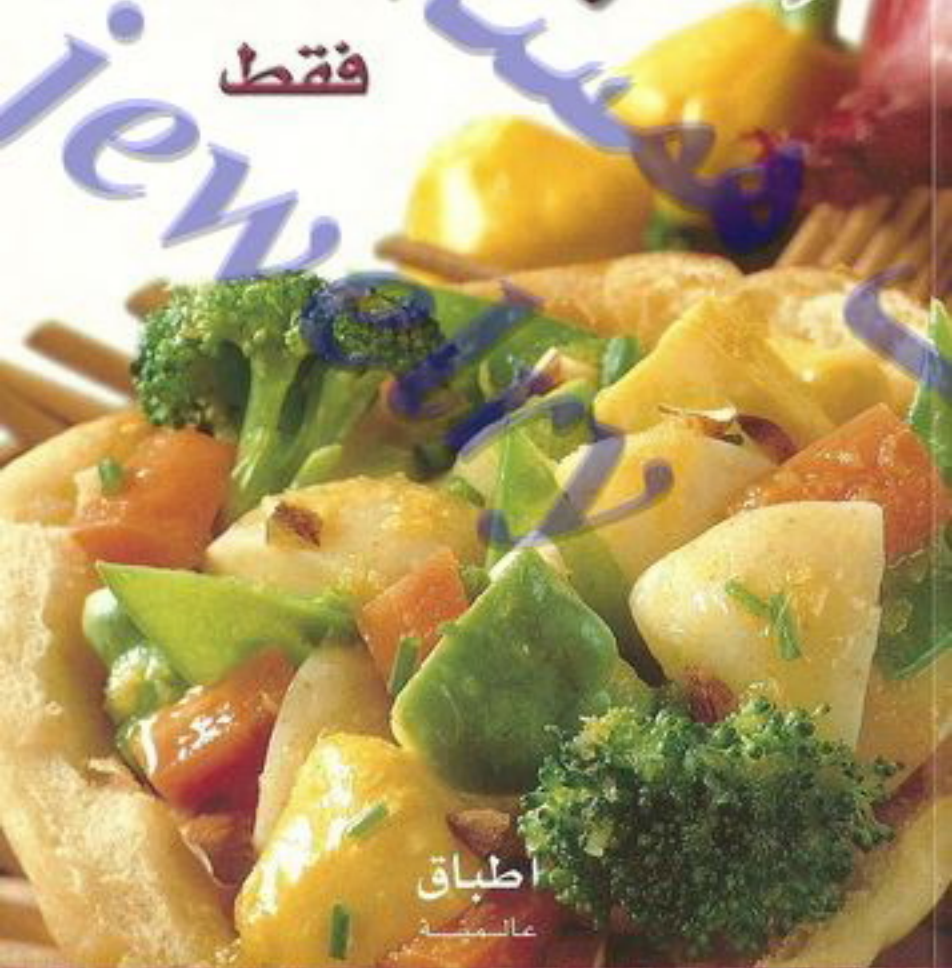




# للنباتيين فقط

فقط



اطباق  
عالمية



# الراتاتوي المشوية

ratatouille kebabs (طبق فرنسي)

مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

## المقادير

- < 250 غ من البصل الصغير
- الخلل
- < حبة باذنجان صغيرة مقطعة إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- < حبة فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات بحجم 2 سنتم
- < 4 حبات كوسا مقطعة بحجم 2 سنتم
- < 250 غ من الطماطم الربيّة
- < 250 غ من الفطر الصغير
- تبيلة الأعشاب
- < فصان مهروسان من الثوم
- < حبّتا فليفلة حمراوان صغيرتان ومقطعتان
- < ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج
- < ملعقة كبيرة من الأورغانو الطازج والمفروم
- < نصف كزوب أو ما يعادل 25 مل من زيت الزيتون
- < لث كزوب أو ما يعادل 90 مل من الخل

## طريقة التحضير

1. اسلقي البصل في قدر من الماء المغلي، مدّة 5 دقائق، صفيه وبرّديه ثم اقطعيه إلى نصفين.
2. لتحضري التتبيلة، ضعي الثوم والفليفلة والريحان والأورغانو والزيت والخلّ في وعاء، واخلطيها إلى أن تمتزج، ثم أضيفي البصل والباذنجان والفليفلة الباردة والكوسا والطماطم والفطر واخلطيها في التتبيلة، ودعيها تنتقع في حرارة الغرفة، مدّة ساعة على الأقلّ.
3. صفّي الخضراوات واحتفظي بالتتبيلة. واعرزي، في الخضراوات، أسياخاً مدهونة بالقليل من الزيت. واشويها على مشواة تحت تحميتها، سابقاً، واعمسي الخضراوات بين الحين والآخر، في التتبيلة، واطريها، مدّة 4 إلى 5 دقائق لكلّ جانب أو إلى أن تنضج.

لـ 8 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

جرّبي طرقاً شبيهة: وقدمي هذه المشاوي بتتبيلة الـ«بروفنسال» (امزجى المايونيز بالثوم والبقدونس المفرومين).





# فلافل العدس الأحمر

red lentil  
felafel with dip  
مع التغميسة

مدة الطهي: 30 دقيقة | مدة التحضير: 40 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

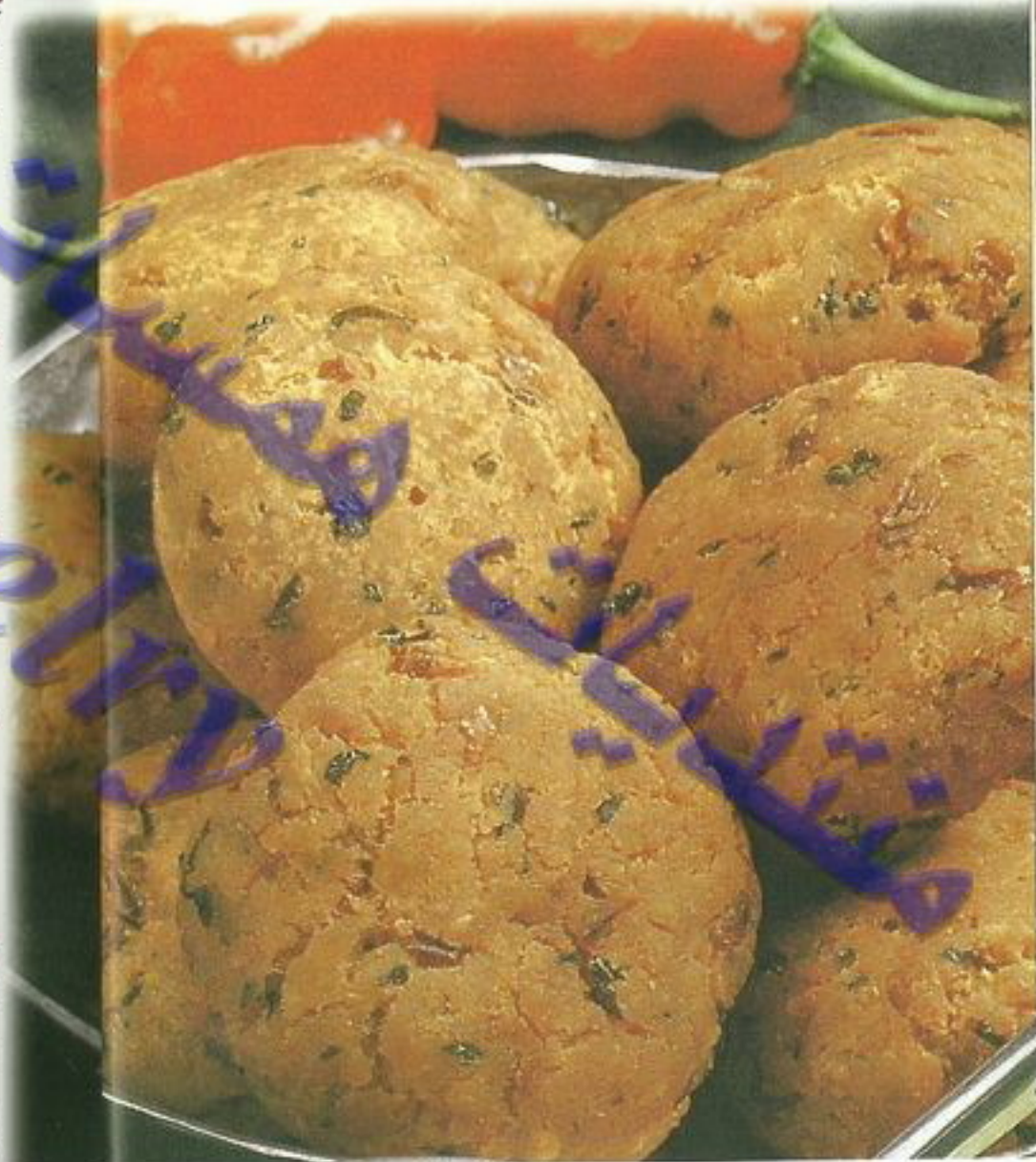
- < 500 غ من العدس الأحمر
- < كوبان أو ما يعادل 125 غ من فئات الخبز اليابس
- < بصلة واحدة مقطعة
- < 4 حبات فليفلة حمراء مجففة ومفرومة
- < 4 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم الطازج
- < فص مهروس من الثوم
- < ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
- < بيضتان
- < زيت نباتي للقلي
- < تغميسة اللبن بالنعنع
- < ملعقتان كبيرتان من النعنع المفروم الطازج
- < ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- < نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارة
- < كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن الطبيعي
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون

1. ضعي العدس و4 أكواب أو ما يعادل ليترًا من الماء، في قدر، ودعي العدس يغلي على حرارة معتدلة. خففي الحرارة ودعيه يغلي ببطء وحركيه من وقت إلى آخر، مدة 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن يصبح العدس طرياً ويمتص الماء. يجب أن تحصلي على 4 أكواب من العدس المسلوق. دعيه جانباً ليبرد.
2. ضعي العدس وفئات الخبز والبصل والفليفلة والبقدونس والثوم والكمون والبيض، في خلاط، واخلطي إلى أن تتكون كرة لزجة. خذي مقدار ملعقتين كبيرتين من المزيج وحوليه إلى كرات مسطحة.
3. سخني الزيت في قدر كبيرة إلى أن يصبح لون قطعة الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. أضفي أقراص الفلافل إلى أن يغمرها زيت القلي بكميات قليلة كل مرة، مدة 4 دقائق أو إلى أن تصبح بنية اللون. ضعيها على أوراق ممتصة للزيت.
4. لتحضري التغميسة، ضعي النعنع والكمون ومسحوق الفليفلة الحارة واللبن وعصير الليمون في وعاء، واخلطيها إلى أن تمتزج. قدميها إلى جانب أقراص الفلافل.

تصنع 24 قرصاً

## نصيحة الطاهي:

لتحضري وجبة خفيفة: ضعي الفلافل على خبز مسطح، ورشي فوقه أوراق الخس والطماطم المقطعة، والبصل المقطع قطعاً دقيقة، ثم اسكبي القليل من التغميسة ولقي الخبز.





# كروكيه

broccoli

and cashew fritters البروكولي والجوز

□□□ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 20 دقيقة

## المقادير

- < كوب أو ما يعادل 125 غ من طحين الحمص
- < ملعقة صغيرة من بهارات الغارام ماسالا
- < ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- < ملعقة صغيرة من الكزبرة المقرومة
- < ملعقة صغيرة من بهارات الكاري
- < نصف ملعقة صغيرة من خميرة الخبز (البايكينغ باودر)
- < نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارة
- < كوب أو ما يعادل 250 مل من الماء
- < ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- < 125 غ من الجوز المقروم
- < 4 بصلات من البصل الأخضر المقروم
- < 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة المقرومة
- < زيت نباتي للقلي
- < 1 كغ من أزهار البروكولي
- < محلل المانجا بالتعبئة
- < بصلة مقرومة
- < 3 حبات فليفلة خضراء طازجة ومقطعة
- < حفنة من التبع الطازج
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور الطازج
- < نصف كوب أو ما يعادل 155 غ من محلل المانجا
- < ملعقتان كبيرتان من الليمون

## طريقة التحضير

1. انخلي الطحين والغارام ماسالا والكمون والكزبرة المقرومة والكاري ومسحوق الفليفلة الحارة وخميرة الخبز في وعاء. أضيفي الماء والزيت واخلطي المزيج لتحصلي على عجينة لزجة. أضيفي الجوز والبصل الأخضر والكزبرة الطازجة وامزجها لتختلط.
2. سخني الزيت في قدر كبيرة على حرارة مرتفعة، إلى أن يصبح لون الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. اغمسي البروكولي في العجينة وضعيها بكميات قليلة في الزيت إلى أن يغمرها تماماً، مدة 3 إلى 5 دقائق أو إلى تصبح ذهبية اللون. ضعها على ورق ممتص للدهون.
3. لتحضري التتبيلة، ضعي البصل والفليفلة وورق النعنع والزنجبيل ومخلل المانجا وعصير الليمون في خلاط واخلطيها. قدميها إلى جانب المقلبات.

له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يستخدم طحين الحمص كثير في المطبخ الهندي، وتجديده في متاجر بيع الأطعمة الشرقية وفي بعض المتاجر الكبيرة. يمكن تحضير شيء منه، بتحميص كمية من الحمص غير المسلوق، ثم بطحنه في الخلاط لتحصلي على بعض الطحين.





# لاكسا الخضراوات بالتوفو

tofu

vegetable laksa

■ ■ ■ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## طريقة التحضير

1. لتحضري معجون البهارات، ضعي الفليفلة والبصل الأخضر وعشبة الليمون والزنجبيل والغلانكا (اختياري) والكرشم والزيت في خلّاط، لتحصلي على معجون سلس.
2. سخني ملعقتين من الزيت في قدر ثقيلة على حرارة معتدلة، ثم أضيفي معجون البهارات وحركيه، مدة 5 دقائق أو إلى أن تسبعت رائحته.
3. أضيفي أوراق عشبة الليمون والسكر والمرق وكرمة جوز الهند، ودعيباً تغلي على حرارة منخفضة، مدة 15 إلى 20 دقيقة.
4. أضيفي التوفو والكرنب والذرة الحلوة والفليفلة الحارة وقلبي مدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح لون الكرنب أخضر فاتحاً ويسخن التوفو.
5. لتقدمي الطبق، قسمي النودلز بين أوعية الحساء، واسكبي فوقها الحساء، وزينيها براعم الفاصولياء والكرزبرة.

لـه أشخاص

## نصيحة الطاهي:

تجددين عجينة اللاكسا ومسحوقها، في متاجر الأطعمة الشرقية وبعض المتاجر الكبرى، ويمكن استخدامها عوضاً عن معجون البهارات في هذه الوصفة.

## المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من زيت القسقل
- < 6 من أوراق ليمون الكالير المفرومة
- < ملعقة كبيرة من سكر النخيل أو السكر الأسمر
- < كوبان أو ما يعادل 500 مل من مرق الخضراوات
- < كوبان أو ما يعادل 500 مل من كريمة جوز الهند
- < 250 غ من التوفو الجامد. الطهيه إلى شرائح بسماكة 1 سنتم
- < رأس صغير من الكرنب الصيني الأبيض
- < 90 غ من الذرة الحلوة المعلّبة المشطّورة إلى نصفين
- < حبة فليفلة حمراء مفرومة
- < 250 غ من البيض الطازج أو نودلز الأرز السلوق في الماء المغلي، مدة دقيقتين
- < 60 غ من براعم الفاصولياء
- < 3 ملاعق كبيرة من أوراق الكرزبرة الطازجة
- < معجون البهارات
- < 4 حبات من الفليفلة الحارة الصغيرة والمفرومة
- < 5 بصلات من البصل الأخضر المقروم
- < ملعقة كبيرة من عشبة الليمون المفرومة طازجة، أو ربع ملعقة من عشبة الليمون الجففة المنقوعة في الماء الساخن إلى أن تطرى
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل المشور الطازج
- < ملعقة كبيرة من الغلانكا الطازجة أو المعلبة المشوية (اختياري)
- < ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- < ملعقة صغيرة من زيت القسقل



# البانيني بالطماطم

tomato and ricotta panini

والريكوتا

■ □ □ | مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

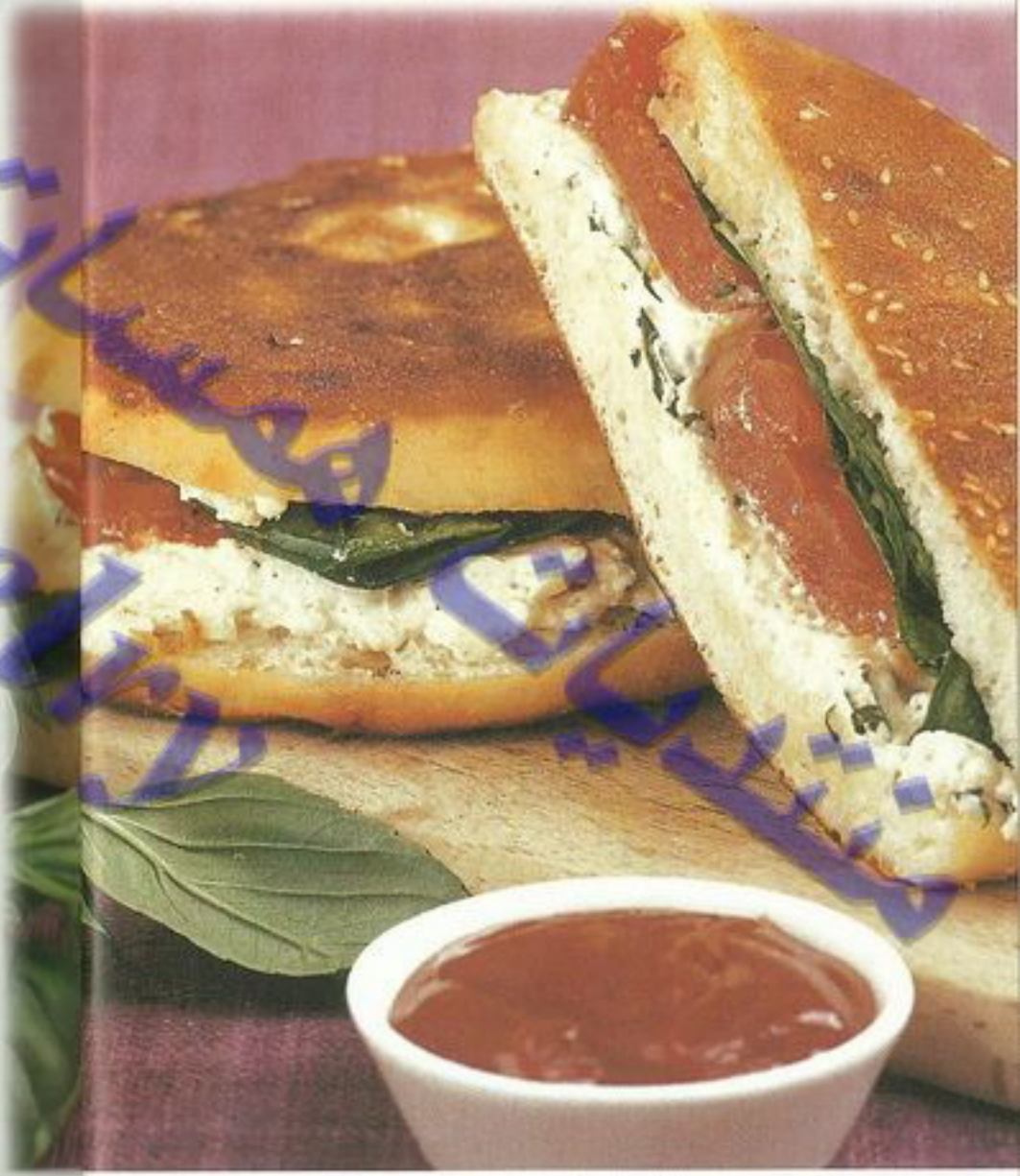
## المقادير

## طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم في صينية للخبز، ودعي الوجه المشطور إلى الأعلى. رشي بعض الزيت عليها واخبريها على حرارة 200 درجة مئوية، مدة 35 دقيقة أو إلى أن تطرى.
  2. ضعي جبنة الريكوتا والريحان والفلفل الأسود وصلصة الفليفلة الحارة في وعاء واخلطيها إلى أن تمتزج. وزعي مزيج الريكوتا على النصف السفلي من الخبز المستدير، ثم ضعي فوقها الطماطم وأوراق السبانخ وغطي بالطبقة العليا من الخبز. ادھني السندويشات بالزيت، وضعيها في مشواة تمّت تحميتها مسبقاً على حرارة منخفضة، مدة دقيقتين إلى 3 دقائق لكل وجه أو إلى أن تصبح ذهبية وتسخن المكونات.
- .....  
ل4 أشخاص
- المقادير:  
6 حبات من الطماطم الإيطالية المقطعة طولياً  
زيت الزيتون  
15 غ من جبنة الريكوتا المصفاة  
2 ملعقةتان كبيرتان من الريحان المفروم الطازج  
2 ملعقةتان صغيرتان من الفلفل الأسود المطحون الطازج  
1 ملعقة كبيرة من صلصة الفليفلة الحارة  
4 أرغفة من الخبز التركي المستدير المشطور إلى نصفين (البانيني)  
125 غ من أوراق السبانخ

## نصيحة الطاهي:

الخبز التركي هو نوع من الخبز المنفوخ، وهو شبيه بالخبز الإيطالي المسطح. يُخبز عادة بشكل دائري بقطر 30 إلى 40 سنتيم. فإذا لم يتوافر هذا النوع من الخبز، أمكننا استخدام الخبز المستدير أو خبز الجاودار والخبز الحامض أو الخبز الإيطالي الطويل.





# سلطة الهندباء

endive

and goat's cheese salad وجبنة المعز

□□□ | مدة الطهي: 7 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

## طريقة التحضير

1. ادھني شرائح الجبنة بالزيت، ورشي عليها الفلفل الأسود. ضعها تحت مشواة متوسطة الحجم تَمَّتْ تحميتها مسبقاً، واطريها، مدة 3 دقائق، لكل وجه من وجهيها، أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.
2. ضعي أوراق الهندباء والطماطم والخيار وشرائح الخبز والجبنة في وعاء التقديم، ورشي عليها الخلّ وقدمي الطبق فوراً.

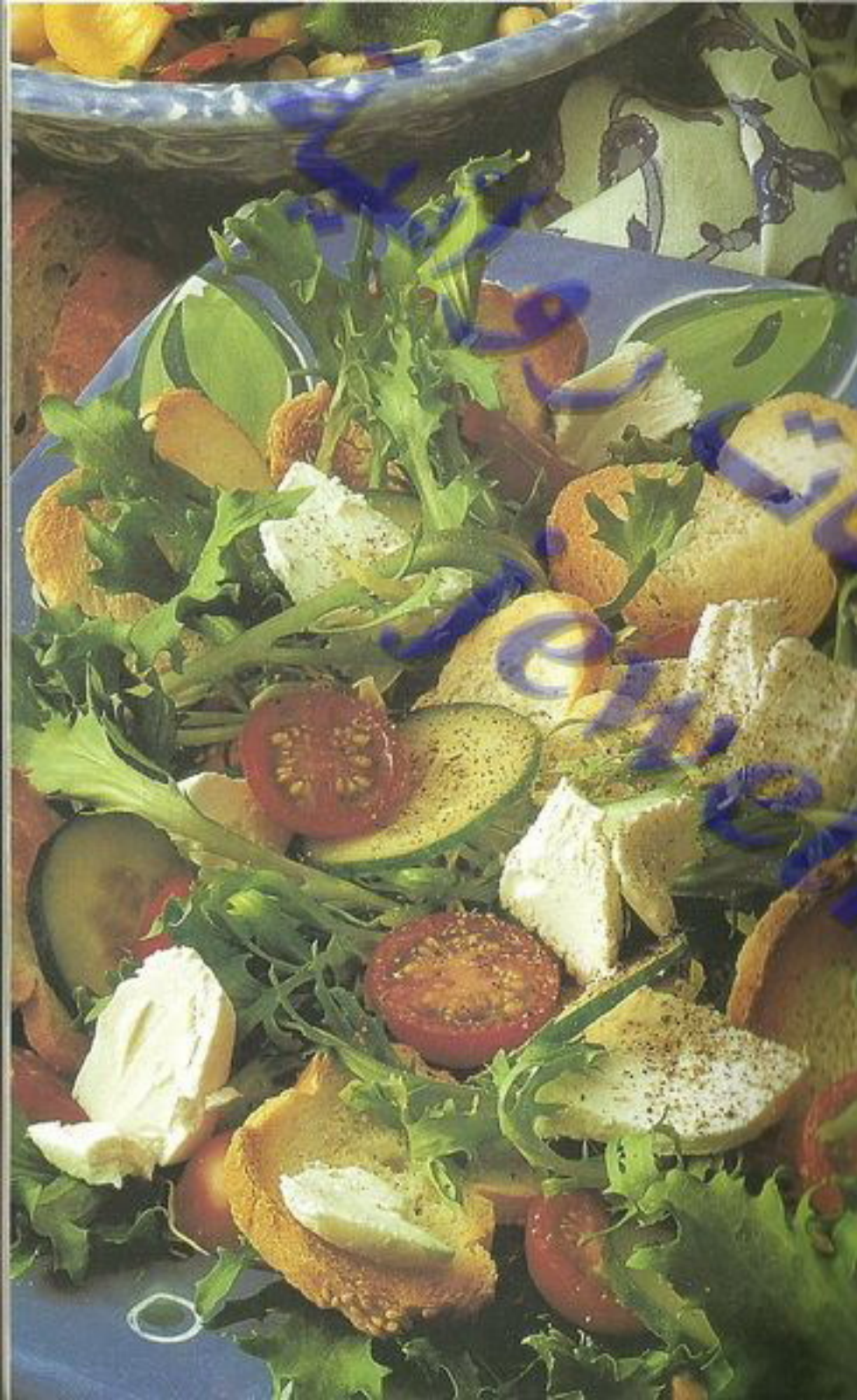
لـ 4 أشخاص

## المقادير

- ◀ 8 شرائح ثخينه من جبنة المعز
- ◀ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ◀ فلفل أسود مطحون طازج
- ◀ 300 غ من الهندباء البرية
- ◀ 250 غ من ثمار الطماطم البرية المشطورة
- ◀ كل منها إلى نصفين
- ◀ حبة خيار مقطعة
- ◀ رغيف خبز فرنسي طویل مقطّع إلى شرائح ومحمّص
- ◀ ملعقتان كبيرتان من الخلّ

## نصيحة الطاهي:

إنها سلطة بسيطة وشهية في آن معاً، ذات نكهة متوسطة قوية. الهندباء جزء من عائلة الشيكوريا، وطعمها أكثر مرارة من طعم الخس.





□□■ | مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

- ◀ 500 غ من الفطر الصغير المقطع إلى شرائح
- ◀ ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المقروم
- ◀ ملعقة كبيرة من البقدونس المقروم
- ◀ نصف حبة من الفليفلة الحمراء المقطّعة إلى مربعات
- ◀ التتبيلة
- ◀ نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من زيت الزيتون
- ◀ 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- ◀ ملعقة كبيرة من الخلّ
- ◀ فصّ مهروس من الثوم
- ◀ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحارّة

## طريقة التحضير

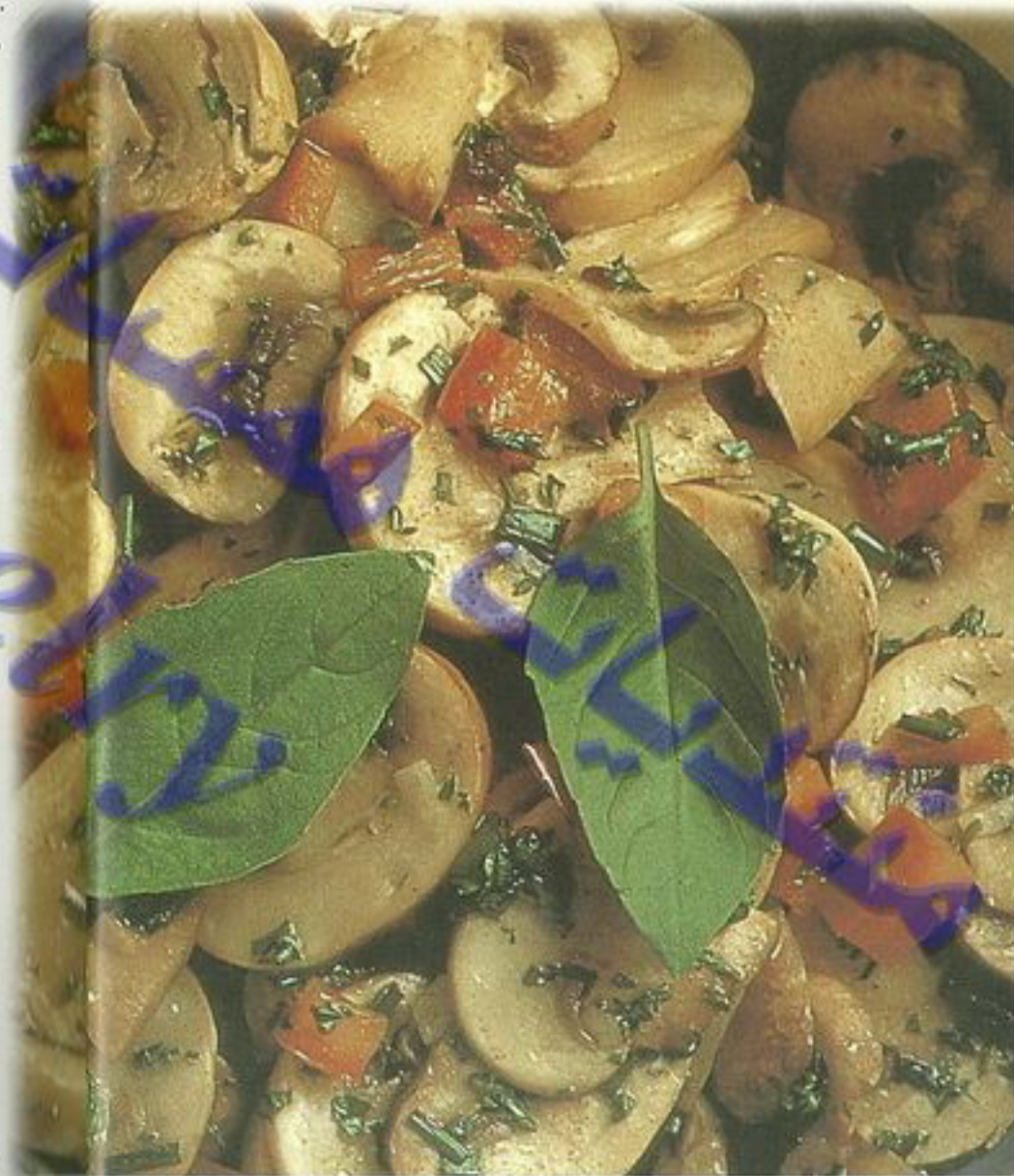
1. ضعي الفطر في وعاء. لتحضري التتبيلة، اخلطي الزيت وعصير الليمون والخلّ والثوم ومسحوق الفليفلة الحارّة، في قنينة محكمة الإغلاق وهزّيها جيّداً ورشيها فوق الفطر.حركي المزيج ودعيه ينتقع، مدة ساعتين أو 3 ساعات وقلّبي من وقت لآخر.
2. أضيفي الثوم المعمرّ والبقدونس والفليفلة وقدمي الطبق.

