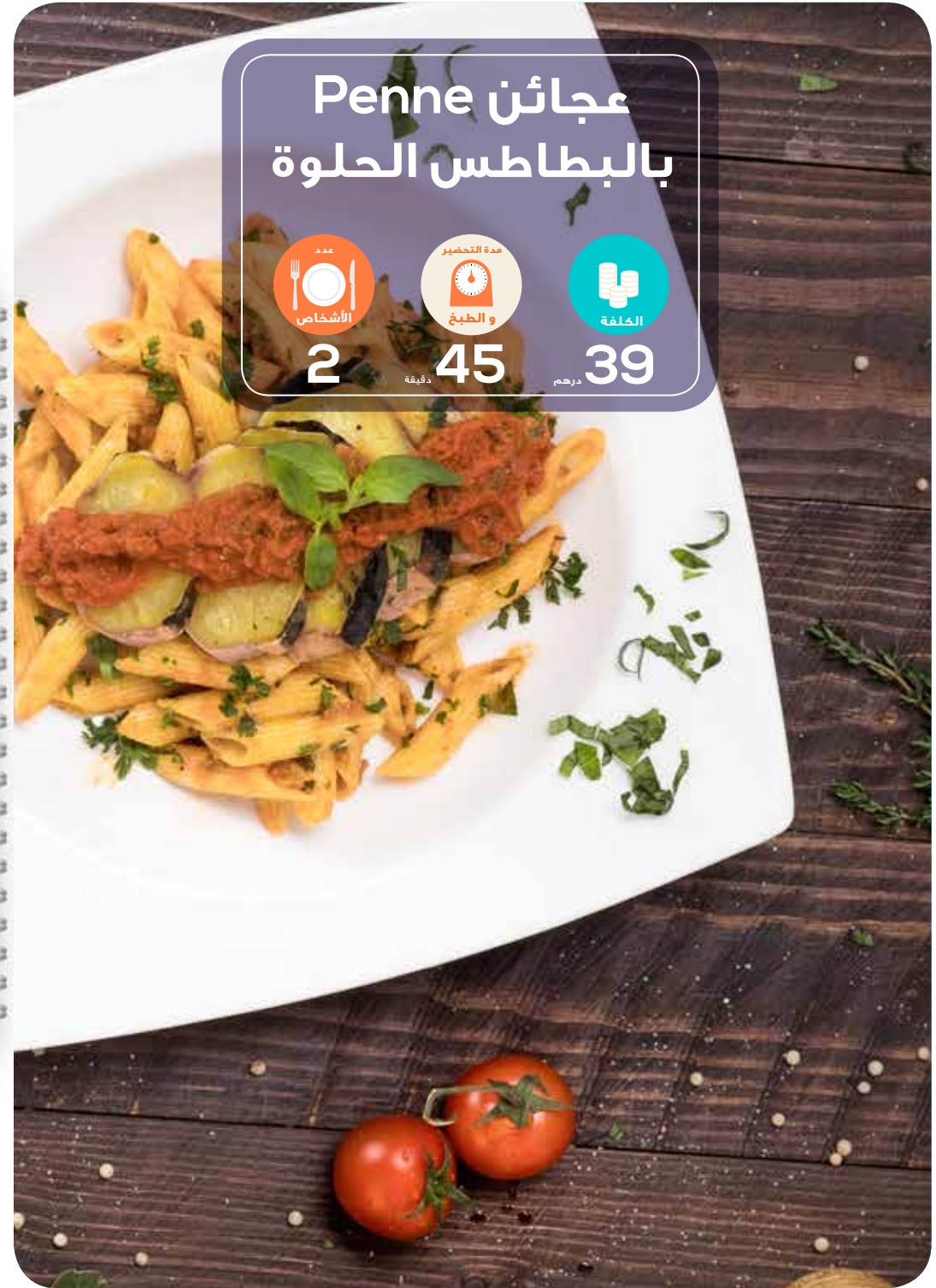
2



45



39



– 400 غرام من السكر حبيبات
– 100 غرام من الزبدة اللينة
– 2 معالق كبيرة من العسل
– فلان موز إديال
– فلان فراولة إديال

1- كيلوغرام فراولة
– 200 غرام بسكويت
– 400 غرام من جبن الريكوتا
– 600 غرام قشدة طرية
– 2- كؤوس من الحليب

المقادير :



طريقة التحضير

في الخلاط نضع البسكويت ليطحن، نضيف 2 معالق كبيرة من العسل، الزبدة اللينة، و 2 حبات فراولة. نطحن الكل إلى أن يتماسك. نغطي قالب الحلوى بالسيلوفان و نضع فيه خليط البسكويت، ثم نهرسه جيدا بهذه الطريقة، وندخله للثلاجة ليتماسك.

