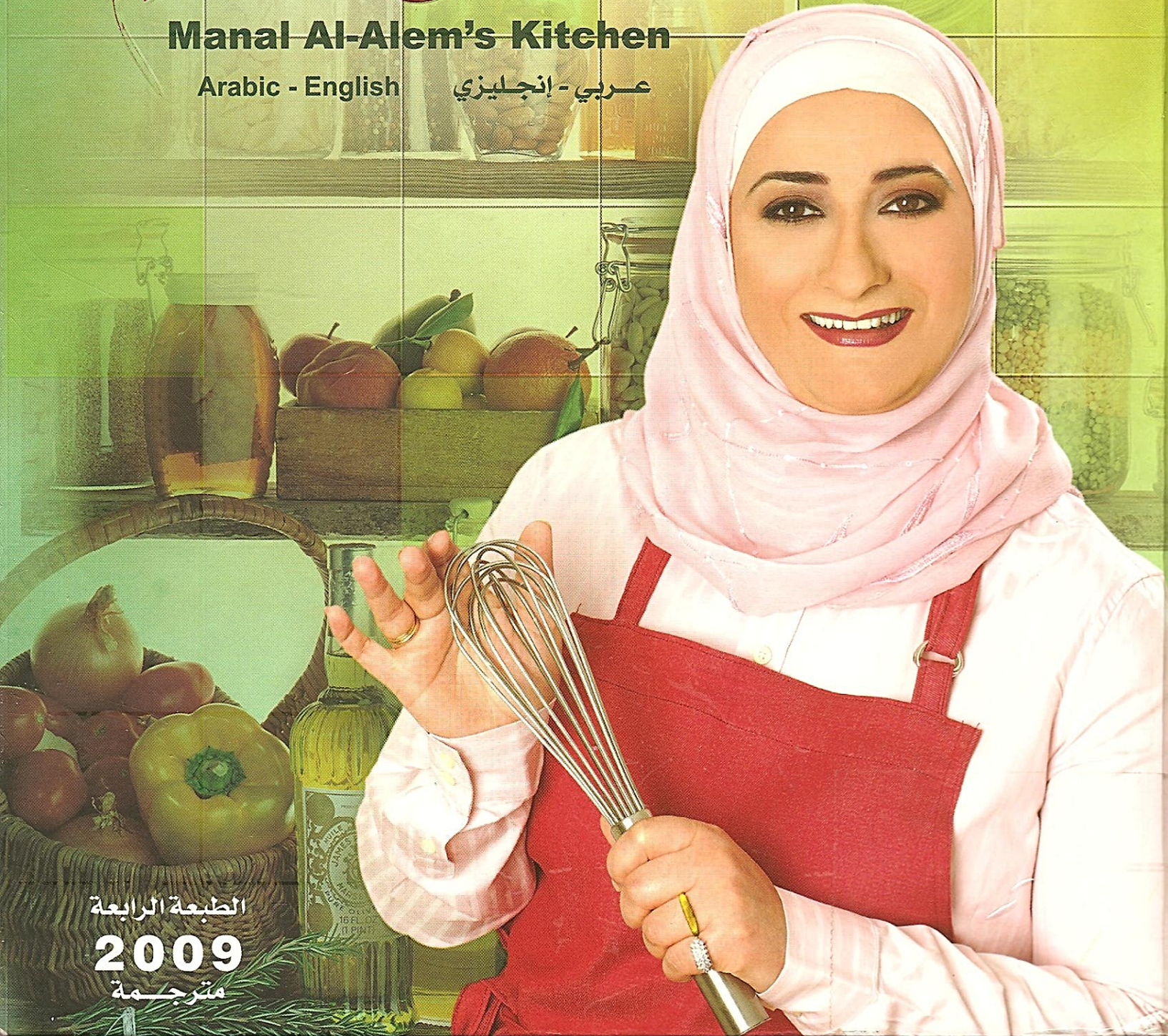


احذروا  
التقليد

# مطبخ منال العالم

**Manal Al-Alem's Kitchen**

Arabic - English عربي - إنجليزي



الطبعة الرابعة  
**2009**  
مترجمة



## أصابع البقلاوة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

بطريقة سهلة وسريعة يمكنك عمل اصابع البقلاوة لشهر رمضان او لتقديمها في اي وقت من اوقات السنة.

سمن مذاب	باكيت عجينة الجلاش
شيرة ( شربات - قطر )	جوز او بندق او فستق حليبي
للتزيين: فستق حليبي ناعم	سكر

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200م، احضري صينية مستطيلة مقاس 11 × 7 بوصة، او اي صينية مناسبة.
- 2 - اطحني المكسرات ناعما، يمكنك استعمال صنف واحد او خليط من المكسرات.
- 3 - احضري فرشاة عريضة .
- 4 - ضعي رقاقة من الجلاش امامك، امسحها بطبقة خفيفة من السمن، ضعي فوقها رقاقة ثانية ثم امسحها ايضا بطبقة خفيفة من السمن، ضعي رقاقة اخرى .
- 5 - وزعي على طرف العجينة حوالي 2 ملعقة كبيرة من المكسرات ورشة خفيفة من السكر.
- 6 - احضري عود خشبي رفيع، ضعيه على حافة العجينة، لفي العجينة على شكل اسطوانتي فوق العود الى ان تصلي الى السماكة التي ترغبين بها، اقطعي الرقاقات الزائدة بالسكين.
- 7 - باستعمال اطراف اصابعك اضغطي على طرفي العجينة واجمعها على العود بشكل متعرج، بحيث يتناقص طولها.
- 8 - اسحبي العود بالتدرج، ضعي اصبع البقلاوة في الصينية.
- 9 - اكلمي تشكيل بقية العجينة بنفس الطريقة.
- 10 - ضعي الأصابع في الصينية بحيث تكون متلاصقة مع بعضها.
- 11 - كرري ذلك الى ان تمتلىء الصينية بأصابع البقلاوة.
- 12 - باستعمال سكين اقطعي كل اصبع الى 3 او 4 اصابع صغيرة حسب الحجم المرغوب .
- 13 - صبي السمن المذاب على البقلاوة بحيث تغطيها تماما.
- 14 - اخبزي 15 - 20 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.
- 15 - اخرجها من الفرن، تخلصي من السمن الفائض بعد اخراجها من الفرن مباشرة.
- 16 - وزعي الشيرة او الشربات فوق البقلاوة بحيث تغطيها تماما، اتركها لمدة ساعة او الى ان تبرد تماما. تخلصي من الشيرة الفائضة.
- 17 - ضعي اصابع البقلاوة في طبق التقديم ، وزينها بالفستق الناعم.

### فكرة من منال

- لكي لا تصبح أصابع البقلاوة سميكة، توقفي عن اللف بعد ان تصلي الى نصف الرقاقة. اقطعها ثم ابدئي بلف بقية الرقاقة للحصول على أصابع اخرى.
- عجينة الجلاش تجف بسرعة حين تتعرض للهواء، غطيها بفوطة قطنية رطبة اثناء قيامك بتشكيلها.
- عجينة الجلاش عبارة عن رقاقت خفيفة جدا من العجينة، تستعمل لعمل اصناف عديدة من الحلويات والموايح، واشهرها البقلاوة، تختلف سماكة الرقاقت حسب بلد التصنيع، اذا كانت العجينة سميكة يمكنك الاكتفاء باستعمال رقاقتين فقط بدلا من ثلاثة.
- يمكنك عمل اصابع بقلاوة صغيرة الحجم ورفيعة، استعملي رقاقة واحدة فقط وقطعيها الى عدة اصابع صغيرة.

## الأرز البخاري

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-5 اشخاص

جربني هذه الطريقة السهلة والبسيطة لعمل الأرز البخاري المميز بطعمه اللذيذ. اشتهر هذا الأرز في المملكة العربية السعودية حيث يتم طهيه باستعمال الأرز المزة ولكن بالطبع يمكنك استعمال الأرز البسمتي العادي.