.....  
له أشخاص



## نصيحة الطاهي:

إنّها وصفة لكلّ المناسبات. هذه السلطة سهلة التحضير وشهية المنظر على مائدتك.





# الفليفلة والأعشاب المحمّصة

roasted  
peppers with herbs

■ ■ ■ | مَدّة الطهي: 20 دقيقة — مَدّة التحضير: 25 دقيقة

## المقادير

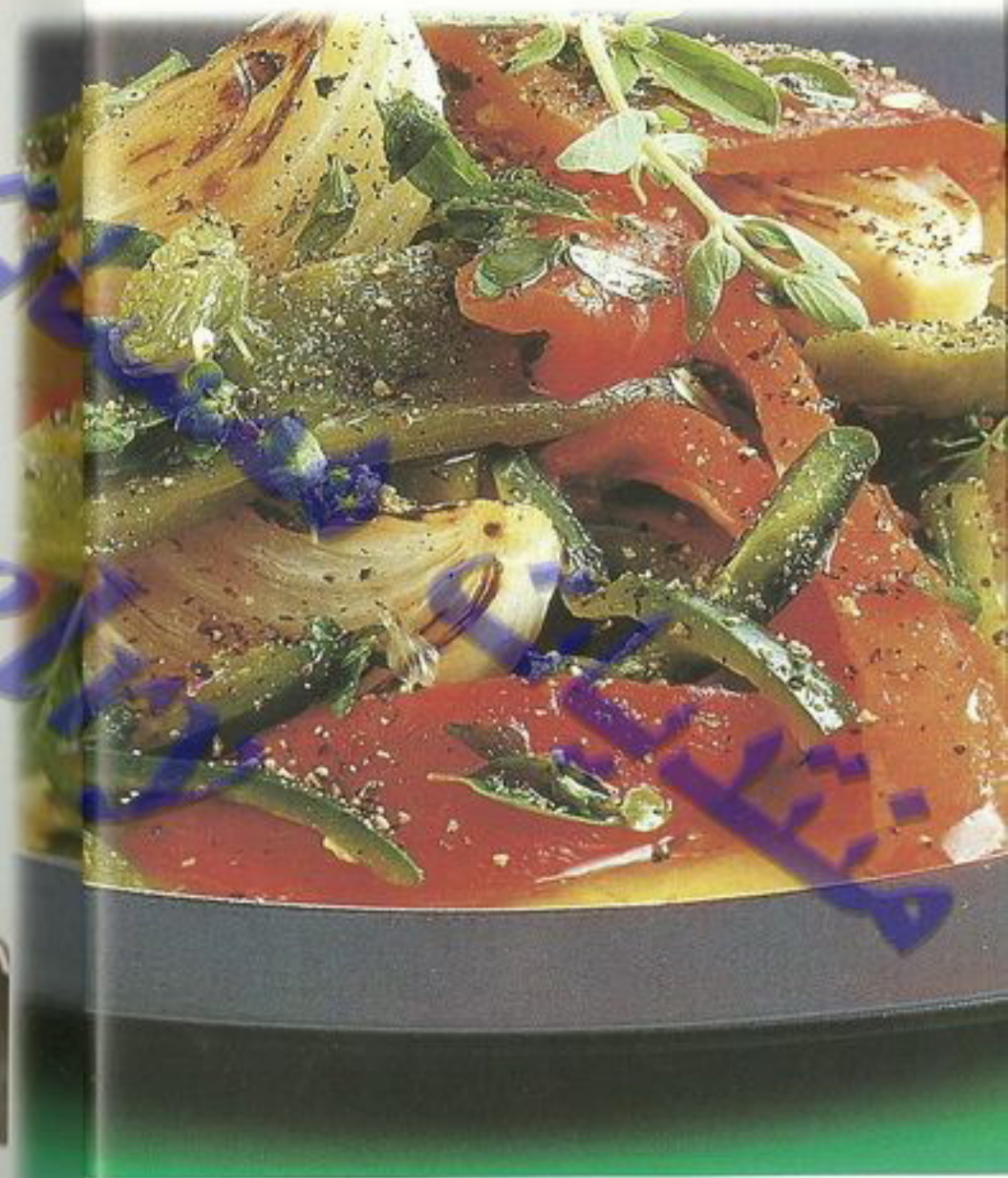
- < 3 حبات من الفليفلة الحمراء
- < حبتا فليفلة خضراوان
- < 4 حبات من الفليفلة الخضراء الحارة، متوسطة الحجم
- < بصلتان مقطع كل منها إلى أربعة شرائح
- < ملعقتان كبيرتان من أوراق المردقوش الطازج
- < ملعقتان كبيرتان من الصعتر الطازج
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من عصير اللام
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- < فلفل أسود مطحون طازج

## طريقة التحضير

1. ضعي الفليفلة الحمراء والخضراء والفلفل الحارّ في مقلاة ساخنة (الصورة أ) أو على مشواة كومال، ودعيها على النار إلى أن تتشقق القشرة الخارجية وتسلخ. ضعيها في أكياس بلاستيكية (الصورة ب) مخصصة للأطعمة، واتركيها، مدّة 10 دقائق أو إلى أن تبرد ويمكن الإمساك بها.
  2. انزعي القشرة عنها بحذر (الصورة ج)، ثمّ اقطعي الجزء العلوي وأخرجي البذور وباقي الألياف. واقطعي الفليفلة إلى شرائح رقيقة.
  3. ضعي البصل في مقلاة أو مشواة كومال، وقلبيه، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً وتفصل طبقاته، بعضنها عن بعض.
  4. ضعي الفليفلة والفليفلة الحارة والبصل والمردقوش والصعتر وعصير اللام والزيت والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطيهما إلى أن تمتزج. دعي المزيج جانبا، مدّة 30 دقيقة قبل تقديمه.
- لـ 6 أشخاص .....

## لصيحة الطاهي:

المشواة الكومال هي قرص من الفولاذ أو الحديد أو الفخار غير المصقول. ويستخدم لطهي التورتيا أو تسخينها أو لحميس مكوتات أخرى كالفليفلة وبذور اليقطين.





# فطائر الخضراوات

spicy vegetable pies الحارة

■ ■ ■ | مدة الطهي: 60 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

## المقادير

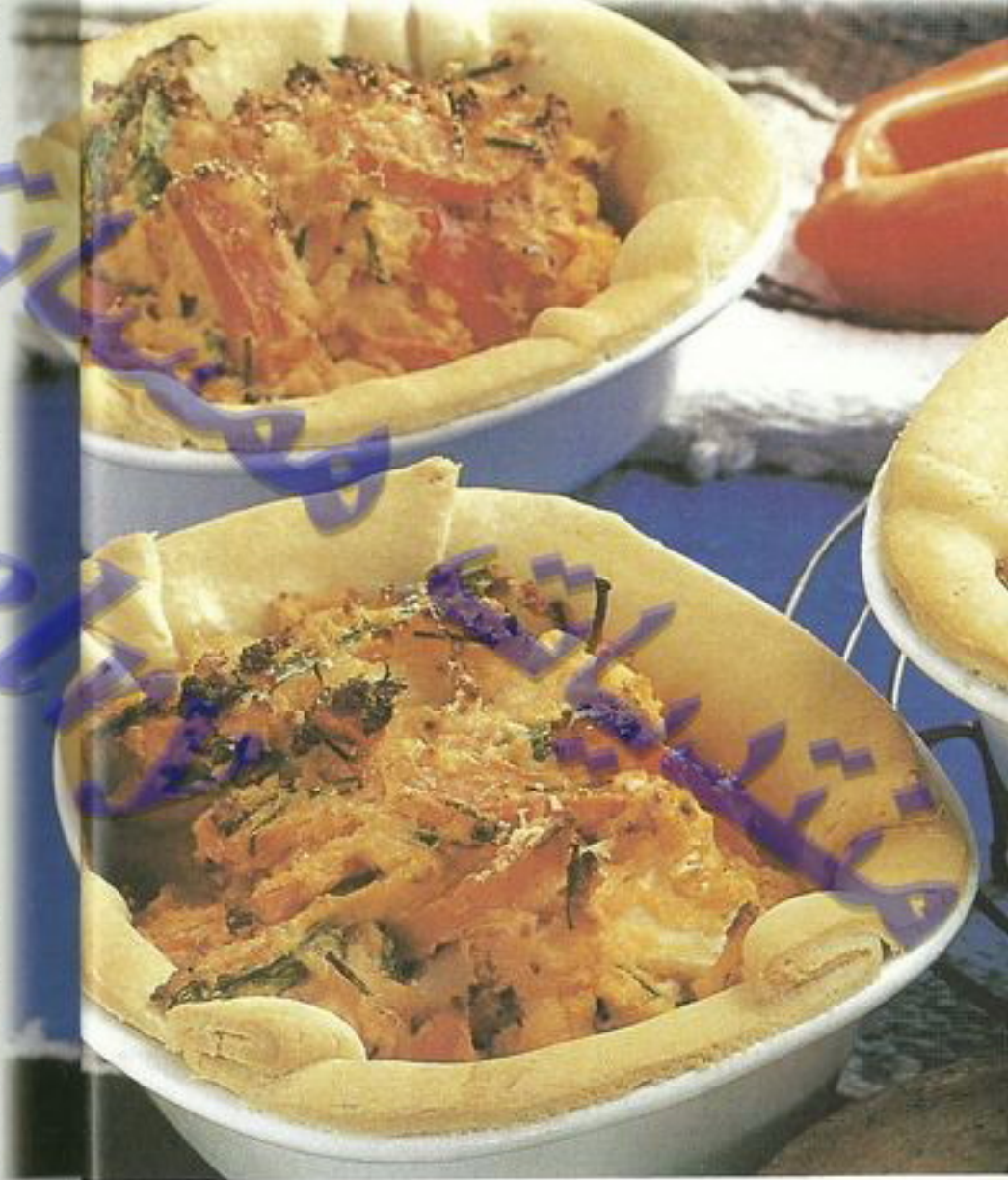
- < 350 غ من العجينة السهلة التفتت الجاهزة
- < 500 غ من البطاطا الحلوة المقطعة
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الحليب
- < 125 غ من جبنة الريكوتا المصفاة
- < 315 غ من الجزر المقطع
- < 185 غ من القنبيط المقطع
- < 125 غ من حبوب اللوبيا المشطور كل منها إلى نصفين
- < حبة فليفلة حمراء مقطعة
- < 3 ملاعق كبيرة من الثوم المعمر المقروم
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المقروم
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة

## طريقة التحضير

1. نفي العجينة لتصبح بسماكة 3 ملمترات، واستخدمي 6 صحون مخصصة للفطائر، بسعة كوب واحد للصحن، أو ما يعادل 250 مل. ضعيها في البراد.
  2. اسلقي البطاطا الحلوة في الماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن تصبح طرية. صفيها وضعيها في الوعاء. أضيفي الحليب واهرسي المكونات ثم أضيفي جبنة الريكوتا.
  3. اسلقي الجزر بالماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن يصبح طرياً. صقيه وأضيفي البطاطا الحلوة والقنبيط واللوبيا، والفليفلة الحمراء والثوم المعمر والزنجبيل والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطيها إلى أن تمتزج.
  4. وزعي خليط الخضراوات بين صحون الفطائر، ورشي عليها جبنة البارميزان، واخلطيها على حرارة 200 درجة مئوية، مدة 30 دقيقة أو إلى أن تصبح العجينة ذهبية اللون وتنضج الحشوة. ....
- له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يمكن حشو الفطيرة بخليط من السبانخ المسلوق والمصفى والمقطع قطعاً صغيرة، وجبنة المعز وجبنة الموليترو المبشورة، وجوزة الطيب والجزر المقروم. يمكنك أن تستبدلي بالموليترو جبنة قلبية مع الفلفل.