نضع القشدة الطرية في إناء مع السكر حبيبات، ونخفقها بالخلط إلى أن نحصل على كريم، نضيف القليل من جبن الريكوتا، و نبدأ بالخفق مع إضافة الجبن قليلا قليلا. عند الإنتهاء نضعها في الثلاجة.

نسكب 2 أكياس فلان الموز في قدر، نضيف 2 كؤوس من الحليب و نحرك جيدا ليذوب و نتركه فوق النار حتى يغلي. بعد ذلك، نخرج الكريم من الثلاجة، نضيف إليها الفلان و نخلط الكل من الأسفل إلى الأعلى ونضع المزيج في جيب الحلواني ثم في الثلاجة.

بعد أن تماسكت قاعدة البسكويت، نقطع الفراولة بهذا الشكل و نزين بها جوانب القالب. نخرج الكريمة و نملأ بها القالب جيدا و نسويها على كامل المساحة بالمعلقة، ثم نضعها في الثلاجة مدة 3 ساعات. بعد مضي 3 ساعات، نضع الفراولة المقطعة و السكر في قدر على النار لتعسل. نحرك حتى يصبح المزيج سائلا.

للحصول على شراب فراولة (كولي) جيد لونا ومذاقا، نزيل الرغوة بهذه الطريقة و نطحنه بالخلط.



في الأخير، نسكب فيه فلان الفراولة إديال و نحرك جيدا ثم نزيله من النار. نخرج القالب و نسكب فوقه شراب الفراولة (كولي) بعد أن يبرد و ندخل فطيرة التشيزكيت لتبرد مدة 3 ساعات.

التقديم

للتقديم، نزينها بقطع الفراولة.

شهية طيبة



فطيرة الجبن Cheesecake



8



385



85



- 250 غرام قريدس (قمرون)
- 250 غرام بروكولي
- 250 غرام قرنيبيط (شوفلور)
- 200 غرام من جبن الشيدر
- 2 بيضات
- ملح و فلفل أسود
- ينسون (باديان)
- ثوم
- تبش
- زيت الزيتون
- زيت المائدة
- حليب
- بيشاميل ضامتي

المقادير :



نضع القليل من زيت الزيتون في مقلاة و نضيف القريدس ليتحمر، نحرك و نضيف القليل من الملح، الفلفل الأسود، الثوم، و القليل من التبش عندما يقرب نضوجه.



نقوم بسلق القرنيبيط مع الماء في طنجرة و نضيف القليل من الدقيق لكي لا يتغير لونه و يبقى أبيضاً.



نسلق البروكولي أيضا في طنجرة أخرى.

نضع الحليب البارد في قدر و نضيف بيشاميل ضامتي. نحرك حتى تذوب البودرة و نضعها على النار مع التحريك، نضيف القليل من الينسون و الثوم و نحرك حتى يغلي الحليب.

نضع البروكولي و القرنيبيط في إناء الفرن، نضيف القليل من الملح و الفلفل الأسود، القليل من التبش، البيض، القريدس، صلصة البيشاميل، جبن الشيدر، القليل من زيت الزيتون، نغطي بالقليل من البيشاميل و نزين في الأخير بالقريدس.

ندخله الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 200 درجة.

بعد ذلك، نرش الجبن و ندخله ثانية للفرن لكي يتحمر مدة 3 دقائق.