1	ملعقة صغيرة	فلفل اسود	4	كوب	أرز بسمتي
4	حبة كبيرة	جزر مقطع اعواد رفيعة	1	كيلو	دجاج
1	ملعقة كبيرة	كمون مطحون	1/2	كوب	زيت
1	كوب	كشمش ( زبيب اسود)	4	حبة كبيرة	بصل شرائح
			2	ملعقة صغيرة	ملح

**للتقديم: لوز مقلي، صنوبر مقلي، كاجو مقلي**

- 1- اغسلي الأرز وانقعيه في ماء دافئ مملح لعدة ساعات.
- 2- انزعي جلد الدجاج، اغسليه جيدا بالدقيق والملح، قطعيه الى 6 او 8 قطع.
- 3- في قدر ستانلس ستيل واسع سخني الزيت ، اضيفي قطع الدجاج، قلبيه على نار قوية الى ان تصبح ذهبية اللون، اخرجي الدجاج واتركيه جانبا.
- 4- اضيفي البصل الى الزيت المتبقي في القدر، قلبه الى ان يصبح لون البصل ذهبي غامق ، اضيفي 3 كوب من الماء ودعيه يغلي.
- 5- اعيدي الدجاج الى القدر، اضيفي الملح والفلفل الأسود، غطي القدر، اتركه على نار متوسطة 20 - 25 دقيقة ، الى ان ينضج الدجاج.
- 6- اخرجي الدجاج من المرق، اتركه جانبا. ( لا تصفي المرق ، اتركه في نفس القدر).
- 7- اضيفي الجزر الى مرق الدجاج.
- 8- صفي الأرز من ماء النقع واضيفيه الى المرق.
- 9- اضيفي الكمون الى الأرز، قلبه بخفة، اتركه القدر على نار قوية الى ان يغلي المرق، اتركه يغلي الى ان تلاحظي ان المرق قد تناقص ويكاد يختفي.
- 10- اغسلي الكشمش، اعلمي تجويف في سطح الأرز ثم ضعي الكشمش وغطيه ببعض الأرز، شكلي الأرز مثل الهرم، اعلمي عدة ثقوب في الأرز، رصي قطع الدجاج على الأرز.
- 11- ضعي قطعة من الشاش على سطح القدر ثم ضعي الغطاء باحكام. اتركه على نار هادئة لمدة ساعة.
- 12- **للتقديم:** اخرجي قطع الدجاج جانبا، ضعي الأرز في طبق التقديم، ضعي قطع الدجاج فوق الأرز ثم المكسرات المقلية.

### فكرة من منال:

- عمل ثقوب في الأرز يساعد على خروج البخار منها، استعمال يد الملعقة الخشبية لعمل الثقوب.
- بعد ان تضعي الأرز دعي المرق يغلي الى ان يتبخر معظم المرق، لا تدعي المرق يجف تماما حيث يجب ان يتبقى بعض المرق الخفيف لكي يطهى به الأرز على بخار المرق.
- لطبخ الأرز بكفاءة ضعي فوطه قطنية نظيفة او شاش خفيف على سطح القدر ثم ضعي الغطاء باحكام، فذلك يعمل على الاحتفاظ بالبخار اثناء الطهي، ويساعد على طبخ الأرز بحيث تكون حياته متناثرة وغير ملتصقة مع بعضها.
- احرص على تقطيع الجزر الى اصابع رفيعة جدا مثل عيدان الكبريت.
- اذا لم يتوفر الكشمش استعمال الزبيب الأبيض.

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-5 أشخاص

جددي أطباقك دائما، قدمي الأرز بهذه النكهة بجانب أطباق اللحوم أو الدجاج.

غار (ثوري)	ورق	2
قرفة	عود	1
هيل صحيح	حبة	6
ملح	ملعقة صغيرة	2
ماء	كوب	3 1/4
<b>للتزيين:</b>		
صنوبر مقلي	كوب	1/4
لوز مقلي	كوب	1/4

أرز بسمتي	كوب	2 1/2
بازلاء مجمدة	كوب	1
زبدة	ملعقة كبيرة	4
زيت ذرة	ملعقة كبيرة	4
بصل مفروم ناعم	حبة كبيرة	1
فلفل أخضر حلو مكعبات صغيرة	حبة متوسطة	1
فلفل أحمر حلو مكعبات صغيرة	حبة متوسطة	1
طماطم مفرومة ناعم	حبة متوسطة	2
بهارات الكاري	ملعقة كبيرة	1

- 6 - صفي الأرز من ماء النقع، أضيفيه الى القدر، وحركي بهدوء الى ان يختلط مع بقية المكونات وتغطي حبات الأرز بطبقة من الزيت.
- 7 - أضيفي الماء، حركي بهدوء.
- 8 - دعي القدر على نار قوية الى ان يغلي الماء ، خففي النار ثم غطي القدر، اتركي الأرز على النار الهادئة لمدة 10 دقائق الى ان تلاحظي ان كمية الماء قد تناقصت إلى النصف.
- 9 - ابعدي الغطاء، أضيفي البازلاء وقلبي بالشوكة قليلا الى ان تتوزع مع الأرز. ( قومي بهذه الخطوة بسرعة لكي لا يتسرب كل البخار من القدر).
- 10- أعيدي تغطية القدر بإحكام، اتركيه على النار 20 - 25 دقيقة اخرى الى ان ينضج تماما.
- 11- ضعي الأرز في طبق التقديم ، زيني سطحه بالمكسرات.

- 1 - اغسلي الأرز عدة مرات بالماء الى ان يصبح الماء صافيا. اغمري الأرز بالماء الدافئ، أضيفي اليه ملعقة كبيرة ملح، اتركيه جانبا حوالي نصف ساعة ( يمكنك تركه لعدة ساعات ).
- 2 - اشطفي البازلاء ببعض الماء الدافئ ، ضعها في مصفاة ، اتركيها جانبا .
- 3 - في قدر متوسط الحجم سخني الزبدة والزيت، أضيفي البصل، قلبي الى ان يذبل ويصبح لونه ذهبي فاتح ( لا تدعيه يصبح غامقا).
- 4 - أضيفي الفلفل الأخضر والأحمر، قلبي على نار قوية الى ان يذبل الفلفل، ثم أضيفي الطماطم المفرومة.
- 5 - أضيفي الكاري، الغار، القرفة، الهيل والملح، قلبي على نار متوسطة الى ان تختلط كل المكونات مع بعضها جيدا. أصبح لديك الآن خلطة من الخضراوات .

## فكرة من منال

- اذا لم يرغب افراد اسرتك بطعم الكاري يمكنك استعمال الكزبرة الجافة المطحونة مع قليل من الكركم.
- فضلت اضافة البازيلا في منتصف وقت الطهي لكي تبقى محتفظة باللون الأخضر النضر وايضا تبقى متماسكة.
- للتجهيز المسبق لربات البيوت العاملات: اعلمي كمية وفيرة من خلطة الخضراوات، كما هو مذكور في الخطوة الخامسة ثم قسمي المقدار الى عبوات في اكراس نايلون صغيرة او علب بلاستيكية، احفظيها في الفريزر، عند اللزوم اخرجي مقدار من خلطة الخضراوات، سخنيها على النار ثم اسقطي فيه الأرز واكملي بقية الخطوات.





## البرازق

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

ها هي البرازق، اتمها بناء على طلب الأضواء، فكثيرا ما تهلني رسائل لطلب هذه الوصفة. البرازق الشهيرة اللذيذة الطعم يمكنك عملها ببساطة بتابع هذه الخطوات.

## العجينة:

2 1/2	كوب	دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1 1/4	كوب	سمن
1 1/4	كوب	سكر ناعم بودرة
1	حبة كبيرة	بيض

## الطبقة العلوية:

1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائله
1	حبة	بياض بيض
2	كوب تقريبا	سمسم محمص
1/2	كوب تقريبا	فستق حلي مجروش

- 8 - أخرجي العجينة من الثلاجة، اتركها ليضع دقائق خارج الثلاجة ليسهل تشكيلها، ادعي العجينة بيدك لتصبح لينة، ثم قطعها الى قطع صغيرة واجعلها على شكل كرات صغيرة قطرها 2 سم تقريبا.
- 9 - خذي كرة من العجينة امسكها بين اطراف اصابعك، غطسيها في بياض البيض الى ان يغطي نصفها تقريبا، انقلها الى طبق السمسم بحيث يكون الجزء المغطى بالبياض هو الذي في السمسم، واضغطي عليها بخفة بباطن الكف الى ان تغطي بالسمسم، وفي نفس الوقت تصبح مثل القرص الرقيق ويصبح مقاسه حوالي 4 او 5 سم.
- 10 - انقلها الى طبق الفستق، الجهة التي فيها السمسم تكون الى أعلى، اضغطي عليها قليلا لتلتصق بعض حبات الفستق في خلف البرازق.
- 11 - ضعي البرازق متباعدة على الصينية بحيث تكون الجهة المغطاة بالسمسم الى اعلى.
- 12 - اخبزي البرازق 10 - 15 دقيقة الى ان تصبح ذهبية.

- 1 - **العجينة:** على قطعة من الورق انخلي الدقيق والبيكنج باودر، ضعيه جانبا .
- 2 - ثبتي المضرب الشبكي في الخلاط، في وعاء الخلاط ضعي السمن والسكر، اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً ولونه اصفر فاتح .
- 3 - اضيفي البيضة والفانيليا واستمري بالخفق الى ان تختفي البيضة.
- 4 - ابعدي المضرب الشبكي وثبتي مضرب التقليب، اضيفي خليط الدقيق وشغلي الخلاط على سرعة بطيئة لبضع ثواني الى ان تتشكل لديك عجينة .
- 5 - غلفي العجينة وضعيها بالثلاجة لكي تتراح لمدة ساعة.
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180°م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. استعملي صواني قصيرة الحافة لخبز البرازق. لا داعي لدهن الصواني.
- 7 - **الطبقة العلوية:** ضعي بياض البيض في طبق عميق، ضعي السمسم في طبق واسع، ضعي الفستق الحلي في طبق واسع.