# الخضراوات

vegetables

in pitta baskets

بسلاط الخبز

■ □ | مدة الطهي: 35 دقيقة | مدة التحضير: 35 دقيقة

## المقادير

- < زيت نباتي للقلي
- < رغيفان من الخبز الأبيض
- < شطر كل منهما نصفين
- < الخضراوات
- < 8 حبات من البطاطا الصغيرة والجديدة المقطعة قطعاً صغيرة
- < جزرة واحدة مقطعة
- < حبة كوسا واحدة مقطعة
- < 250 غ من البازيلا
- < 250 غ من اليقطين الأصفر أو الأخضر مشطورة إلى 4 أقسام
- < ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المشور
- < ملعقتان كبيرتان من العسل
- < ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- < ملعقتان كبيرتان من الجوز
- < ملعقتان كبيرتان من الثوم
- < العمر المقروم

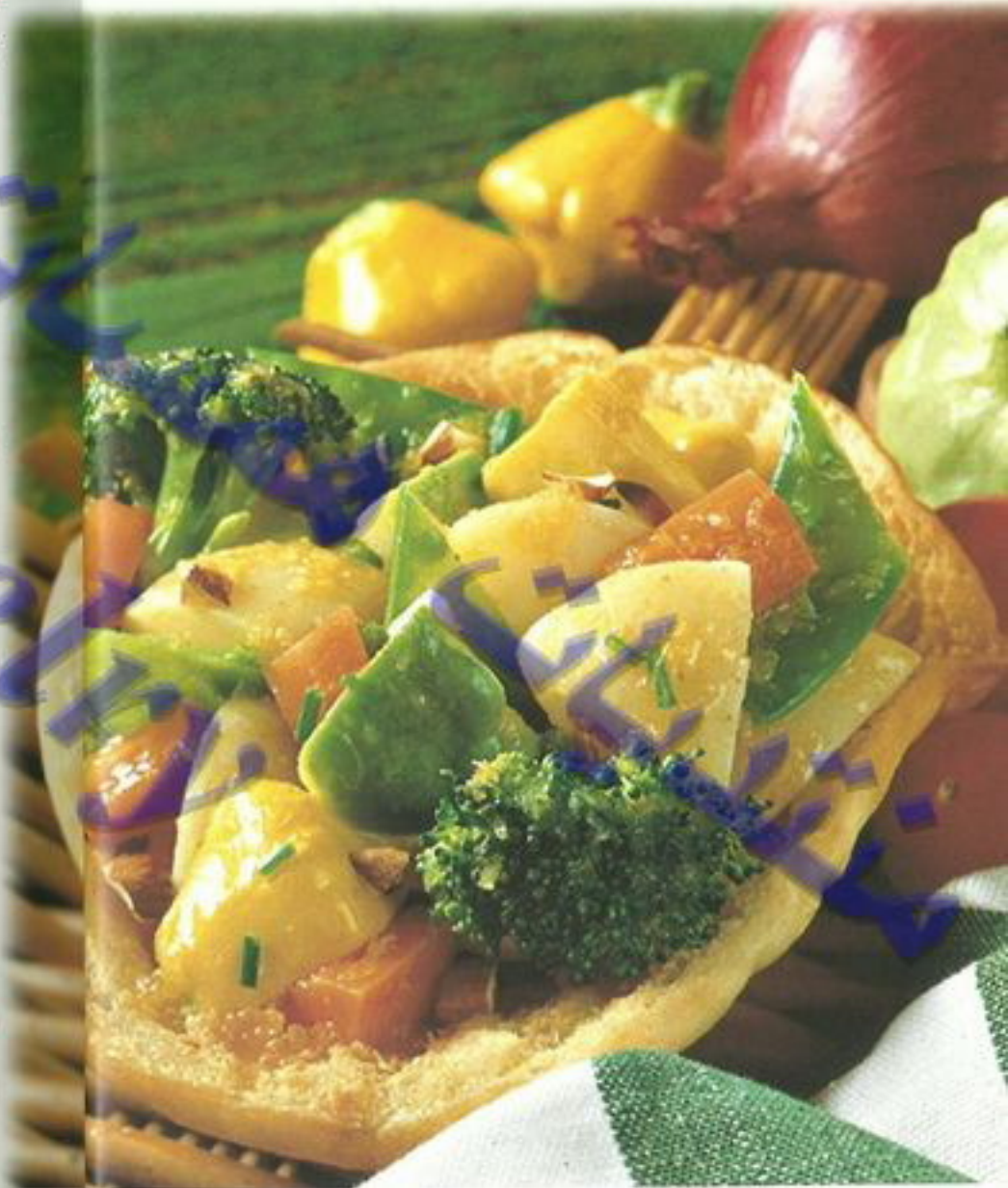
## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبير إلى أن يصبح لون قطعة الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. اقلي كل جزء من الخبز على حدة، واكسبيه بواسطة ملعقة كبيرة للحساء، لتشكلي قعر السلة. ضعي القطع على ورق ممتص للزيت ودعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
2. لتحضري الحشوة، اسلقي بالماء أو المايكروايف أو البخار، البطاطا والجزر والكوسا والبازيلا واليقطين إلى أن تصبح طرية. دعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
3. ضعي الزنجبيل والعسل وعصير الليمون والجوز والثوم المعمر في وعاء كبير، واخلطيهما إلى أن تمتزج. أضيفي الخضراوات الدافئة وحركيهما إلى أن تمتزج تماماً. وزعي الخضراوات على أرغفة الخبز وقدميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يمكنك استخدام هذا الخبز - السلة، لوضع كل أنواع الأطعمة. وقد تودين تجربة تقديمه مع الخضراوات المبهرة بالكاري.





# فطائر البطاطا

ginger sweet

potato quiche

## الحلوة بالزنجبيل

■□■ | مدة الطهي: 60 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

### طريقة التحضير

### المقادير

1. لفي العجينة بسماكة 3 ملترات، واستعملي قالب تورته بعمق 23 سنتم مدهوناً بالقليل من الزبدة. برديها، مدة 30 دقيقة. انخزي قعر العجينة وأطرافها بشوكة، وضعي ورقاً غير لاصق واملئيه بالأرز غير المسلوق. اخبزي العجينة على درجة حرارة 200 مئوية، مدة 6 دقائق، ثم أزيل الورق والأرز وخبزي العجينة مجدداً، مدة 4 دقائق أو إلى أن تصبح بنية اللون قليلاً. دعيتها جانباً لتبرد.
2. لتحضري الحشوة، اسلقي البطاطا الحلوة بالماء أو المايكروايف أو البخار إلى أن تطرى. برديها قليلاً. ذوبي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الفليفلة والزنجبيل والكمون واطهي المكونات، مدة دقيقة، ثم دعيتها جانباً.
3. ضعي البطاطا الحلوة والكرème الحامضة والبيض في خلاط، واخلطيها إلى أن تصبح المكونات ناعمة. أضيفي مزيج الفليفلة والكزبرة.
4. وزعي الحشوة على العجينة وخففي حرارة الفرن إلى 180 درجة مئوية، ثم اخبزيها، مدة 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن تمامزج الحشوة.

< 200 غ من العجينة المتفتتة  
الجاهزة

< حشوة البطاطا الحلوة

< 1 كلع من البطاطا الحلوة  
المقشرة والمقطعة

< 30 غ من الزبدة

< حبة فليفلة حمراء مقطعة

< ملعقة كبيرة من الزنجبيل  
البشور الطازج

< ملعقتان صغيرتان من  
الكمون المطحون

< كوب أو ما يعادل 250 غ  
من الكرème الحامضة

< 3 بيضات مخفوقة خفيفاً  
خفيفاً

< ملعقتان كبيرتان من أوراق  
الكزبرة المقطعة

له أشخاص

نصيحة الطاهي:

يتجمد الزنجبيل الطازج في الثلاجة على نحو جيد. عندما تودين استخدام القليل منه، ابشري الكمية المطلوبة من القطعة الجمدة. آلة بشر الزنجبيل الصغيرة الشرقية رخيصة الثمن وتستحق الشراء.





# بيتزا منتفخة

puff

mushroom pizza

بالفطر

■ ■ ■ | مدة الطهي: 30 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## المقادير

- < 375 غ من العجينة المنتفخة الجاهزة
- < 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- < 125 غ من جبنة الموزريلا المبشورة
- < بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- < 200 غ من الفطر المقطع إلى شرائح
- < 3 حبات من الطماطم مقطعة إلى دوائر بسماكة 1 سنتيم
- < 10 حبات زيتون سوداء منزوعة البذور
- < ملعقتان صغيرتان من الأورغانو الطازج المفروم، أو نصف ملعقة صغيرة من الأورغانو الجفّف
- < ملعقتان صغيرتان من الصعتر الطازج المفروم
- < نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الجفّف

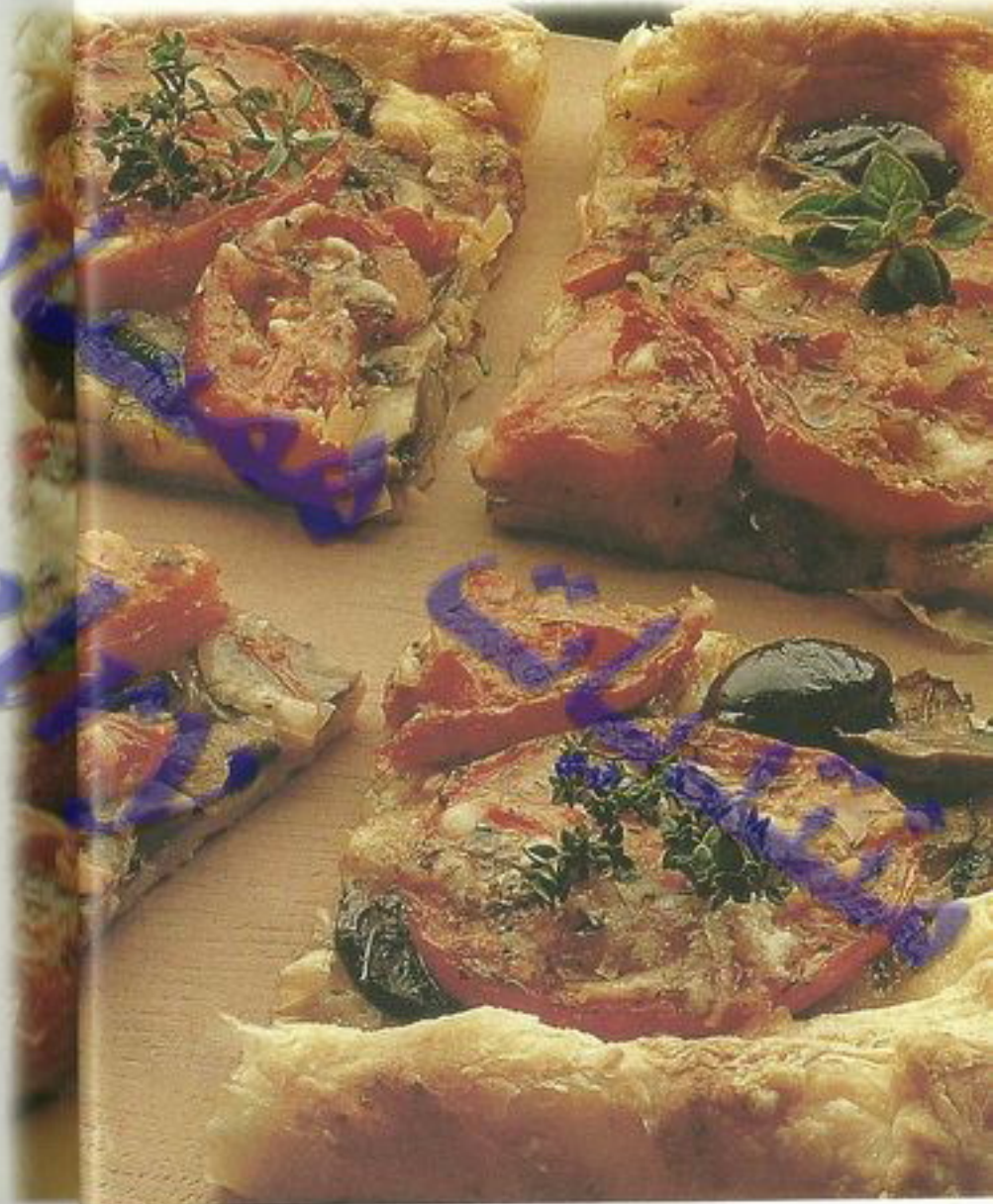
## طريقة التحضير

1. لفي العجينة وضعيها في قالب للسويس رول مدهون بالزبدة (26 × 32 سنتيم).
2. رشي جبنة البارميزان والموزريلا، وضعي البصل والفطر والطماطم والزيتون في الطبقة العليا. رشي عليها الأورغانو والصعتر واخبزيها على حرارة 200 درجة مئوية، لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تنتفخ العجينة وتصبح ذهبية اللون. قدّمها ساخنة أو دافئة أو باردة.

لـ 6 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

تعتبر هذه البيتزا السريعة التحضير رائعة، لوجبة في العطل الأسبوعية. والبقايا منها مثالية، باعتبارها غذاءاً معلباً.





□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## طريقة التحضير

1. ضعي عجينة البيتزا على صينية للخبز مدهونة بالقليل من الزبدة.
2. ضعي الهليون واليقطين والكوسا والبصل الأخضر والبروكولي والبازيلا والريحان على العجينة، ورشي عليها الموزريلا والبارميزان والفلفل الأسود حسب الرغبة.
3. أخبزها على درجة حرارة 200 مئوية، مدة 10 إلى 15 دقيقة، أو إلى أن تصبح الجبنة ذهبية اللون والعجينة محمصة.

لـ 4 أشخاص

## المقادير

- < عجينة البيتزا الجاهزة
- < حشوة الخضراوات
- < 250 غ من غصون الهليون المقطعة إلى أجزاء، كل جزء بطول 4 ستم
- < 125 غ من اليقطين الأصفر الصغير أو الكوسا المقطع إلى شرائح
- < 3 بصلات من البصل الأخضر المقروم
- < 155 غ من البروكولي المقطع
- < 125 غ من حبوب البازيلا
- < ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المقروم، أو ملعقة صغيرة من الريحان الجاف
- < 60 غ من جبنة الموزريلا المبشورة
- < 60 غ من جبنة البارميزان المبشورة
- < فلفل أسود مطحون طازج

## نصيحة الطاهي:

تذكرني أنه ليس من الضروري أن تكون عجائن البيتزا كبيرة ومستديرة؛ فبعضها مستطيل أو بيضاوي وبعضها بحجم فردي دائري، وبعضها عميق الأطراف شبيه بالفطيرة (وهو ما تعنيه كلمة «بيتزا» بالإيطالية).





■ ■ ■ | مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

## المقادير

- < 8 من أوراق السبانخ المقطعة
- < كوب أو ما يعادل 125 غ من الطحين
- < 4 بيضات مخفوقة خففاً خفيفاً
- < 155 مل من الحليب
- < 30 غ من الزبدة المذابة
- حشوة السبانخ
- < ملحقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- < فصان مهروسان من الثوم
- < 12 ورقة من السبانخ المقطع
- < 300 غ من الكريمة
- الحامضة أو اللبن الطبيعي
- < فلفل أسود مطحون طازج

## طريقة التحضير

1. لتحضير الفطائر، اسلقي السبانخ بالماء أو المايكروويف أو البخار إلى أن يذبل. جففيه واعصري الزائد من السائل قدر الإمكان.
  2. ضعي الطحين في وعاء واصنعي حفرة في الوسط. أضيفي البيض والقليل من الحليب (الصورة أ) واخلطي. أضيفي الزبدة وباقي الحليب ثم أضيفي السبانخ (الصورة ب).
  3. اسكبي مقدار ملعقتين أو 3 ملاعق كبيرة من المزيج في مقلاة غير لاصقة، بقطر 20 سنتيم، واقبلي المقلاة يمينا وشمالاً إلى أن يغطي المزيج المساحة بأكملها. اتركي الفطيرة على النار، مدة دقيقة واحدة من كل جهة (الصورة ج) أو إلى أن تصبح بنية اللون قليلاً. ضعي الفطيرة جانباً واتركيها دافئة. كرري العملية مع ما تبقى من المزيج.
  4. لتحضري الحشوة، سخني الزيت في مقلاة، وأضيفي الثوم واقبليه على حرارة معتدلة، مدة دقيقة. أضيفي السبانخ واطهيه، مدة 3 دقائق إضافية أو إلى أن تذبل أوراقه.
  5. أضيفي الكريمة الحامضة أو اللبن الطبيعي والفلفل الأسود حسب الرغبة. ضعي كمية من الحشوة في كل فطيرة، ثم اطوي الفطائر إلى أربعة وقدميها فوراً.
- .....  
له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

هذه الفطائر الكاملة محشوة بحشوة فائقة اللذة ويُفضل تقديمها فوراً بعد طهيها.