شهية طيبة



كراتان بالبروكولي و القرنيبيط



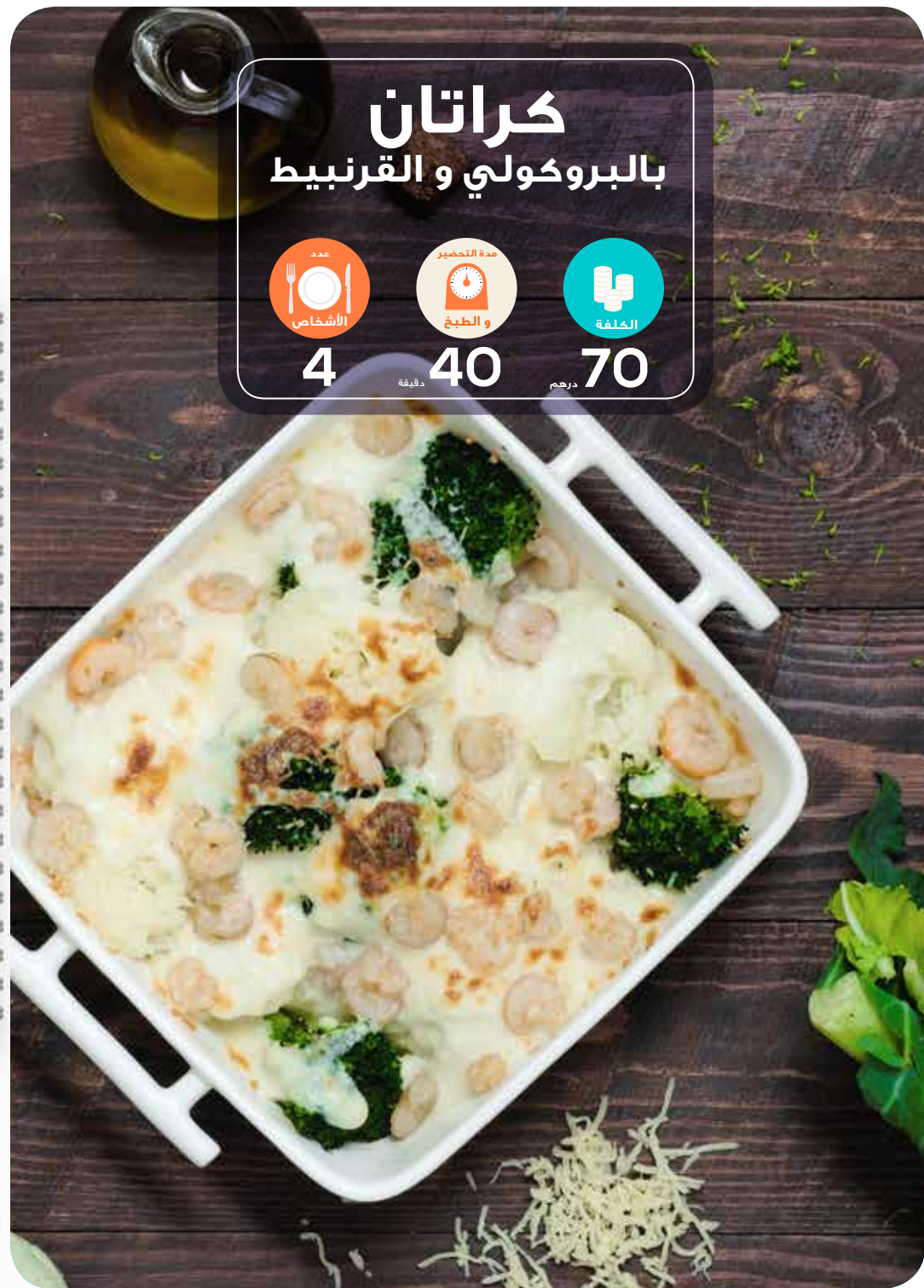
4



40



70



شهيوات

حديقة Tap





Top Hadga
@tophadga.maroc

Accueil
Publications
Avis



J'aime déjà Déjà abonné(e) Partager Envoyer un message

زورنا على صفحة الفيسبوك طوب حدائق للحصول على وصفات
صحية، اقتصادية، وسريعة التحضير

و ما تنساوش

تابعونا

باش يوصلكم الجديد



@tophadga.maroc



أشتركوا الآن