## فكرة من منال:

- حين تقومين بالضغط على كرة البرازق استعملي باطن الكف، اصابعك تكون متلاصقة ببعضها ثم اضغطي على الكرة الى ان تصبح قرصاً رقيقاً.
- يفضل استعمال طبق مسطح او وضع السمسم في صينية واسعة لكي يسهل الحصول على اقراص مستوية السماكة.
- حين تخرجين البرازق من الفرن تكون حارة ولينة، اتركها لبعض الوقت في الصينية الى ان تبرد قليلا وتتماسك لكي يسهل اخراجها من الصينية، ثم ضعها على شبك واطرها لتبرد تماما .
- تحكي بحجم البرازق كما يحلو لكي فهناك من يفضلونها قرصا كبيرا وهناك من يحبونها صغيرة تؤكل في لقمة.
- إذا كانت العجينة يابسة اضيفي قليل من الحليب، يتوقف ذلك على حجم البيض المستعمل.



## المعمول

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 40 قطعة تقريبا

أرَكَى اشْجى نَبِي العِيد، كَلَّ سَنَةً وَاتَوَّ سَالْمِين، وَعَسَاكَمْ مَن عَوَادِهِ، وَأَطِيبَ التَّهَانِي بِعِيدِ الْفِطْرِ السَّعِيدِ. دَعَائِي لِلْوَالِدَةِ الْكَرِيمَةِ.

الحشو:	كوب	1/2	ماء الورد
فستق حلي مجروش	كوب	5	
سكر	ملعقة كبيرة	2	
ماء الزهر	ملعقة كبيرة	4	
ماء الورد	ملعقة كبيرة	4	
قطر (شيرة- شربات)	كوب	1/2	

للتزيين: سكر ناعم بودرة

عجينة المعمول:		
سمن	كيلو	1
دقيق	كيلو	1
سميد ناعم (فرخة)	كيلو	1
محلّب ناعم	ملعقة صغيرة	2
ماء دافئ	كوب	1
خميرة خشنة	ملعقة كبيرة	1
سكر	ملعقة صغيرة	1
ماء الزهر	كوب	1/2

- 7 - **الحشو:** في طبق عميق، ضعي الفستق، السكر، ماء الزهر والورد، أضيفي القطر بالتدريج الى ان يصبح الخليط لزجا ومتماسكا. اتركيه جانبا.
- 8 - **تشكيل المعمول:** احضري صواني قصيرة الحواف، قطعي العجينة الى كرات صغيرة (حسب قالب المعمول المستعمل)، اعلمي تجويف في الكرة (مثل الكبة) املئيّه بالحشو، اعلميه على شكل كرة، ضعيه في قالب المعمول واضغطي الى ان يأخذ شكل القالب، اقلبي القالب لكي تخرج منه قطعة المعمول المزخرفة.
- 9 - ضعي حبات المعمول في الصواني مع ترك مسافة 1 سم بين كل منها. اتركها لتترتاح من 30 - 60 دقيقة.
- 10 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200م<sup>2</sup>، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، ادخلي الصواني 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون، اتركي المعمول في الصواني الى ان يبرد تماما، انثري فوقه السكر الناعم.
- 11 - اتركي المعمول الى ان يبرد تماما ثم غلفيه بالورق الشمعي كل حبة على حدة. ضعيه في علب محكمة الاغلاق.

- 1 - **عجينة المعمول:** ضعي السمن في قدر، سخني على نار متوسطة الى ان يصبح ساخن جدا و يقدح.
- 2 - انخلي الدقيق، السميد والمحلّب، ضعيه في وعاء الخلاط الستانلس ستيل، ثبتي مضرب التقليل، شغلي على سرعة بطيئة لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات.
- 3 - صبي السمن الساخن فوق خليط السميد والدقيق، شغلي الخلاط على سرعة بطيئة الى ان يختفي السمن، ثم شغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 - 3 دقيقة الى ان يتم دعك الدقيق جيدا مع السمن.
- 4 - ضعي الخليط في طبق زجاجي او معدني، غطيه، اتركيه 6 ساعات على الأقل ( او طوال الليل اذا رغبت).
- 5 - **تجهيز الخميرة:** في مكياال الكوب الكبير، ضعي الماء والسكر والخميرة، قلبي الى ان يختلط، غطي الكوب، اتركيه جانبا الى ان يفور، أضيفي ماء الزهر والورد.
- 6 - أضيفي خليط الخميرة الى السميد، قلبي بملعقة خشبية الى ان تتشكل لديك عجينة، اعجني على سرعة بطيئة لحوالي 3 دقيقة، غطي العجينة و اتركها لكي تترتاح وتخمّر حوالي 20 دقيقة (حسب درجة حرارة المطبخ).

## فكرة من منال:

- لكي تختبري درجة حرارة السمن ضعي فيه قطعة صغيرة من الخبز، فاذا اصبحت ذهبية اللون يكون السمن قد سخن حسب الدرجة المطلوبة.
- لتسهيل خروج المعمول من القالب اطرفي القالب على حافة الطاولة طرقا خفيفا.
- لكي لا يلتصق المعمول في القالب يمكنك ان تضعي قطعة من ورق النايلون في القالب ثم ضعي المعمول، اضغطي عليه ليأخذ الشكل الزخرفي، ثم ارفعي النايلون الى اعلى فيخرج المعمول بسهولة.
- اذا لم يتوفر الخلاط افركي السميد مع السمن الساخنة باستعمال ملعقة خشبية.



## المندي

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4-6 اشخاص

تناولي مع اسرتك وجبة غذاء مميزة ، طبق المندي على طريقة نال.

خليط الدجاج:	
1 كيلو	دجاج ثمانية قطع
1/2 ملعقة صغيرة	هيل مطحون
1 1/2 ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1 ملعقة صغيرة	ملح
1/4 ملعقة صغيرة	فلفل اسود مطحون
1/2 ملعقة صغيرة	فلفل احمر حلو (بابريكا)
1/2 ملعقة صغيرة	قرفة مطحونة
1 ملعقة صغيرة	كركم
1/2 ملعقة صغيرة	لومي مطحون
1/2 ملعقة صغيرة	كزبرة جافة مطحونة
2 ملعقة كبيرة	زيت
4 ملعقة كبيرة	عصير ليمون

خليط الأرز:	
3 كوب	ارز بسمتي
3 ملعقة كبيرة	سمن
2 حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم
1 عود	قرفة (دارسين)
8-6 حبة	قرنفل صحيح
8 حبة	هيل صحيح
3-2 قطعة	ورق غار (لوري)
2 ملعقة صغيرة	ملح
3 حبة متوسطة	طماطم مفرومة
4-2 قرن	فلفل اخضر
4 1/2 كوب	ماء او مرق ساخن

### للتقديم : صنوبر مقلي

- 8 - ضعي قطع الدجاج فوق ورقة الألمنيوم التي فوق الأرز.
- 9 - غلفي الدجاج بورق الألمنيوم، مع احكام تغطية الطبق جيدا من الجوانب، لكي تمنعي خروج البخار.
- 10 - ادخلي الطبق الى الفرن لحوالي ساعة وربع، الى ان يتشرب الأرز كافة المرق وينضج الدجاج. يمكنك تقديمه بهذا الشكل او اكمال الخطوة اللاحقة .
- 11 - **المندي المدخن** : ضعي قطعة فحم على النار الى ان تصبح جمرة ، ابعدي الطبقة العلوية من الألمنيوم من فوق الدجاج، ضعي قطعة الفحم، اعيدي التغطية بالألمنيوم بسرعة بحيث تحافظين على الدخان المتصاعد من الفحم، وبذلك يكتسب الدجاج نكهة الدخان. بعد مرور بضع ثواني تخلصي من الفحم.
- 12 - **للتقديم** : خذي قطع الدجاج وضعيها جانبا، ابعدي الألمنيوم من فوق الأرز، أعيدي ترتيب قطع الدجاج فوق الأرز، وزعي فوقه الصنوبر المقلي، وقدميه ساخنا في نفس الطبق.