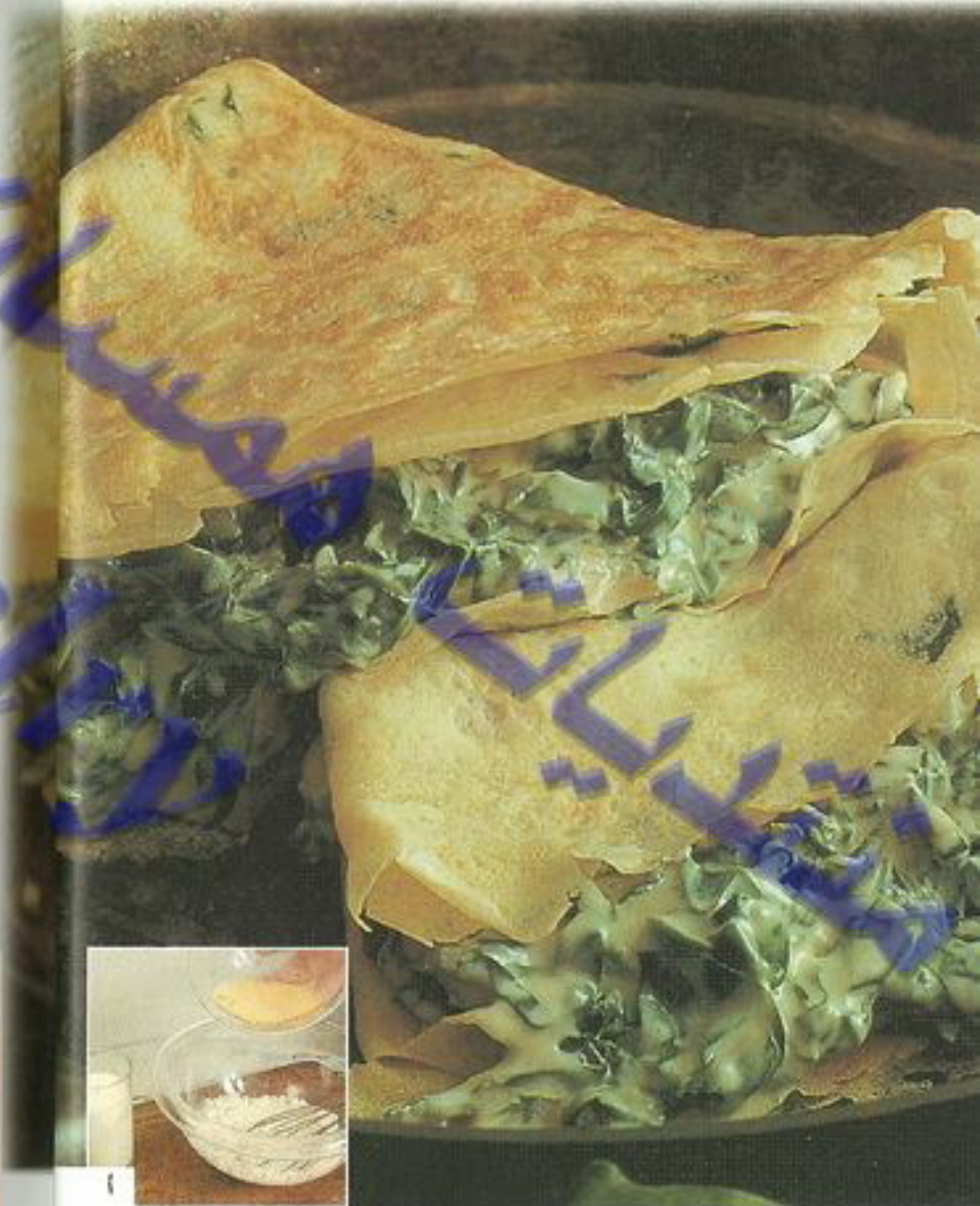
ج



ب



ا





# الفتائر بالخضراوات المبهرّة

curry

vegetable pancakes

■ ■ ■ | مدة الطهي: 55 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

## المقادير

- < ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- < حبة كرات مقطعة إلى شرائح طولية دقيقة
- < جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح طولية دقيقة
- < 250 غ من أزهار البروكولي
- < 315 غ من الفاصولياء البيضاء المعلبة والمسلولة والمصفاة
- < فتائر المعكرونة والبوليتا
- < 75 غ من المعكرونة الصغيرة المغفلة كالروسيني والأرزو أو الأتلسيني أو الديواليني أو الكونشيليت
- < نصف كوب أو ما يعادل 185 مل من الماء المغلي
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الحليب
- < بيضة واحدة مخفوقة خفيفاً خفيفاً
- < ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 90 غ من الطحين
- < زبدة
- < صلصة جوز الهند بالكاري
- < 15 غ من الزبدة
- < ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري أو معجونه
- < ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون الطازج
- < ربع ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- < كوب ونصف أو ما يعادل 375 مل من كريمة جوز الهند
- < ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة الطازجة

## طريقة التحضير

1. لتحضري الفتائر، ضعي المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي، حسب التعليمات على الغلاف الخارجي؛ صفي المعكرونة واغسليها بالماء البارد. صفيها مجدداً وضعيها جانباً. ضعي البوليتا في وعاء كبير، وأضيفي الماء المغلي، وغطّي الوعاء وتركه جانباً، مدة 15 دقيقة.
2. أضيفي الحليب والبيض والطحين إلى المعكرونة والبوليتا، واخفطي المكونات جيداً إلى أن تمتزج. ذوبي القليل من الزبدة في مقلاة على حرارة خفيفة. عندما تظهر الرغوة على الزبدة، اسكبي ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من العجينة في المقلاة واطهيها، مدة دقيقتين أو إلى أن تصبح ذهبية اللون، ثم اقلي العجينة واطهيها، مدة دقيقتين إضافيتين. اخرجي العجينة وضعيها جانباً وحافظي عليها دافئة. كرري العملية مع باقي العجينة.
3. لتحضري الصلصة، سخني الزبدة في مقلاة على حرارة معتدلة. أضيفي مسحوق الكاري أو معجونه والزنجبيل والكركم، وقلبي المكونات، مدة دقيقتين. أضيفي كريمة جوز الهند والكزبرة ثم خففي الحرارة ودعيها تغلي، دقيقة أو دقيقتين.
4. سخني الزيت في مقلاة عادية أو المقلاة - الصينية، على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الكرات وقلبه قليلاً خفيفاً، مدة دقيقة أو دقيقتين أو إلى أن يطرى. أضيفي الجزر والبروكولي وقلبهما قليلاً خفيفاً، مدة 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن تطرى المكونات. أضيفي الفاصولياء واطهيها، مدة دقيقة أو دقيقتين أو إلى أن تنضج.
5. لتحضري الطبق النهائي، ضعي الفتائر على أطباق التقديم، وضعي عليها خليط الخضراوات ثم فطيرة ثانية فوقها. اسكبي الصلصة عليها وقدميها فوراً.



## لمصلحة الطاهي:

استبدلي بكريمة جوز الهند عندما لا تتوافر لديك، حليب جوز الهند. وعلى الرغم من أن الكريمة أثنخن من الحليب، لكن يمكن استبدال أحدهما بالآخر في الوصفات. يتوافر المنتوجان في معلبات أو كراتين أو مسحوقين تضيفين إليهما الماء. لا تحتفظي بالمعلبة أكثر من يوم واحد بعد فتحها لأنها تفقد بسرعة.



□□□ | مدة الطهي: 5 دقائق - مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير طريقة التحضير

1. لتحضري الحشوة، ذوبي الزبدة في مقلاة صغيرة. أضيفي الزنجبيل وبراعم الفاصوليا والثوم المعمر وقلبيها، مدة دقيقة. اسكبيها من المقلاة ودعيها دافئة.
  2. لتحضري العجة، ذوبي الزبدة في مقلاة صغيرة. اخفقي البيض والماء برفق، ونكهي بالفلفل الأسود. اسكبي المزيج في المقلاة على حرارة معتدلة. تابعي نحر أطراف العجة بالشوكة (الصورة أ) في أثناء طهيها، إلى أن تجفّ السوائل كلها وتنضج العجة.
  3. ضعي مزيج الفاصوليا في العجة، واطويها إلى النصف. ضعيها في طبق (الصورة ب) وقدميها فوراً.
- المقادير:  
 الحشوة < 30 غ من الزبدة  
 < 2 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المطحون  
 < 2 ملعقة كبيرة من الثوم المعمر المقطوع  
 < 4 ملاعق كبيرة من براعم الفاصوليا  
 < 4 فصوص من الثوم المعمر المقروم  
 العجة:  
 < 1 ملعقة صغيرة من الزبدة  
 < بيضتان  
 < 2 ملعقة صغيرة من الماء  
 < فلفل أسود مطحون  
 طازج
- .....  
 لشخص واحد



نصيحة الطاهي:  
 لتضيفي نكهة إلى العجة، أضيفي ملعقتين كبيرتين من الثوم المعمر إلى البيض المخفوق.



# شرائح الخضراوات vegetable بالعجة الإيطالية (الفريتاتا) frittata wedges

■ ■ ■ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

## طريقة التحضير

1. رشي الزيت على قالب للفطائر، بقطر 23 سنتم، ثم وزعي شرائح البصل والبطاطا على الفطائر. غطي القالب بورق الألومنيوم، واخيزي المكونات على درجة حرارة 180 مئوية، مدة 30 دقيقة أو إلى أن تطرى البطاطا.
2. رتبي الهليون والفليفلة الحمراء والكوسا كشعاعات الدولاب فوق البطاطا، ثم اسكبي البيض ونكهي بالفلفل الأسود حسب الرغبة، ورشي جبنة البارميزان.
3. غطي المكونات واخيزيها، مدة 15 دقيقة أو إلى أن تجمد العجينة. برديها، مدة 10 دقائق، ثم قطعيها إلى شرائح وقدميها.

تصنع 8 شرائح

## نصيحة الطاهي:

عندما تحضرين هذه العجة الإيطالية ولا يتوافر لديك الهليون، استخدمى أغصان الأرضي شوكي. اسلقيها في الماء وقطعيها إلى شرائح دقيقة.

## المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي
- < بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح دقيقة
- < حبة بطاطا مقطعة إلى شرائح دقيقة
- < 350 غ من أغصان الهليون المعلبة والمصفاة
- < حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى شرائح طويلة
- < حبة كوسا مقطعة إلى شرائح طويلة
- < 6 بيضات مخفوقة
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < ملعقتان كبيرتان من جبن البارميزان المبشور





# الأرز بالخضراوات واللوز

## vegetable pilaf with almonds

■ ■ ■ | مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 40 دقيقة

### طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبيرة، واقلي البصل (الصورة أ)، مدة 5 دقائق، وحركيه من وقت لآخر. أضيفي اللوز والثوم والأرز (الصورة ب) ودعيها على النار، مدة دقيقتين، مع التحريك المستمر.
2. أضيفي الخضراوات والزبيب وبشر الليمون وعصير الليمون (الصورة ج) والماء وورقة الغار، ودعيها تغلي. خففي الحرارة وغطيها، مدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز.
3. أضيفي صلصة الصويا ودعي المكونات، مدة دقائق إضافية على النار. أزيل ي ورقة الغار قبل تقديم الطبق.

له أشخاص

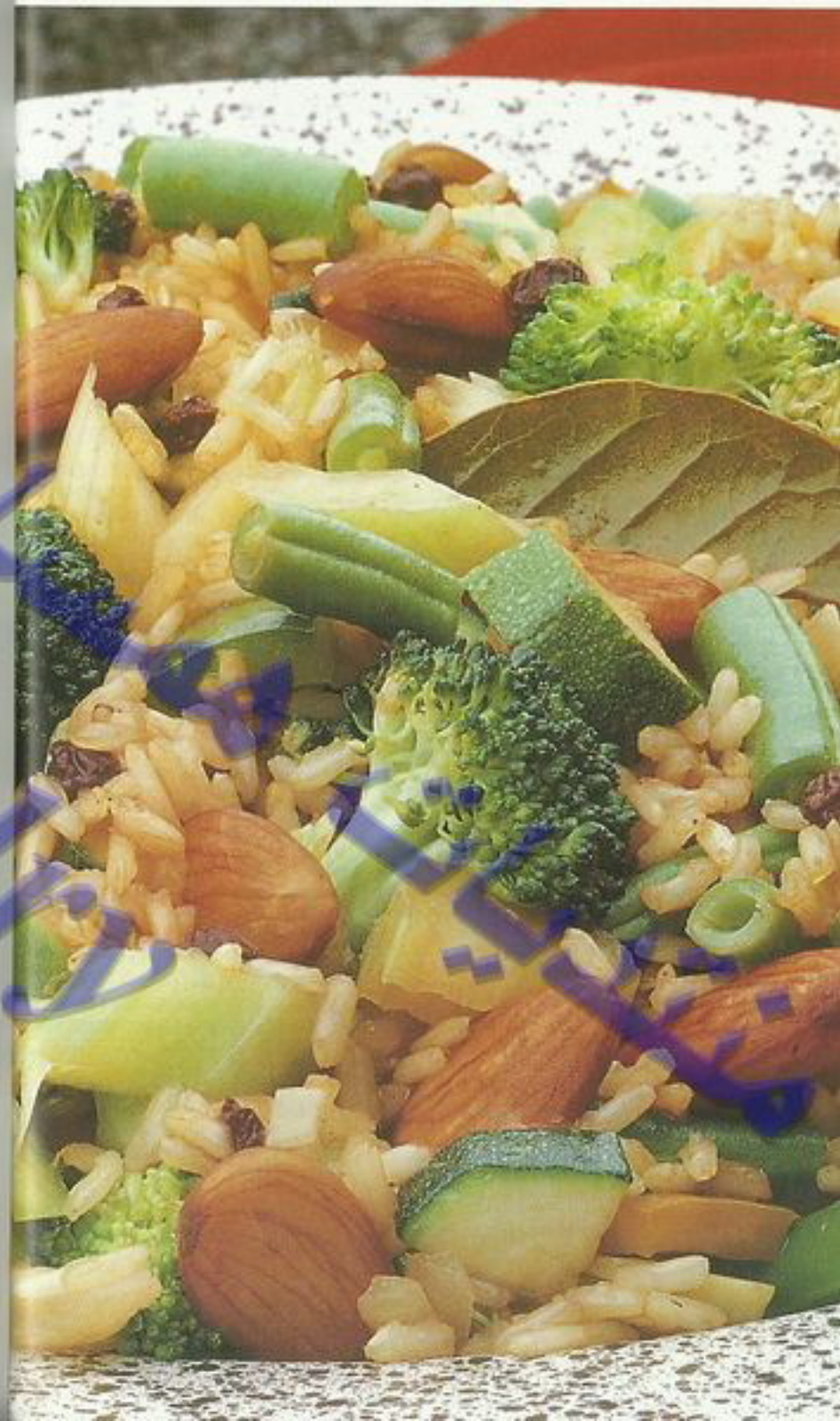
### نصيحة الطاهي:

يمكن السرف في تحضير طبق شهى من الأرز بالخضراوات، وفي طبخ الأرز الذي يجب أن يكون غير ملتصق أو ذائب أو دبق. يفضل عدم إضافة كثير من الماء؛ لأن الخضراوات بطبيعتها، توفر السوائل للطبق.



### المقادير

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- بصل واحد مقطعة
- فص مهروس من الثوم
- ربع كوب من اللوز
- كوبان من الأرز الأسمر الطويل الحبة
- عود من الكرفس مقطع
- 125 غ من اللوبيا المقطعة
- 125 غ من الكوسا المقطعة
- 125 غ من البروكولي
- حبة فليفلة خضراء صغيرة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الزبيب
- ملعقتان كبيرتان من بشر الليمون
- عصير ليمونة
- 600 مل من الماء المغلي
- ورقة غار
- 7 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا التاماري





# فطيرة الأرز

rice and

hummus terrine

والحمص

■ ■ ■ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

## طريقة التحضير

1. ضعي ورقاً بلاستيكياً مخصصاً للخبز، في قالب بقطر 11 إلى 21 سنتيم ودهنيه جانبياً.
2. اسلقي السبانخ بالماء أو المايكرويف أو البخار إلى أن تذبل أوراقه: صفيها جيداً، ورتبها داخل قالب للخبز ودهني الأوراق بتدلي من جوانبه.
3. اسلقي الجزر والكوسا على حدة، بالماء أو المايكرويف أو البخار، إلى أن يطريا. صفيهما ودهيهما جانبياً.
4. ضعي الأفوكادو والمايونيز وعصير الليمون، في وعاء، واخلطي المكونات إلى أن تمتزج. ضعي المزيج جانبياً.
5. ضعي نصف كمية الأرز في قالب السبانخ، واكسبها جيداً بظهر الملعقة. ثم ضعي فوقها الفليفلة الحمراء والكوسا والجزر والحمص. وزعي عليها مزيج الأفوكادو، ثم ضعي الكمية المتبقية من الأرز والفليفلة الحمراء والكوسا والجزر وأخيراً الحمص.
6. لفي الأطراف المتدلية من السبانخ فوق الحشوة، وضعي ثقلاً على الطبق وأدخليه الفرن، لمدة 4 ساعات على الأقل قبل التقديم. أخرجي الطبق من القالب عند التقديم وقطعيه إلى شرائح.

ل6 - 8 شرائح

## نصيحة الطاهي:

«طبق الحمص» هو تغميسة رائجة في بلاد الشرق الأوسط. وهو مؤلف من الحمص المسلوق والمخلوط بالطحينة (معجون السمسم).

## المقادير

- < 500 غ من السبانخ منزوع الجذور
- < 4 حبات من الكوسا مقطعة إلى شرائح
- < 4 جزرات مقطعة إلى شرائح
- < حبّتا أفوكادو منزوعتا البذور والقشر ومهروستان
- < 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
- < ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- < كوب أو ما يعادل 220 غ من الأرز المسلوق
- < 3 حبات من الفليفلة الحمراء المشطور كل منها إلى نصفين والحمص والمنزوعة القشرة والمقطعة
- < 200 غ من الحمص المسلوق والمهروس مع عصير الليمون والطحينة





# صلصة النودلز noodles with bok بالمفوف الأبيض الصيني choy sauce

□□□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

- 250 غ من النودلز الجاهزة
- صلصة المفوف الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- حفتان أو ما يعادل 500 غ من المفوف الأبيض الصغير المقطع
- ثلث الكوب أو ما يعادل 90 مل من صلصة الصويا
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الكيشاب مانيس
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الفليفلة الحلوة
- ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل المخلل
- 315 غ من الصوف المقطع إلى مكعبات بحجم 1 سنم
- 150 غ من براعم الفاصولياء

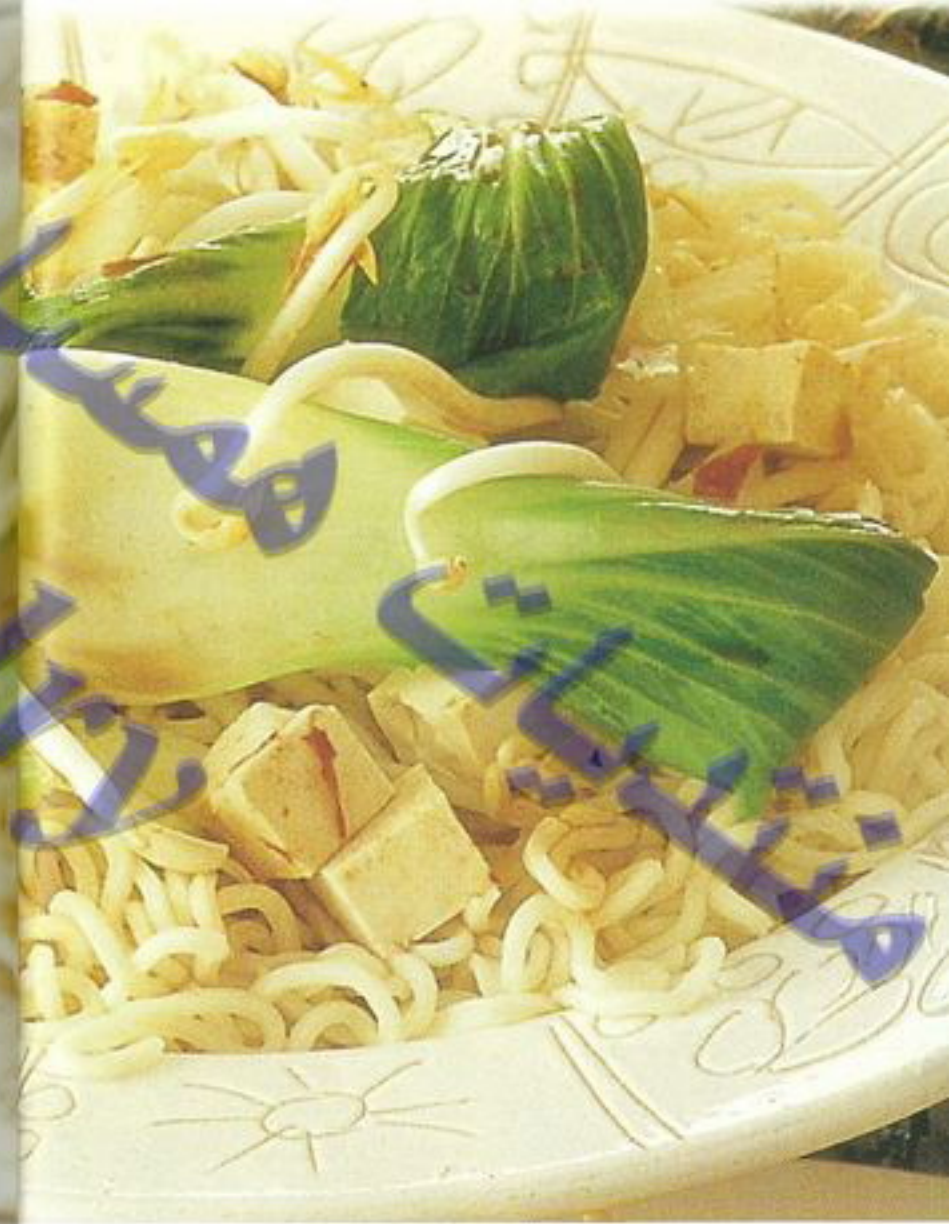
## طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز في المياه المغلية، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها جانباً واطركيها دافئة.
2. لتحضري الصلصة، سخني الزيت في مقلاة صينية أو مقلاة عادية، على درجة حرارة عالية، وأضيفي المفوف الأبيض واقلبه قليلاً خفيفاً، مدة دقيقتين إلى 3 دقائق. أضيفي صلصة الصويا وزيت السمسم والكيشاب مانيس وصلصة الفليفلة الحارة والزنجبيل. خففي الحرارة ودعيها على النار، مدة دقيقة واحدة.
3. أضيفي الصوف وبراعم الفاصولياء. واقلبيها قليلاً خفيفاً، مدة دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن تنضج. أضيفي النودلز إلى المقلاة وقلبي المكونات. قدميها فوراً.

لـ 4 أشخاص

## لمصلحة الطاهي:

يمكنك خلط النودلز التي هي طبق تقليدي بالمان، مع براعم الفاصولياء والفطر المقطع إلى شرائح والجوز المقطع والثوم المعمر والزنجبيل المبشور.





# المعكرونة بالخضراوات grilled vegetable pasta المشوية

■ ■ ■ | مَدَّة الطهي: 30 دقيقة - مَدَّة التحضير: 40 دقيقة

## طريقة التحضير

1. ضعي أجزاء الفليفلة الحمراء والصفراء والخضراء وقشرتها إلى الأسفل، تحت مشواة مُحَمَّاة مسبقاً، ودعيها من 5 إلى 10 دقائق إلى أن تنسلخ. ضعي الفليفلة في كيس بلاستيكي مخصص للطعام، وضعيها جانباً إلى أن تصبح باردة لتتسكبي من الإمسك بها. انزعي القشرة عن الفليفلة واقطعي اللب إلى شرائح.
2. ادھني سطح الباذنجان قليلاً بالزيت واشويه تحت مشواة ساخنة ودعيه، مَدَّة دقيقتين أو 3 دقائق من كلِّ جهة إلى أن يصبح ذهبي اللون.
3. ضعي الطماطم ووجهيها إلى الأعلى، تحت مشواة ساخنة ودعيها، مَدَّة دقيقتين أو إلى أن تصبح طرية.
4. سخني الباقي من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة. وأضيفي البصل والثوم وقلبيهما، مَدَّة 4 دقائق إلى أن يصبحا ذهبي اللون. أضيفي الفليفلة الحمراء والصفراء والخضراء والباذنجان والطماطم والريحان والفلفل الأسود، وقلبي، مَدَّة 4 دقائق.
5. اسلقي المعكرونة في المياه المغلية في قدر كبيرة، بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها جيداً وضعي فوقها خليط الخضراوات، قدّمها فوراً.

## المقادير

- < حبة فليفلة حمراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- < حبة فليفلة صفراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- < حبة فليفلة خضراء منزوعة البذور ومقطعة إلى أرباع
- < 6 حبات بالذئبان صغيرة مقطعة طولياً إلى أرباع
- < ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- < 8 حبات طماطم إيطالية مشطور كل منها إلى نصفين
- < بصلة حمراء مقطعة
- < فصان مهروسان من الثوم
- < ملعقة كبيرة من الريحان النعناعي أو الأعصر المقطع
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < 500 غ من معكرونة التاغليانلي (معكرونة عريضة وطويلة) بالسبانخ

## نصيحة الطاهي:

طبق المعكرونة الجميل هذا رائع للمائدة غير المتكلفة. فقد تبدأ الوجبة الكاملة بسلطة من الخضار المختلفة والخبز المحمص، وتنتهي بأنواع مختلفة من الفواكه الموسمية الطازجة. وإذا لم تشاؤن الطماطم الإيطالية فاستخدمي الطماطم العادية عوضاً عنها.



# النودلز و الخضراوات

## المحمّصة crispy noodles and vegetables

■ ■ ■ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

### المقادير

- < 315 غ من النودلز الدقيقة الطازجة بالبيض
- < زيت نباتي للقلي
- < 500 غ من الخضراوات المختلفة الصينية الجاهزة للقلي السريع
- < صلصة الفستق
- < ثلاثة أرباع الكوب أو ما يعادل 200 غ من زبدة الفستق المحمصة
- < ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- < فص مهروس من الثوم
- < كوب ونصف أو ما يعادل 375 مل من جوز الهند
- < ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الخفيفة
- < ملعقتان صغيرتان من صلصة الفليفلة الحارة

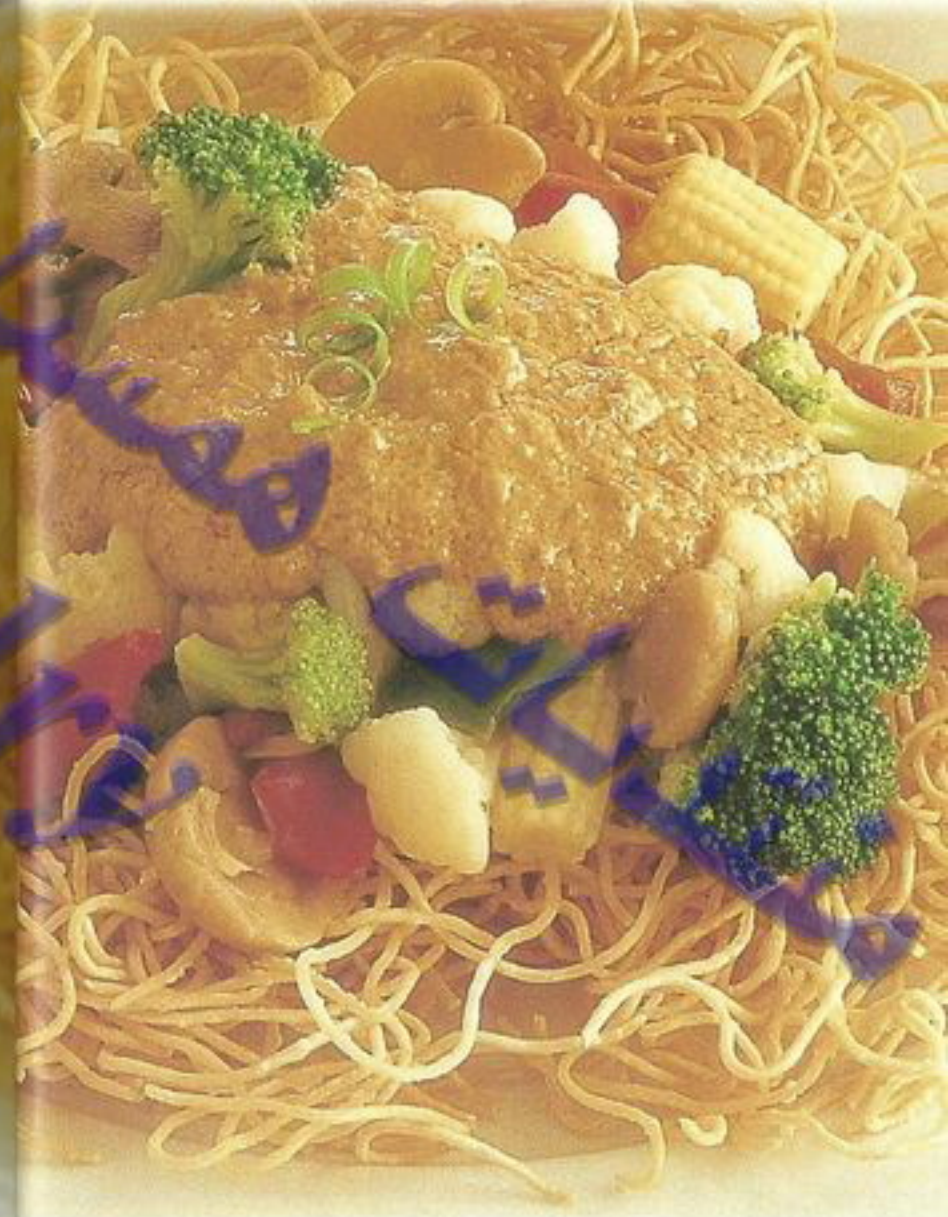
### طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز في مياه مغلية في قدر كبيرة، مدة دقيقتين أو 3 دقائق. صفيها وجففيها على ورق ممتصّ للدهون. سخني الزيت في قدر كبيرة على حرارة معتدلة إلى أن يصبح لون الخبز في الزيت بنياً في 50 ثانية. ضعي النودلز في الزيت إلى أن يغمرها واقلبيها، مدة دقيقتين أو 3 دقائق إلى أن تصبح منتفخة ومحمّصة. جففيها على ورق ممتصّ للدهون وضعيها جانباً وابقِها دافئة.
2. اطبخي الخضراوات المتنوعة متبعة التعليمات، جففيها وضعيها جانباً لتبقى دافئة.
3. لتحضري الصلصة، ضعي زبدة الفستق والسكر والشوم وحليب جوز الهند وصلصة الصويا وصلصة الفليفلة في قدر، واغلي المكونات على حرارة خفيفة، وقلبيها، مدة 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن تصبح ساخنة. وزعي النودلز عند التقديم بين الأطباق وضعي عليها الخضراوات والصلصة.