- 1 - **خليط الأرز** : اغسلي الأرز الى ان يصبح الماء صافيا، انقعيه في الماء الدافئ المملح 15 - 20 دقيقة.
- 2 - سخني الفرن لدرجة حرارة 170 م° ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط ، احضري طبق فرن كبير الحجم.
- 3 - في قدر متوسط الحجم، سخني السمن والبصل، قلبي على نار متوسطة الى ان يصبح البصل ذهبي اللون. ابعدي القدر عن النار.
- 4 - صفي الأرز من ماء النقع واطيفيه الى البصل. اضيفي القرقة، القرنفل، الهيل، الغار، الملح والطماطم، قلبي لتتوزع المكونات مع بعضها. ضعي الأرز في طبق الفرن.
- 5 - قطعي قرون الفلفل الى شرائح او انصاف ، ضعيها فوق الأرز. صبي المرق او الماء فوق الأرز.
- 6 - غطي الطبق بطبقة من ورق الألمنيوم ، اعلمي 5 - 6 شقوق في ورق الألمنيوم ، اتركي الطبق جانبا.
- 7 - **خليط الدجاج** : في وعاء متوسط الحجم ضعي الهيل، البهارات، الملح، الفلفل، البابريكا، القرقة، الكركم، اللومي، الكزبرة، الزيت وعصير الليمون، قلبي المكونات مع بعضها ثم وزعيها فوق قطع الدجاج الى ان تغطي من كافة الجوانب.



## باوند كيك بالليمون

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

من المطبخ الإنجليزي انتشر هذا الكيك ليصبح لكك بلد طابع خاص ونكهة خاصة يتم اضافتها حسب مذاق الشعوب. صلصة الليمون اضافة لمن يحبون أكثر نكهة الليمون، اذا رغبت بتناول الكيك بدون هذه الصلصة سيعجبك ايضا طعمه الرائع وقوامه الرهن اللين .

### خليط الكيك:

2	كوب	دقيق
2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	برش ليمون
1	كوب	زبدة لينة
150	جرام	جين كريمي لين
1 1/2	كوب	سكر ناعم الحبيبات
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
4	حبة كبيرة	بيض
2	ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج

### صلصة الليمون:

1/4	كوب	عصير ليمون طازج
3/4	كوب	سكر ناعم بودرة
1	ملعقة صغيرة	زبدة
1/2	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
1	ملعقة صغيرة	عطر الليمون (اذا توفر)

### للتقديم: سكر ناعم بودرة

الخشبي، اعيدي القالب الى الفرن واخبزي بضع دقائق اخرى ثم اعيدي الإختبار الى ان يخرج العود الخشبي نظيفا ليس به آثار الكيك .

7 - **صلصة الليمون:** في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم ضعي عصير الليمون، السكر، الزبدة، الفانيليا، عطر الليمون، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يذوب السكر مع التقليب بهدوء من وقت لآخر، دعي الصلصة تطهي لمدة دقيقة واحدة فقط . احتفظي بها ساخنة لحين اخراج الكيك من الفرن .

8 - اخرجي القالب من الفرن، لا تخرجي الكيك من القالب، باستعمال عود خشبي رفيع اعلمي بعض الثقوب في الكيك، ثم وزعي عليه صلصة الليمون الساخنة. اتركي الكيك في القالب لبضع دقائق الى ان يتشرب كافة الصلصة .

9 - ضعي الكيك على طبق التقديم، اتركيه ليبرد تماما، انثري عليه السكر الناعم قبل التقديم .

1 - **خليط الكيك:** سخني الفرن لدرجة حرارة 170م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، استعملي قالب رغيف مقاس 4×9 بوصة، بطنيه بورق الزبدة .

2 - على قطعة من الورق، انخلي الدقيق، البيكنج باودر والملح، اضيفي برش الليمون. اتركيه جانبا .

3 - في وعاء الخلاط ضعي الزبدة، الجين و السكر، ثبتي المضرب الشبكي، ثم اخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة. اضيفي الفانيليا .

4 - اضيفي بيضة، اضيفي 2ملعقة كبيرة من الدقيق، اخفقي على سرعة بطيئة الى ان تختفي البيضة، كرري نفس هذه الخطوات الى ان تنتهي من اضافة كافة البيض، اضيفي عصير الليمون وبقية الدقيق .

5 - اخفقي على سرعة متوسطة لمدة 1 دقيقة. ضعي خليط الكيك في القالب .

6 - اخبزي الكيك لمدة 40-45 دقيقة، اختبري النضج بادخال عود خشبي رفيع، اذا خرج نظيفا يدل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك بعض فتات الكيك عالقة على العود

### فكرة من منال:

- طريقة اخرى لتسقية الكيك بالشراب، اخرجي الكيك من القالب، باستعمال فرشاة وزعي الصلصة على الكيك .
- استعملي قدر ستانلس ستيل لتجهيز الصلصات وخاصة التي يستعمل فيها عصير الليمون او الخل، الستانلس ستيل لا يتفاعل مع ايه مواد حمضية و يحافظ على نكهة الأطعمة .





## بسبوسة منال بالبندق

درجة المهارة ★★ | الكمية | 8 اشخاص

البسبوسة التقليدية اللذيذة والغنية على طريقة منال، إضافة البندق على السطح يجعل طعمها أطيب. يجب أن تخططي لعمل البسبوسة مبكراً، يفضل دائماً أن تعدّها قبل يوم من تقديمها.

1	كوب	زبادي (روب- لبن) كامل الدسم	1 1/2	كوب	سميد خشن
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة	1	كوب	سكر
1/2	كوب	بندق محمص انصاف	1/4	ملعقة صغيرة	بيكربونات الصودا
1 1/2	كوب	شيرة (قطر- شربات)	1/2	كوب	جوز هند ناعم
			1/4	كوب	سمن

6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.

7 - ادخلي الصينية الى الفرن، اخبزي 28 - 30 دقيقة الى ان تتضج و تكتسب لون ذهبي غامق.

8 - قبل حوالي 3 دقائق من اخراج البسبوسة من الفرن، ضعي الشيرة في قدر وسخني الشيرة على نار متوسطة الى ان تصبح ساخنة جداً .

9 - اخرجي البسبوسة من الفرن، وزعي فوقها الشيرة الساخنة مباشرة حال اخراجها من الفرن.

10 - اتركي البسبوسة في الصينية لعدة ساعات الى ان تبرد تماماً.

11 - قطعيها الى 8 مثلثات كبيرة، او قطعيها الى مربعات صغيرة 3 × 3 سم، رصيها في طبق واسع، وتمتعي بها .

1 - احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة، ادهنيها بطبقة خفيفة من السمن، اتركها جانباً.

2 - في طبق عميق، ضعي السميد، السكر، البيكربونات، جوز هند، السمن، الزبادي والفانيليا، قلبي بالملعقة الخشبية الى ان تختلط المكونات جيداً، استمري بالتقليب لمدة دقيقة الى ان تلاحظي ان الخليط اصبح متجانساً ولينا وفتح اللون.

3 - صبي الخليط في الصينية، اطرقى الصينية على الطاولة عدة طرقات بهدوء الى ان تتوزع العجينة في الصينية جيداً. ( او ساوي السطح بالملعقة ).

4 - وزعي انصاف البندق فوق البسبوسة، اضغطي عليه قليلاً لتثبيته .

5 - اتركي الصينية في مكان دافئ، او على طاولة المطبخ لمدة ساعة على الأقل حتى ترتاح وتختمر. (لاحظي انه لن يحدث اي تغيير في حجم او شكل البسبوسة بعد ان تختمر، بل ستبقى كما هي).

### فكرة من منال:

- لو كان الوقت ضيقاً و اردتي ان تخبزي البسبوسة بعد مرور ساعة فقط من اعدادها أضيفي البيكربونات لتساعد على تخميرها بسرعة، ولكن اذا كان لديك الوقت لمدة أكثر من ساعتين للتخمير، فلا داعي لاستعمال البيكربونات، فهي ستختمر مع الوقت.
- تسخين الشيرة مهم جداً، يجب ان تضيفي الشيرة الساخنة الى البسبوسة الساخنة.
- للحصول على انصاف البندق: استعملي البندق المحمص المقشر، لا تطحنه، ضعيه في كيس نايلون، اطرقى عليه بمطرقة صغيرة او بيد الهون لكي تنكسر كل حبة الى نصفين دون ان تتفتت الى قطع صغيرة.
- تحتاج البسبوسة الى حوالي 1 1/2 كوب من الشيرة لكي تتشبع بالسكر جيداً وتصبح لذيذة الطعم. ولكن اذا رغبت يمكنك الاكتفاء بكوب واحد من الشيرة الخفيفة للتقليل من السكر.
- يجب ان تكيلي الزبادي بمكيال الكوب ولا تستعملي عبوة الزبادي التقليدية، ففي بعض العبوات يكون حجمها اقل من حجم الكوب القياسي الذي استعمله في مطبخي.
- لتسهيل اخراج البسبوسة من القالب على شكل قطعة واحدة كما في الصورة، اقلبي البسبوسة على طبق واسع ثم اقلبيها على طبق التقديم بحيث يكون البندق الى أعلى، اذا لاحظت ان البسبوسة ملتصقة في الصينية، ضعي الصينية لوضع ثواني على لهب هادئ، هزيها قليلاً الى ان تفصل عن الصينية.

# بقلاوة بكريمة السميد

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

طبقات من عجينة البقلاوة المحشية بكريمة السميد الفني بالقشطة. للتخفيف من السعرات الحرارية لا تضيفي القيمر الى الحشو و اثري على البقلاوة قليل من السكر الناعم بدلا من اضافة الشيرة.

## تشكيل البقلاوة:

1	باكيت	جلاش
1/2	كوب	زبدة مذابة
1/4	كوب	زيت

## للتقديم: شيرة (قطر- شربات) فستق حلبي ناعم

## الحشو:

3	كوب	حليب
1/2	كوب	سميد ناعم
2	حبة كبيرة	بيض
3/4	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	فانيليا
2	ملعقة كبيرة	ماء الزهر
1	كوب	قيمر (قشطة)

8 - باستعمال فرشاة عريضة امسحي رقاقة من الجلاش بخليط الزبدة، ضعيها في الصينية، ضعي فوقها رقاقة ثانية، امسحيها، كرري هذه الخطوات الى ان تستعملي حوالي نصف كمية الجلاش.

9 - وزعي حشو الكاسترد على الجلاش، مع ترك حوالي 2سم على الجوانب بدون حشو.

10 - ضعي رقاقة من الجلاش فوق الحشو، امسحيها بخليط الزبدة، كرري هذه الخطوة الى ان تنتهي كمية الجلاش. ادخلي اطراف الجلاش تحت حواف العجينة لكي يتم تغليف الحشو جيدا بالجلاش.

11 - باستعمال السكين قطعي الطبقة العلوية من البقلاوة الى مثلثات.

12 - ادخلي الصينية الى الفرن واخبزي البقلاوة لمدة 35 - 40 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون.

13 - وزعي الشيرة على البقلاوة حال اخراجها من الفرن، اتركها لتبرد، اعيدي التقطيع مرة ثانية. وزعي فوقها الفستق الحلبي ثم قدميها.

1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط، احضري صينية مستديرة 10 او 11 بوصة.

2 - **الحشو:** في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم وسميك القاعدة، ضعي الحليب و السميد، سخني على نار هادئة، مع التقليب الى ان يبدأ بالغليان خففي النار واستمري بالتقليب على نار هادئة 2 - 3 دقيقة الى ان تتفتح حبات السميد.

3 - في وعاء اخر ضعي البيض والسكر، اخفقي باستعمال مضرب شبك يدوي الى ان يختلط البيض مع السكر جيدا، اضيفي الفانيليا، ماء الزهر، قلبي الى ان تختلط المكونات.

4 - صبي خليط الحليب و السميد الساخن فوق خليط البيض والسكر، قلبي الى ان يختلط.

5 - اعيدي الخليط الى القدر، ضعيه على نار هادئة مع التقليب باستمرار الى ان يغلي، قلبي بهدوء لحوالي 5 دقيقة الى ان يصبح الخليط سميكاً .

6 - اضيفي القيمر، قلبي الى ان يختلط جيدا، اتركي الخليط جانبا، ليبرد بعض الشيء.

7 - **تشكيل البقلاوة:** ضعي الزبدة و الزيت في كوب او طبق عميق، احضري فرشاة عريضة.

## فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز الحشو ثم حفظه في الثلاجة لمدة يوم او يومين.
- عند تقطيع الجلاش كوني حريصة واقطعي الطبقة العلوية فقط لكي لا يتساقط الحشو الى القاع، وبعد الخبز اعيدي التقطيع مرة اخرى مع الوصول الى القاع.
- يمكنك وضع بعض الفستق الحلبي الناعم مع الحشو.
- تحتاج البقلاوة حوالي كوب من القطر(الشربات)، وذلك يعود حسب رغبتك في اضافة المزيد من القطر.

# تعرفني على بعض البهارات والأعشاب

**الزعر - صعتر**  
من النباتات العطرية الشهيرة في معظم المطابخ وخاصة الشرق الأوسط، يستعمل طازج او مجفف وايضا مطحون، يدخل في صناعة المخبوزات، البيتزا والسندوتشات وايضا لتتبيل اللحوم والدواجن. ويستعمل كمشروب ومعالج لتقلصات المعدة، ويضاف اليه السمسم لتجهيز بعض التوابل لعمل زعتر بالسمسم



**الفلفل الأسود - الفلفل الأسمر**  
من شجرة متسلقة ثمارها حبيبات سوداء شديدة الحرارة ، مشهي ومنشط قوي لجميع الغدد الهضمية . يفضل دائما شراؤه حب صحيح وتستعمل مطحنة الفلفل لطحنه طازجا



**الحبة السوداء - حبة البركة - السينوج - الشونيز - البشمة - السانوج - القزحة**  
نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستخدم غالبا مع الخبز وصناعة الحلويات.



**الكزبرة الجافة - الكسبر**  
نبات عشبي بذوره لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية وطعم حار مع شيء من الحلاوة. يستعمل حب صحيح او ناعم في اعداد المرق واليخاني ويدخل في صناعة الحلويات



**اللومي - ليمون مجفف**  
يحتفظ بخواص الليمون الحامض، يستعمل في المرق لإعطاء طعم حامض مركز ، ويغلي كمشروب مثل الشاي



**الزعفران - السعفران - الجادي - ريهقان - ترمد - الجادي**  
سمات زهرة تتميز بلونها البرتقالي، يستخدم في المشروبات ولإضفاء لون ونكهة مميزة للأطعمة، غالي الثمن ويفضل نقيه قبل الاستعمال للتمتع بنكهته ولونه المميز.



**الأنيسون - يانسون**  
بذور عطرية تضفي نكهة محببة على المخبوزات والمشروبات وايضا بعض اليخاني والمرق



**الفلفل الأحمر - الشطة - الحار**  
للصلصات والشوربات واللحوم والاسماك والمشاي



**الشومر - شمر (حبة حلوة)**  
بذور عطرية تدخل في صناعة خلطات البهارات، وتستعمل في المرق، الحلويات والمشروبات، يفضل طحنها او جرشها طازجا قبل الاستعمال مباشرة.



**الجلجلان - السمسم - رهش**  
نبات دهني بذوره دقيقة، غني بالزيت الصحي، يستعمل ني او محمص، تستخرج منه الطحين(الهردة) يضاف للحلويات والمخبوزات



**ورق الغار - الراند - ورق لاورا**  
أوراقه عطرية الطعم ذات رائحة مميزة طيبة، يتوفر طازج او مجفف، يستعمل لسلق اللحوم والدواجن ويدخل في صناعة المرق واليخاني، يستعمل كمشروب شاي



**الخولنجان - عرق الهيل**  
جذور نبات عشبي من الفصيلة الزنجبيلية، ذو رائحة فواحة قوية يستعمل لسلق اللحوم والطيور وايضا في المرق



**القرفة - قرفة سيلانية - دارصيني - ترقة هندية - سيلان**  
هي اللحاء الداخلي لشجر من فصيلة الغار، لونها بني قاتم بطعم عطري حار تستعمل في كافة المطابخ العالمية وفي المرق والمحاشي والمعجنات والفواكه. منها نوعان، حارة الغامقة اللون، وقرفة الحلويات ذات النكهة الخفيفة.



**القرنفل - المسمار**  
عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار طعمها عطري حار



**الهيل - حب هال - الحبهان - الهال**  
يستعمل صحيح او مطحون، يدخل في معظم الأطباق العربية وأيضا في صناعة الحلويات، يستعمل كمشروب مع الشاي والحليب، يجب حفظه في اوعية غامقة اللون ومحكمة الاغلاق



**الهيل الأسود - الهيل الحبشي**  
يضاف لسلق اللحوم والطيور، يستعمل ناعما في خلطة البهارات



### السماق

لونه كحمر الدم، ثمر يشبه العناقيد كثيف ، يجفف ويطحن ناعما، يتميز بطعمه الحامض، يدخل في صناعة الزعتر ويستعمل في المخبوزات والسلطات، يضاف على الأطعمة صبغة حمراء اللون.