لـ 4 أشخاص

### نصيحة الطاهي:

عندما تستخدمين نودلز السيلوفان عوضاً عن نودلز البيض، اسلقيها في مقلاة - صينية مع القليل من زيت الشلجم أو دوائر الشمس أو السمسم، مع بعض الخضراوات المقطعة. سلق المعكرونة أمر سريع التحضير.





# الخضراوات

vegetable chili

بالفليفل

■ ■ ■ | مدة الطهي: ساعتان - مدة التحضير: 45 دقيقة

## المقادير

- < حبة كبيرة من الباذنجان مقطعة إلى مكعبات بحجم 1 سنم ملح
- < 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- < بصلة كبيرة مقطعة
- < فص مهروس من الثوم
- < فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح
- < 425 غ من الطماطم المعلبة والمقشرة
- < حبتا كوسا مقطعتان إلى شرائح
- < ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحارة
- < نصف ملعقة صغيرة من الكمن المطحون
- < 4 أغصان من البقدونس الطازج المفروم
- < 500 غ من خليط الحبوب المعلبة
- < فلفل أسود مطحون طازج

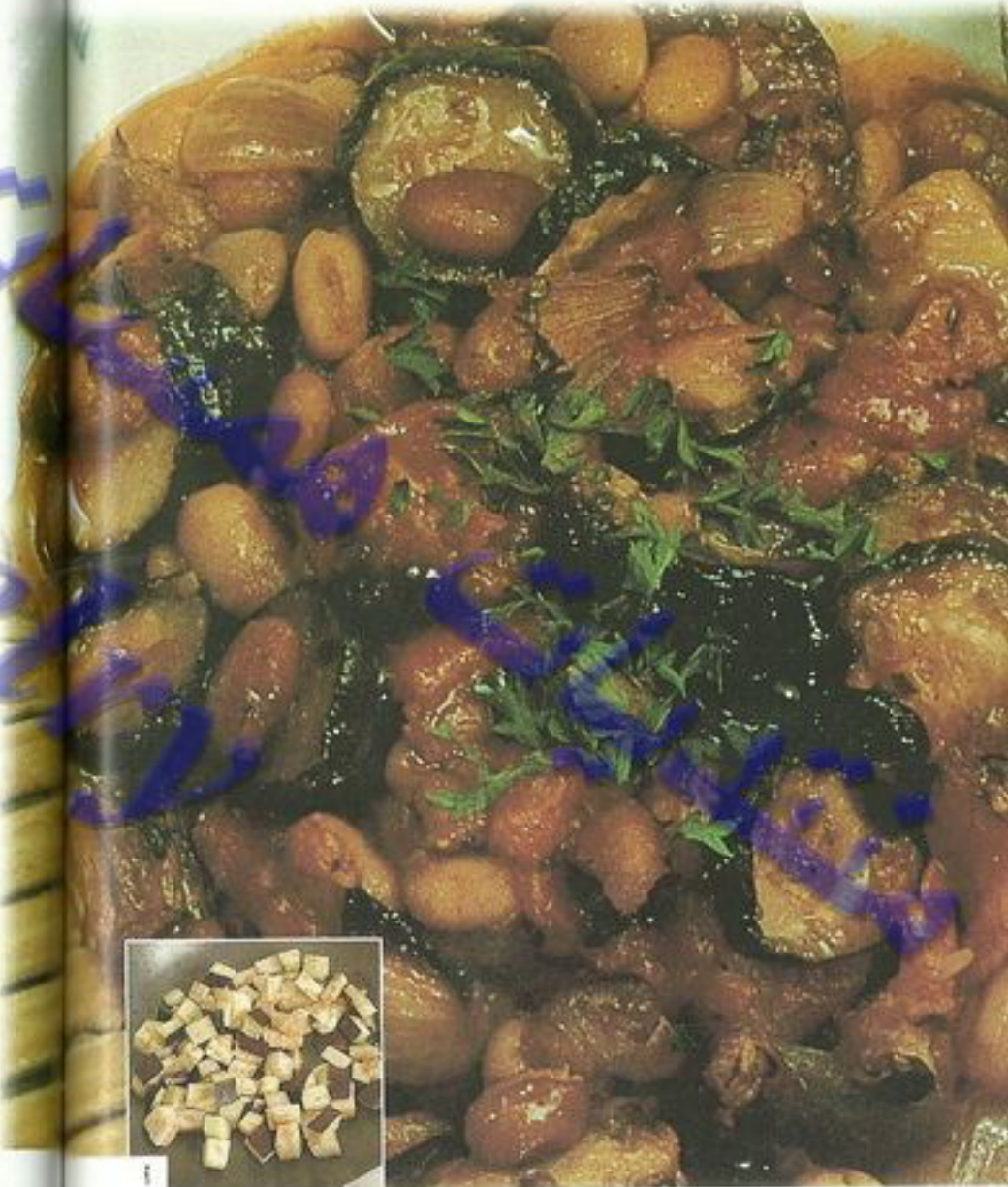
## طريقة التحضير

1. رشي الملح على قطع الباذنجان ودعيها جانباً، مدة 15 إلى 20 دقيقة. اغسليها بالماء البارد ورتبيها على الورق الممتص للدهون.
2. سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي الباذنجان (الصورة أ) إلى أن يطرى. ضعيه جانباً.
3. سخني الباقي من الزيت في طاجن كبير. أضيفي البصل والثوم والفليفلة الخضراء (الصورة ب)، وقلبي إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي الطماطم والكوسا (الصورة ج) ومسحوق الفليفلة الحارة والكمون والبقدونس والحبوب (الصورة د) والباذنجان والفلفل حسب الرغبة. اقلي المكونات إلى أن تنضج.
4. اخبزي المكونات على حرارة 180 درجة مئوية، مدة ساعة ونصف أو إلى أن يصبح الباذنجان طرياً وتغلي المكونات.

لده أشخاص

## نصيحة الطاهي:

لتحضري طبقاً أخف، اسلقي الخضراوات في طنجرة (قدر) خشبية صينية مخصصة للسلق على البخار.





# يخنة الباميا

okra

and bean stew والفاصوليا

■ ■ ■ | مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبيرة. أضيفي الثوم والفليفلة والبصل، وقلبي باستمرار على حرارة معتدلة، مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً وذهبي اللون.
2. أضيفي الباميا والبادنجان والطماطم والفاصوليا والتوفو والخلّ والسكر. دعها تغلي، ثم خففي الحرارة واتركي المكونات، مدة 30 دقيقة. أضيفي الريحان والفلفل الأسود.

له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

قدّمي هذه اليخنة مع المعكرونة الكاملة أو الأرز الأسمر. عندما تحضرين الباميا الطازجة، اغسليها جيداً وأمسكي بها، بانتباه. افركيها بلطف تحت الماء الجاري لتنزع القشرة الشائكة عنها.

## المقادير

- < ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- < فصّان مهروسان من الثوم
- < حبتان من الفليفلة الحمراء المقطعة
- < بصلتان مقطعتان إلى شرائح
- < 250 غ من الباميا
- < حبتا بادنجان مقطعتان
- < 440 × 2 غ من الطماطم المعلبة والمقشرة غير المصفاة والمهروسة
- < 440 غ من الفاصوليا الحمراء المعلبة المغسولة
- < 250 غ من التوفو الجامدة المقطعة إلى شرائح
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الخلّ الأحمر
- < ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- < 3 ملاعق كبيرة من الريحان الطازج المفروم
- < فلفل أسود مطحون طازج





spicy buckwheat  
noodles

# نودلز الحنطة السوداء الحارة

■□□ مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. اسلقي النودلز بالماء المغلي، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها دافئة جانبا.
2. سخني الزيت في مقلاة. أضيفي الثوم. اقلبه على حرارة معتدلة، مدة دقيقة. أضيفي الفليفلة والرشاد والطماطم، وقلبيها على النار، مدة دقيقتين إضافيتين أو إلى أن تذبل أوراق الرشاد. حركي الخليط مع النودلز وقدمي الطبق.

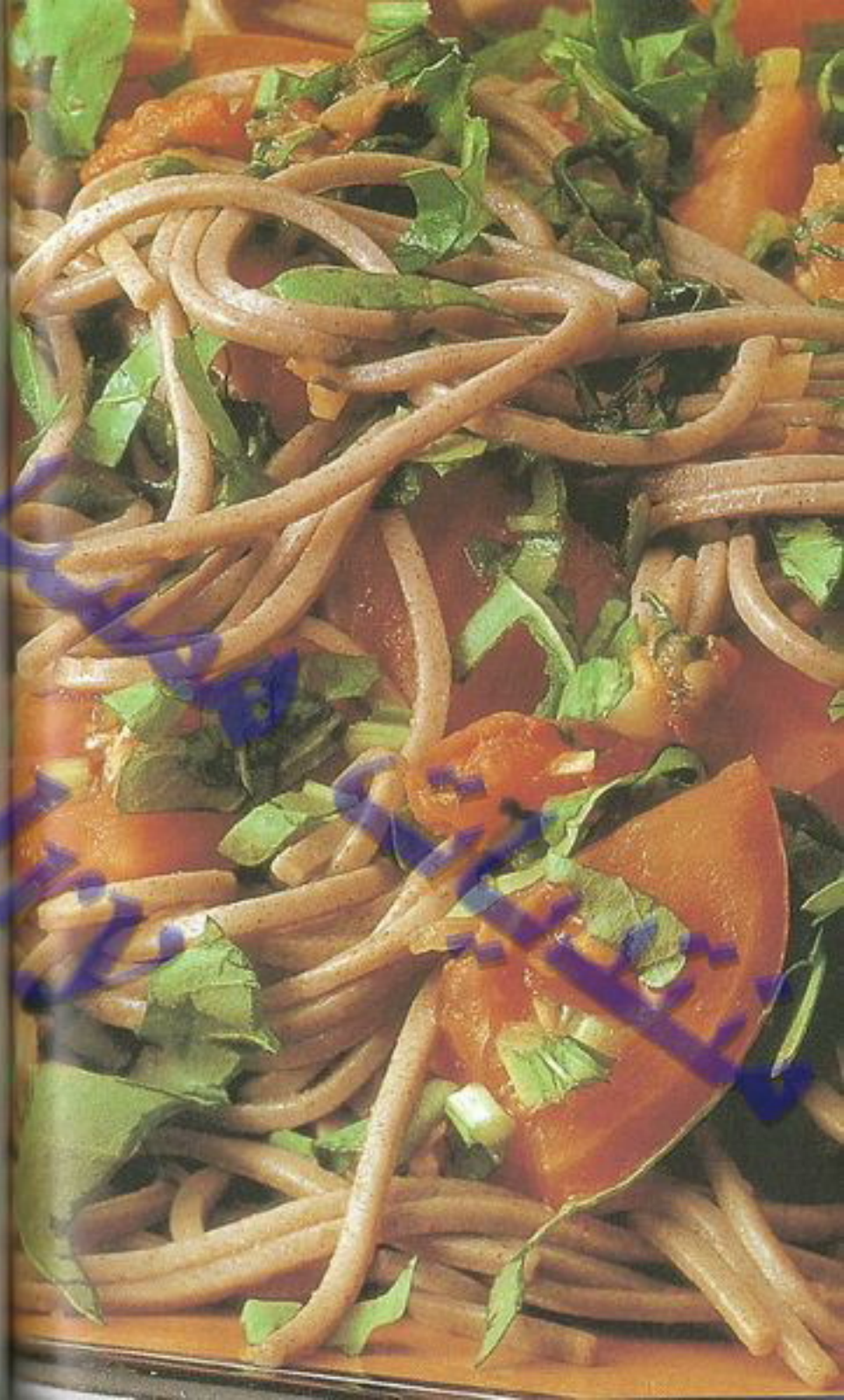
لـ 4 أشخاص

## المقادير

- < 500 غ من نودلز الحنطة السوداء
- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < 3 من فصوص الثوم المهروسة
- < حبتان من الفليفلة الحمراء منزوعتا البذور ومقطعتان
- < 200 غ من أوراق الرشاد المقطعة
- < حبتا طماطم مقطعتان

## نصيحة الطاهي:

يمكن استخدام الجرجير، إذا لم يتوافر الرشاد. قدمي، مع هذا الطبق، سلطة الخضراوات والخبز لوجبة كاملة.