### البابريكا - الفلفل الأحمر الحلو-فلفل بارد

ثمار الفلفل مجففة ومطحونة، تستخدم للمشاي والأطعمة المقلية والصواني، تمنح الأطعمة نكهة محببة ولون وردي فاتح للشهية



### الكاري

البهار الاصفر الهندي ، خليط من عدة أنواع من البهارات ويستخدم بكثرة في المطبخ الهندي ويدخل في كثير من الأطباق الخليجية والمرق



### الكرم - كركب - عقيد هندي - هرد - أصابع صفر - عقده صفراء - زعفران الهند - خرقوم

درنات صغيرة شبيهة بالزنجبيل، يستعمل مطحون ويدخل في صناعة الطعام في كافة مطابخ العالم، يصنع الطعام باللون الأصفر المميز، له فوائد صحية عظيمة



### المسالا - غارام مسالا - ماسالا - بهار ماسالا - جرام ماسالا

مزيج من توابل عطرية هندية، خلطة يدخل في تركيبها بهارات حارة ، تستعمل في اعداد المرق واليخاني وأطباق الأرز



### روز ماري - حصا البان - اكليل الجبل

أوراقه صغيرة خيطية الشكل كالاشواك لونها أخضر زيتوني، القليل منه يعطي نكهة قوية ويستخدم لأطباق المعكرونة والشوربات واللحوم والطيور



### بهار دجاج - خلطة دجاج- توابل دجاج

خلطة بهارات جاهزة لتبيل الدجاج لأطباق التكا والمشاي، تتوفر جاهزة او يقوم الطباخ بتركيبها حسب الرغبة.



### بهار النجمة - ينسون - نجوم - ينسون نجمي

نوع من التوابل رائحته مشابهة للينسون، يضاف صحيح لسلق اللحوم والدجاج، يطحن ناعما ويدخل في تركيبة خلطات البهارات وخاصة في المطبخ الصيني



### فلفل مجفف - شطة حمراء- حار

قرون الفلفل المجففة بأنواع واشكال مختلفة، تضاف صحيحة لسلق اللحوم والطيور، وايضا تدخل في صناعة المرق، تهرس مع الزيت لعمل الشطة بالزيت



### الساجو - الساقو- ألساجو

دقيق نشوي يعد من لب نخل ألساغو وهو نخل هندي، عبارة عن حبات صغيرة مثل اللؤلؤ، ينقع في الماء ليخرج منه النشا ويستعمل في الحلويات وتكثيف المرق والسوائل.



### البردقوش - المرزنجوش - البردقوش - مردكوش - عترة

اعشاب عطرية تستعمل في المخبوزات وفي خلطات التوابل، يستعمل أوراق مجففة او مطحون.



### الكمون - سنوت - شبت - كمون الحوت

نبات عشبي بذوره رفيعة بيضاوية الشكل، مذاقها حار مع قليل من المرارة ، ذو رائحة عطرية قوية، يستعمل الكمون أساسي في أطباق الأسماك ، طارد للغازات، مضاد للأكسدة ومهضم.



### الريحان - بازيل - حبق

أوراق تتميز بعطرها الفواح الجذاب، تستخدم طازجة في سلق اللحوم والدجاج وتجهيز صلصات لذيدة الطعام، ويستخدم مجففا في خلطات التوابل والمخبوزات والمكرونة



### بهار مشكل - بهارات- تابل مشكل

تشكيلة من خلطة بهارات تتوفر في الأسواق او يقوم كل طباخ بتشكيل تركيبة بهاراته حسب خلطته ومذاقه الخاص



### خردل - المستردة - مسترد - خردل ابيض- خردل بني

بذور كروية الشكل وصغيرة الحجم، لونها بني رمادي، تستعمل حبوب صحيحة او مطحونة، ويستخرج منها زيت الخردل، تحميصها يخرج منها نكهة قوية محببة، تدخل في تجهيز المرق والكثير من خلطات التوابل والصلصات وخاصة صلصة المستردة الصفراء



### عصفر - قرطم - عقدة - بهرمان

أزهار تشبه الزعفران، يستخدم كصبغة لتلوين الأطعمة ويدخل في صناعة الكيك والحلويات.





## بيتي فور منال

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 60 حبة محشية

جربني طريقتي لعمل البيتي فور باستعمال بياض البيض فقط، وصفة سهلة ولذيذة الطعم، وتعطي بيتي فور هش ومقرمش وخفيف، شكلها كما يملو لك. مناسبة للتقديم مع فنجان شاي في كافة اوقات السنة!!!

العجينة:	3	حبة	بياض بيض
1	3 3/4	كوب	دقيق

للتشكيل:

مربي / شوكولاتة / مكسرات / فارماسيلي.. الخ

1	كوب	سكر ناعم بودرة
2	كوب	زبدة لينة
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

- 7 - اخبري بيتي فور منال 10 - 12 دقيقة الى ان تصبح ذهبية اللون ( لا تدعيها تصبح غامقة، مجرد تماسكها وتحول الحواف الى لون ذهبي او اصفر غامق يعتبر كافيا).
- 8 - اتركي بيتي فور منال في الصواني الى ان يبرد تماما.
- 9 - **للتشكيل:** ضعي كمية بسيطة من المربي على قطعة بيتي فور، ضعي فوقها قطعة اخرى، اضغطي عليها قليلا لكي تلتصق ببعضها، ستلاحظين ان بعض المربي قد خرج من جوانب البيتي فور، دحرجي البيتي فور في المكسرات او الفارماسيلي او جوز الهند الى ان تغطي الجوانب. كما يمكنك تغطية اصابع البيتي فور بالشوكولاتة المذابة ثم في المكسرات.
- 9 - رتبي قطع بيتي فور منال في صينية التقديم واستمتعي به مع افراد اسرتك وضيوفك.

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
- 2 - احضري صواني قصيرة الحافة.
- 3 - انخلي السكر، ضعيه في وعاء الخلاط، اضيفي الزبدة والفانيليا، ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط هشاً مثل الكريمة.
- 4 - اضيفي بياض البيض بالتدرج مع استمرار الخفق بعد كل اضافة.
- 5 - ابعد المضرب الشبكي، اضيفي الدقيق بالتدرج مع التقليب باستعمال ملعقة خشبية عريضة، الى ان تتشكل لديك عجينة لينة.
- 6 - احضري كيس تزيين به قمع مزخرف مقاس 1 سم، ضعي بعض العجينة في الكيس، اضغطي على الكيس فوق الصينية مباشرة لتشكيل العجينة على شكل اقراص صغيرة او اصابع او حرف ( S ). مع الانتباه الى ترك مسافة بين كل قطعة واخرى.

### فكرة من منال:

- لعمل بيتي فور الشوكولاتة : ضعي 1/2 كوب من الدقيق فقط، ثم اضيفي 1/4 كوب بودرة الكاكاو السادة، انخلي الكاكاو مع الدقيق.
- اذا عملتي بيتي فور شوكولاتة سيكون من الصعب عليك تحديد مدة الخبز بناء على تغير اللون الى لون ذهبي، اليك فكرتي، اقوم دائما بوضع حبة بيتي فور بيضاء في صينية بيتي فور بالشوكولاتة، فتكون مؤشر لي لكي اخرج الصواني من الفرن بالوقت المناسب.
- يمكنك استبدال بياض البيض بالبيض الكامل، بدلا من 3 بياض بيض استعملي 2 بيضة واكملي نفس الخطوات.
- لحفظ بيتي فور منال لفترة طويلة، ضعيه في اوعية معدنية او بلاستيكية محكمة واحفظيه في مكان جاف.
- في بعض البلدان يكون الدقيق ثقيل وغير مكرر، وانصح في هذه الحالة باضافة الدقيق بالتدرج، فقد يكفي استعمال 1/2 كوب دقيق فقط.





## توست بالقشطة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 36 قطعة

ملو لذينة وسريع الاعداد، يمكنك تجمييزه وحفظه في الفريزر، وعندما يحين وقت التقديم اقلية وقدميه دافئا.

خليط اللصق:		
2	ملعقة كبيرة	دقيق
3-2	ملعقة كبيرة	ماء
لتشكيل التوست:		
2	باكيت	خبز توست طازج

للقلبي: زيت ذرة

للتقديم: شيرة / شريات / قطر / فستق حلبي ناعم

حشو القشطة:		
1	كوب	قيمر (قشطة)
1/4	كوب	حليب
3	ملعقة كبيرة	نشا
2	ملعقة كبيرة	سكر
1/4	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

- 8 - **حشو التوست:** ضعي شريحة التوست امامك، ضعي حوالي 2 ملعقة صغيرة من الحشو على طرف الشريحة، مع ترك مسافة 1 سم من كل جانب، لفي التوست مثل الأصبع الى ان تصلي الى نهاية الشريحة .
- 9 - ضعي بعض خليط اللصق على طرف اصبعك او على طرف سكين ثم امسحي حافة الشريحة بخليط اللصق، ثبتي حافة التوست جيدا لكي تلتصق. اكلمي حشو بقية اصابع التوست الى ان ينتهي المقدار.
- 10 - **قلي التوست:** ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة، سخني على نار متوسطة، اسقطي 4 - 6 من اصابع التوست، قلبها بهدوء في الزيت الساخن الى ان تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.
- 11 - انقلها الى مصفاة او ضعها فوق ورق نشاف، اتركي الاصابع لبضع ثواني لتتخلصي من الزيت الفائض.
- 12 - ضعي اصابع التوست الدافئة في الشيرة، انتظري بضع ثواني الى ان تتشرب بالشيرة ثم ضعها في مصفاة، اتركها الى ان تتخلص من الشيرة الفائضة.
- 13 - زيني اطراف الاصابع بالفستق الحلبي. قدميها دافئة او بدرجة الحرارة العادية، ويفضل دائما تناولها مباشرة لتبقى مقرمشة ولذيذة.

- 1 - **حشو القشطة:** في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة، متوسط الحجم، ضعي القيمر، ضعي القدر على نار متوسطة الى ان يسخن القيمر قليلا.
- 2 - في كوب صغير ضعي الحليب والنشا، قلب بالشوكة الى ان يذوب النشا، اضيفي السكر والفانيليا وقلبي الى ان يختلط جيدا.
- 3 - اضيفي خليط الحليب الى القيمر الساخن، خففي النار واستمري بالتقليب باستعمال ملعقة خشبية الى ان يتكون لديك خليط قشطة كثيفة القوام ومتماسكة، ضعها في طبق واسع، غلفها بالنايلون، اتركها جانبا الى ان تبرد.
- 4 - **خليط اللصق:** ضعي الدقيق في طبق صغير عميق، اضيفي الماء بالتدرج الى ان تحصلي على عجينة سائلة. اتركها جانبا.
- 5 - ضعي حوالي 1 كوب من الشيرة (الشريات - القطر) في طبق عميق، اتركه جانبا.
- 6 - **لتشكيل التوست:** باستعمال سكين منشارية تخلصي من اطراف التوست البنية.
- 7 - ضعي شريحة من التوست امامك، اضغطي عليها باستعمال نشابة (شوبك) الى ان تصبح رقيقة. اكلمي فرد بقية الشرائح. ضعي شرائح التوست في صينية واسعة، غطيها بفوطة قطنية نظيفة لكي لا تجف ثم ابدئي بالحشو.

### فكرة من منال:

- عندما تطبخين الحشو ستلاحظين ان القشطة ستكون محببة وسميكة في بداية وقت الطهي، ولكن مع استمرار التقليب بقوة وبسرعة ستصبح ناعمة ومتجانسة.
- استعمال التوست الطازج يسهل فرد الشرائح الى طبقات رقيقة ويسهل لفيها وتشكيلها.
- أحب دائما ان اقوم بتظييم حركتي اثناء تجهيز الطعام وذلك بالعمل على مراحل، على سبيل المثال هنا في المرحلة الأولى اقوم بفرد شرائح التوست كلها الى ان ينتهي المقدار، ثم ابدأ المرحلة الثانية من العمل وهي عملية حشو التوست بالقشطة. تظييم عملي على شكل مراحل بهذه الطريقة يسهل علي خطوات العمل وايضا يوفر في الجهد.



## دجاج تكا على طريقة منال

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 4 اشخاص

انتعني الدجاج في تتبيلة البهارات لعدة ساعات لكي يتشبع بطعم لذيذ. يمكنك شوي هذا الدجاج على الفحم اذا رغبت.

1/2	ملعقة صغيرة	هيل مطحون
3	ملعقة كبيرة	معجون طماطم
1/2	كوب	روب (زيادي)
4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون
2	ملعقة صغيرة	ملح
<b>خاطه الفحم:</b>		
1	ملعقة صغيرة	زيت او سمن
3-2	قطعة	فحم

1	كيلو	دجاجة كبيرة
2	ملعقة كبيرة	خل
<b>التتبيلة:</b>		
4-3	فص	ثوم مهروس
1/2	ملعقة صغيرة	زعفران مفتت
2	ملعقة صغيرة	بابريكا ( فلفل حلو)
1	ملعقة صغيرة	زنجبيل مطحون
1	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
1	ملعقة كبيرة	كزبرة مطحونة

- 5 - اخرجي الدجاج من الثلاجة لبضع دقائق قبل الطهي، لكي يصبح بدرجة الحرارة العادية.
- 6 - سخني الفرن لدرجة حرارة 200 م ، ثبتي الرف الشبكي الأوسط .
- 7 - ضعي قطع الدجاج في صينية فرن، ادخليها الفرن دون تغطية لمدة نصف ساعة .
- 8 - **خاطه الفحم:** ضعي السمن في قطعة صغيرة من ورق الألمنيوم، ضعي الورقة في وسط الصينية التي فيها قطع الدجاج، سخني الفحم على لهب النار الى ان يصبح احمر اللون (جمرة) اسقطي قطعة الفحم في السمن، مباشرة احضري قطعة كبيرة من ورق الألمنيوم وغطي بها الصينية باحكام.
- 9 - اتركي الصينية في الفرن لحوالي ساعة الى ان ينضج الدجاج تماما . قدميه ساخنا .

- 1 - اغسلي الدجاجة، جففيها، قطعها الى ارباع، تخلصي من الجلد، اعلمي فيها بعض الفتحات او الشقوق لتسهيل عملية التتبيل، ضعي قطع الدجاج في طبق زجاجي.
- 2 - وزعي الخل فوق الدجاج، ادعكيها باطراف اصابعك الى ان تغطي بالخل، اتركي الدجاج جانبا لحين اعداد التتبيلة.
- 3 - **التتبيلة:** في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزعفران، البابريكا، الزنجبيل، الكمون، الكزبرة، الهيل، المعجون، الروب، الزيت والملح، قلبي هذه المكونات مع بعضها جيدا. وزعي هذا الخليط على قطع الدجاج لتغطي كلها.
- 4 - غطي الطبق بالنايلون. ضعيه بالثلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة، بعد مرور بعض الوقت اقلبي قطع الدجاج على الجانب الآخر لتتأكدي من توزيع التتبيلة.

### فكرة من منال:

- استعملي القفازات اثناء تتبيل الدجاج ، لكي لا تصطبغ يدك باللون الأحمر.





## سمبوسك باللحم

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 40 قطعة

معجنات السمبوسك بشكل جديد وعجينة سهلة ولذيذة، يمكنك بالطبع استعمال اي نوع من الحشو على ذوقك، مثل الجبن او الخضراوات المشكلة .

الحشو			العجينة		
2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون	2 1/4	كوب	دقيق
450	جرام	لحم مفروم	1	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1	حبة متوسطة	بصل مفروم ناعم	1	ملعقة صغيرة	ملح
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح	1	ملعقة صغيرة	سكر
2	ملعقة صغيرة	بهارات لحم	1/4	ملعقة صغيرة	فلفل ابيض
1	حبة متوسطة	فلفل اخضر حلو، مفروم	1/2	ملعقة صغيرة	حبة البركة
			1	حبة كبيرة	بيض
			3/4	كوب	لبن خاثر
			2	ملعقة كبيرة	زيت ذرة او زيتون
			1	ملعقة كبيرة	خل

## للقلي: زيت ذرة

- 1 - **العجينة:** في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، البيكنج باودر، الملح، السكر، الفلفل، حبة البركة، ثبتي مضرب العجين، شغلي لبضع ثواني الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 2 - اضيفي البيضة، اللبن، الزيت والخل، شغلي على سرعة بطيئة الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة، اعجني على سرعة بطيئة لمدة دقيقة، اضيفي بعض الدقيق اذا كانت العجينة تلتصق بالوعاء، ولكن لا تكثري من الدقيق.
- 3 - غلفي العجينة واركيها تترتاح لحوالي 10 دقائق. اعدّي الحشو اثناء ذلك.
- 4 - **الحشو:** في قدر متوسط الحجم سخني الزيت، اضيفي اللحم، سخني على نار قوية الى ان يجف اللحم، اضيفي البصل، قلبي 2 - 3 دقيقة الى ان يذبل، اضيفي الملح والبهارات، اتركه على نار هادئة لحوالي 8 - 10 دقيقة الى ان ينضج اللحم تماما. اتركي الحشو الى ان يبرد تماما، اضيفي الفلفل الأخضر .
- 5 - **تشكيل السمبوسك:** خذي حوالي ربع مقدار العجينة، احتفظي بالبقية مغطى.
- 6 - باستعمال الشويك (النشابة - مردانة) افردّي العجينة على سطح مرشوش بالدقيق، باستعمال قطاعة بسكويت قطعيه الى دوائر مقاس 5 سم او اكبر حسب حجم السمبوسك الذي ترغب به.
- 7 - بللي حواف الدائرة بقليل من الماء، ضعي حوالي ملعقة كبيرة من الحشو في وسط العجينة، اغلقي العجينة على شكل نصف دائرة. ثبتي الحواف جيدا، اضغطي الحواف بطرف اسنان الشوكة لتثبيتها او اضغطي عليها باطراف اصابعك.
- 8 - **للقلي:** ضعي زيت الذرة في مقلاة عميقة ، سخني على نار متوسطة.
- 9 - ضعي 4 - 5 قطع من السمبوسك في الزيت الساخن، قلبي عدة مرات الى ان تكتسب لون ذهبي. قدميها دافئة.