■□■ | مدّة الطهي: 60 دقيقة - مدّة التحضير: 45 دقيقة

## طريقة التحضير

1. لتحضري صلصة الطماطم، سخني الزيت في مقلاة على درجة حرارة معتدلة. أضيفي الفطر والبصل والثوم والفليفلة وقلبي، مدّة 5 دقائق أو إلى أن يطرى البصل قليلاً. أضيفي الكوسا والطماطم والحلّ، ودعي المكونات تغلي. خففي الحرارة واتركيها على نار خفيفة، مدّة 15 دقيقة. أضيفي البقدونس والريحان ودعيها جانباً.
2. لتحضري صلصة السبانخ والريكوتا، اخلطي المكونات جميعها في وعاء ودعيها جانباً.
3. لتحضري الصلصة البيضاء، ذوبي الزبدة في قدر على حرارة معتدلة، وأضيفي الطحين (الصورة أ) وحركيها على النار، مدّة دقيقة. ارفعي القدر عن النار وأضيفي الحليب (الصورة ب). أعيدي القدر إلى النار، وحركي المزيج، مدّة 5 دقائق أو إلى أن تغلي الصلصة وتسخن (الصورة ج). نكهي بالفلفل الأبيض.
4. لتحضري الطبق، ضعي، في قعر صحن مخصص للخبز مطعون بالزبدة، ثلث كمية من اللازانيا مع قطعها إلى الحجم المطلوب إن اقتضى الأمر. ضعي فوقها صلصة الطماطم، ثمّ ضعي الباقي من صلصة الطماطم ثمّ باقي اللازانيا.
5. وزعي صلصة السبانخ والريكوتا فوق اللازانيا، ثمّ اسكبي الصلصة البيضاء ورشي عليها الجبنة اللذيذة (الشيدر الناضج). اخبزي على حرارة 180 درجة مئوية، مدّة 30 إلى 40 دقيقة أو إلى أن يسخن الطبق وتظهر الغقايق ويصبح لون الطبقة العليا ذهبياً.

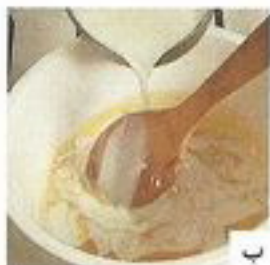
لده أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتقدمي الطبق بسهولة، ضعي اللازانيا في مكان دافئ، مدّة 20 إلى 30 دقيقة قبل قطعها.

## المقادير

- < 200 غ من اللازانيا
- < 185 غ من جبنة للهبدة مبشورة (الشيدر الناضج)
- < صلصة الطماطم
- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < 185 غ من الفطر الصغير المقطع إلى شرائح
- < بصلة واحدة مقطعة
- < فص مهروس من الثوم
- < ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء منزوعة البذور والمقطعة
- < 3 حبات كوسا
- < 440 × 2 من الطماطم المعلبة المهروسة
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من الحنّ
- < ملعقتان كبيرتان من الريحان المفروم
- < ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- < صلصة السبانخ والريكوتا
- < 250 غ من السبانخ المشوح سابقاً، أذيبه وصلبه جيداً
- < 250 غ من جبنة الريكوتا المصفاة
- < بيضة مخفولة خففاً خففاً
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < صلصة البيضاء
- < 60 غ من الزبدة
- < ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من الطحين
- < كوبان أو ما يعادل 500 مل من الحليب
- < فلفل أبيض مطحون



ج

ب

ا



# الريغاتوني

rigatoni

with pumpkin

مع اليقطين

□□□ | مدة الطهي: 20 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

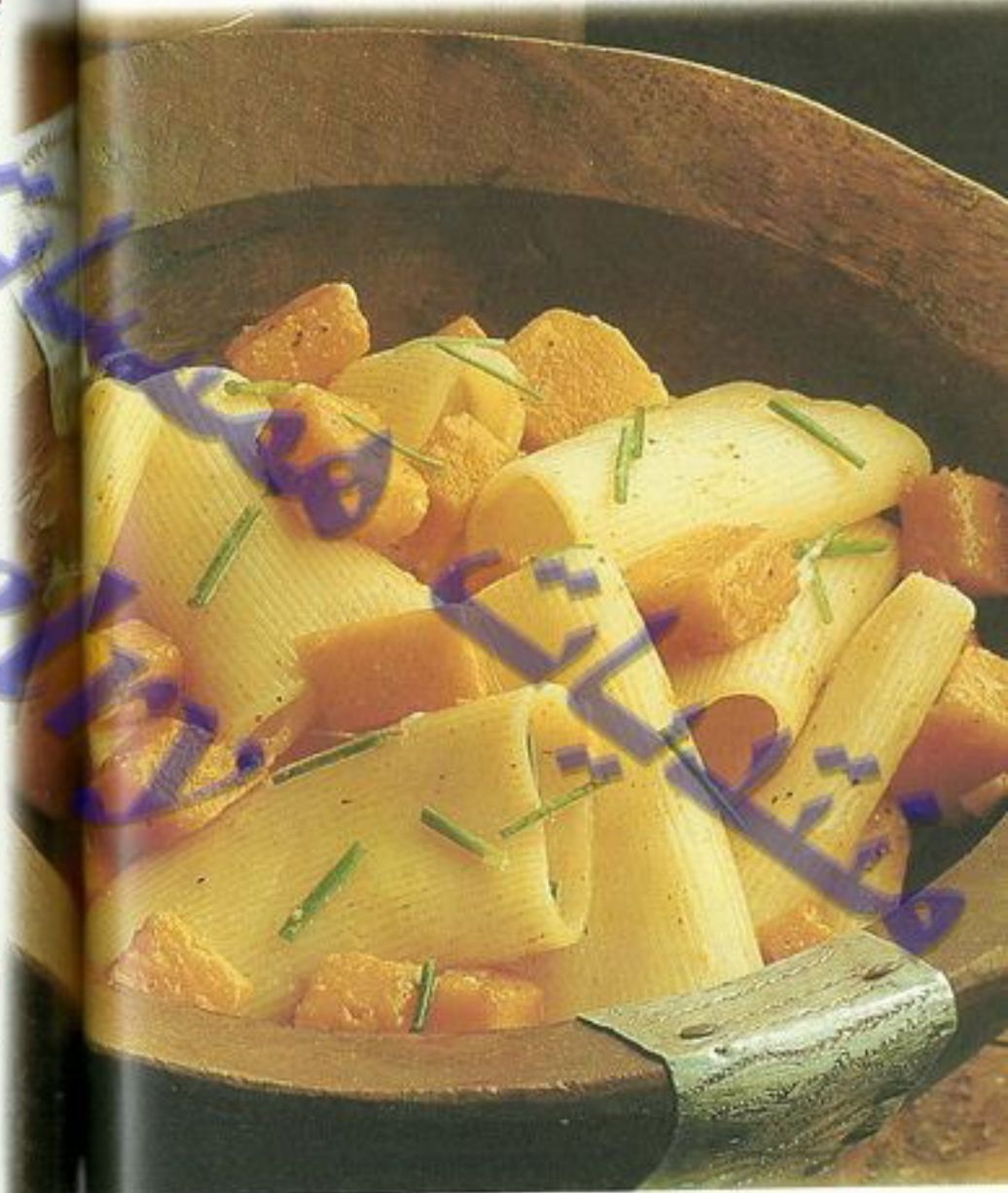
## طريقة التحضير

1. اسلقي الريغاتوني في المياه المغلية، في قدر كبيرة بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها ودعيها جانباً وحافظي عليها دافئة.
2. ذوبي 60 غ من الزبدة في قدر كبيرة، واقلي اليقطين على حرارة معتدلة من 5 إلى 10 دقائق أو إلى أن تطرى.
3. أضيفي الشوم المعمر وجوزة الطيب والبارميزان والفلفل الأسود، حسب الرغبة، والريغاتوني والباقي من الزبدة إلى اليقطين، واخلطيهما إلى أن تمتزج. قدميها فوراً.

له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يناسب اليقطين كل أنواع المعكرونة. اخلطي القليل من جبنة الريكوتا والبارميزان المشورة لتحضري حشوة رائعة للازانيا أو الكانيلوني أو الرافيولي.





# المعكرونة

pasta-topped

بالراتاتوي  
ratatouille

■ ■ ■ | مدة الطهي: ساعتان - مدة التحضير: 60 دقيقة

## طريقة التحضير

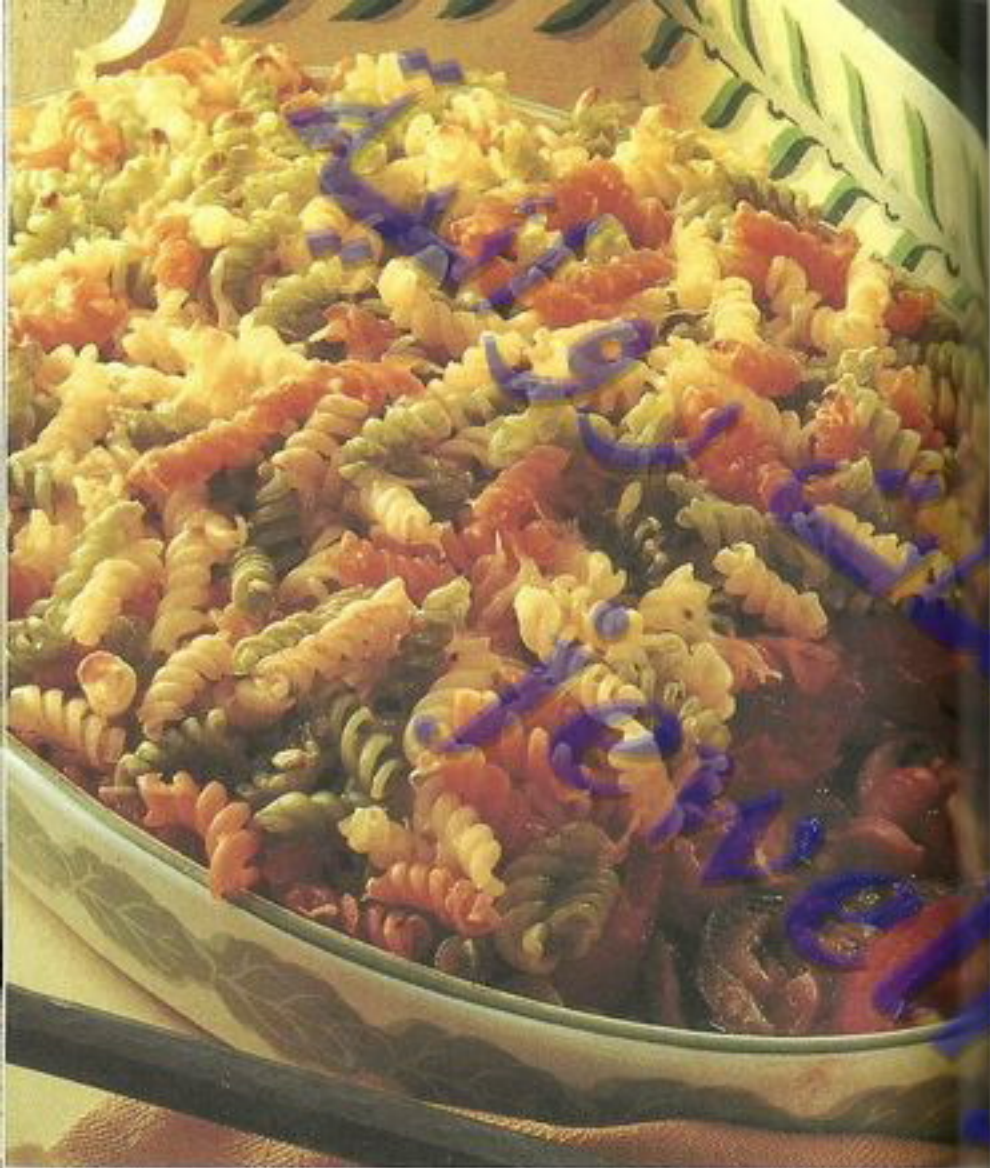
1. لتحضري الطبقة العليا، اسلقي المعكرونة، في قدر كبيرة من الماء المغلي، بحسب التعليمات على الغلاف الخارجي. صفيها واغسليها بالماء البارد ثم صفيها مجدداً. ضعي المعكرونة والزبدة والبرميزان في وعاء، واخلطي المكونات إلى أن تمتزج. ضعيها جانباً.
2. لتحضري الراتاتوي، ضعي الباذنجان على مصفاة ورشي عليه الملح ثم اتركيه يصفى مدة 30 دقيقة. اغسلي الباذنجان ونشفيه على ورق ممتص للدهون.
3. سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، واقلي الباذنجان، مدة 3 إلى 4 دقائق بكميات قليلة من كل جهة إلى أن يصبح طرياً. دعيه يصفى على ورق ممتص للدهون. اقلي البصل والفليفلة الحمراء والخضراء والكوسا والفطر، كلاً على حدة، بالطريقة نفسها ويزيادة الزيت إن احتاج الأمر.
4. صفي شرائح الباذنجان والبصل والفليفلة الحمراء والخضراء والكوسا والفطر والطماطم في طبقات، في طبق مخصص للفرن. ضعي خليط الفاصولياء والثوم والأورغانو والريحان ومعجون الفليفلة والطماطم المهروسة والمرق والفلفل الأسود، في وعاء كبير، واخلطيهما إلى أن تمتزج. اسكبي هذا المزيج فوق الخضراوات واخبريها على درجة حرارة 180 مئوية، مدة 45 دقيقة.
5. اسكبي الطبقة العليا بالملعقة على الخضراوات واخبريها، مدة 20 إلى 30 دقيقة أو أكثر، أو إلى أن تصبح الطبقة العليا ذهبية اللون وإلى أن تطرى الخضراوات.

.....

8 أشخاص

## المقادير

- طبقة المعكرونة
- < 315 غ من المعكرونة الصغيرة
- من اختيارك
- < 90 غ من الزبدة اللدابة
- < 45 غ من جبنة البارميزان
- المبشورة الطازجة
- الراتوي الفاصولياء
- < جبنا باذنجان مقطعتان
- < ملح
- < زيت زيتون
- < بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح
- دقيقة
- < حبة فليفلة حمراء مقطعة إلى
- شرائح دقيقة
- < حبة فليفلة خضراء مقطعة إلى
- شرائح دقيقة
- < جبنا كوسا مقطعتان إلى شرائح
- < 185 غ من الفطر الصغير المقطع
- إلى شرائح
- < 500 غ من الطماطم المقطعة إلى
- شرائح
- < 315 غ من حبوب الفاصولياء
- المعلبة والمعدولة والمصفاة
- < فصن مهروس من الثوم
- < ملحقة صغيرة من الأورغانو
- الجفنة
- < ملعقة صغيرة من الريحان الجفلف
- < نصف ملعقة صغيرة من معجون
- حرّ سامبل أولك
- < 440 غ من الطماطم المعلبة غير
- المصفاة والمهروسة
- < 90 مل من مرق الخضراوات
- < فلفل أسود مطحون طازج



## نصيحة الطاهي:

هذه الوصفة هو خليط من فاصولياء الليما المخففة و الفاصولياء الحمراء والخضراء، وتقي بالغرض أي أنواع أخرى من الحبوب المعلبة.

يفسي بالغرض أي نوع من المعكرونة الصغيرة، كالكولبية منها أو ما كان على شكل عقدة أو الأصداف الصغيرة أو المستديرة القصيرة. خليط الحبوب المعلبة في