## فكرة من منال:

- يمكنك تجهيز العجينة وتركها بالثلاجة الى اليوم التالي.
- يمكنك تجهيز الحشو مسبقا، وحفظه في الثلاجة لمدة يومين او وضعه في الفريزر لوقت اللزوم.
- يمكنك حشو السمبوسك وتجميدها في الفريزر.
- أحببت اضافة الفلفل الأخضر للسمبوسك حيث يعطي طعما مميذا، وايضا يضيف نسبة مرتفعة من الفيتامينات والألياف الى السمبوسك، ويمكنك الاستغناء عنه .
- فرد العجينة على مراحل يسهل عليك عملية الفرد والتقطيع ، كلما انتهيت من جزء اجمعي بواقي العجينة فوق بعضها دون عجنها، غلفيها واركيها جانبا، ثم خذي جزء اخر من العجينة وفي النهاية اجمعي كل البواقي وافرديها وقطعيها.



لوجبات العشاء في المنزل أو الشالية أو البر، طريقة سهلة لعمل الشاورما اللذيذة .

صلصة الطحينة :		
1	كوب	طحينة ( هردة )
3/4	كوب	ماء
1/4	كوب	عصير ليمون
2	ملعقة كبيرة	خل
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	كمون مطحون
للتقديم:		
1	حبة كبيرة	بصل
1/2	كوب	خل
3 - 5	ملعقة كبيرة	سماق
1	كوب تقريبا	بقدونس مفروم

ارغفة من الخبز اللبناني او الصاج / مخلل

1	كيلو تقريبا	لحم عجل
خاطلة اللحم :		
4	فص كبير	ثوم مهروس ناعم
1/4	كوب	زيت زيتون
1/3	كوب	خل
1	ملعقة كبيرة	بهارات لحم
1	ملعقة كبيرة	كزبرة جافة مطحونة
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1/2	ملعقة صغيرة	كركم
1	ملعقة صغيرة	قرفة (دارسين)
1	ملعقة كبيرة	ملح
1	حبة متوسطة	طماطم مفرومة
1/2	حبة كبيرة	فلفل اخضر شرائح

- 5 - صلصة الطحينة: ضعي المكونات في طبق عميق وباستعمال الشوكة أو مضرب شبك يدوي اخفقي الى ان تتكون الصلصة، اذا كانت ثقيلة أضيفي مزيد من الماء ، ضعها جانبا.
- 6 - قشري البصل وقطعيه الى شرائح رقيقة، ضعيه في طبق عميق، أضيفي اليه الخل، اتركه ينقع لحوالي 10 دقائق، اخرجيه من الخل قبل وضعه في السندوتشات مباشرة.
- 7 - للتقديم: افتحي ارغفة الخبز، امسحها بقليل من صلصة الطحينة، ضعي فيها بعض لحم الشاورما، أضيفي بعض شرائح البصل، ثم انثري بعض السماق وبعض البقدونس، لفي الرغيف حول الشاورما جيدا، ضعيه في طبق تقديم وبالهنا والشفاء. قدمي بجانبه تشكيلة من المخللات.

- 1 - خلطة اللحم: قطعي اللحم الى شرائح طولية رفيعة، ضعيها جانبا.
- 2 - في طبق زجاجي عميق ضعي الثوم، الزيت، الخل، البهارات، الكزبرة، الفلفل الأسود، الكركم، القرفة، والملح، قلبي المكونات مع بعضها جيدا ثم أضيفي اليه قطع اللحم، قلبي الى ان تتغطى القطع بالتبيلة، غلفي الطبق واتركيه في التلاجة لعدة ساعات او ليلة كاملة.
- 3 - احضري مقلاة متوسطة الحجم، ضعي اللحم (لا تضعي خليط التتبيل) قلبي اللحم على نار قوية الى ان يجف تماما، أضيفي خليط التتبيل، أضيفي 1 كوب من الماء، خففي النار واتركي اللحم على نار هادئة الى ان ينضج. قلبيه على نار قوية الى ان يجف تماما.
- 4 - أضيفي الطماطم، شرائح الفلفل، قلبي على نار قوية لبضع دقائق ليذبل الفلفل، ابعدي الشاورما عن النار، احتفظي بها دافئة.

## فكرة من منال:

- من المهم طبخ اللحم الى ان يصبح جافا ويتحمص قليلا في المقلاة ،، فذلك يكسبه طعما لذيذا .
- لمزيد من الطعم، بعد ان تحشي الشاورما ضعها في الشواية الكهربائية، اقلبي الشواية على السندوتشات 1 - 2 دقيقة الى ان تتحمص قليلا.



## عرايس اللحم

درجة المهارة | ★ ★ | الكمية | 4 اشخاص

طبق شير من المطبخ العربي، مناسب لوجبة عشاء سريعة ومفيدة للكبار والصغار، استعملي الشواية الكهربائية التي يمكنك اغلاقها على الرغبة ليتمص من اعلى ومن اسفل. قدميه مع طبق سلطة ومخللات.

1	ملعقة صغيرة	بهارات مشكلة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	دبس الرمان
2	ملعقة كبيرة	زيت زيتون

## زيت زيتون

4	رغيف	خبز عربي
الحشو:		
300	جرام	لحم مفروم
1	حبة صغيرة	بصل ارباع
2	حبة	طماطم ارباع
1	قرن	فلفل اخضر مفروم

- 1 - سخني الشواية الكهربائية .
- 2 - قطعي رغيف الخبز الى اربعة اجزاء ، افتحي الرغيف لتتأكدي من عدم التصاق الرغيف ببعضه. اتركه جانبا .
- 3 - في وعاء محضرة الطعام، ضعي اللحم المفروم، البصل، الطماطم، الفلفل الأخضر، البهارات، الملح و الفلفل الأسود وشغلي المحضرة على سرعة متوسطة الى ان يصبح الخليط ناعم جدا .
- 4 - ضعي الحشو في طبق واضيفي اليه دبس الرمان وزيت الزيتون ، قلبي ليتوزع جيدا .
- 5 - ضعي بعض الحشو في داخل كل ربع من الرغيف، بحيث يكون الحشو على شكل طبقة رقيقة تصل الى اطراف الخبز.
- 6 - باستعمال فرشاة امسحي زيت الزيتون على الخبز من الجانبين الأعلى والأسفل .
- 7 - ضعي ارباع الخبز في الشواية ، اغلقها واشوي العرايس 4 - 6 دقائق الى ان تتحمر وينضج اللحم من الداخل .
- 8 - ضعيها في طبق التقديم وقدميها ساخنة .

## فكرة من منال:

- لاحظي انني استعملت اللحم المفروم في المقادير، ولكني فضلت ان اقوم بفرمه ثانية مع الخضراوات ليصبح ناعم جدا ويندمج مع البصل والطماطم، فكلما كان اللحم ناعما كلما ساعد ذلك على سرعة النضج.
- لشوي العرايس في الفرن العادي: احشي الخبز، غلفي كل ربع في قطعة من الألمنيوم، ضعيه في صينية واسعة ثم ادخليه فرن متوسط الحرارة لحوالي 10 دقائق، افتحي سطح الورق و اتركه ليضع دقائق اخرى لكي يتحمص سطحه .
- لتسهيل العمل احشي الرغيف كله مرة واحدة، ثم قطعيه الى ارباع.

## فطيرة القرفة مع البندق

درجة المهارة ★★ الكمية | 10 - 12 اشخاص

فطيرة لذيذة غنية بطعم القرفة والبندق، مناسبة لتناولها في المكتب. ولكافة الأوقات.

الحشو:		
100	جرام	جبين كريمي لبن
6-4	ملعقة كبيرة	سكر ناعم الحبيبات
4	ملعقة كبيرة	قرفة (دارسين)
1	كوب	بندق مطحون ناعم
التغطية:		
1 1/2	كوب	سكر ناعم بودرة
1/2	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة
3-2	ملعقة كبيرة	حليب

العجينة:		
6	ملعقة كبيرة	زبدة
1 1/4	كوب	ماء
3	ملعقة كبيرة	زبادي (روب)
3	ملعقة كبيرة	عسل
5-4	كوب	دقيق
1/4	كوب	حليب مجفف
1	ملعقة كبيرة	خميرة فورية ناعمة
1	ملعقة صغيرة	ملح
1	حبة كبيرة	بيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

- 9 - انثري السكر، القرفة والبندق فوق الجبن، لفي مثل السويسرول، ثبتي الحافة جيدا .
- 10- لفي العجينة على شكل حلقة ، ثبتي الطرفين مع بعضهما جيدا، ضعها في الصينية.
- 11- باستعمال سكين منشارية او مقص اقطعي العجينة الى 10 - 12 شريحة مع ابقاءها متلاصقة في القاع مع بعضها، غطي العجينة بالنايلون، اتركها في مكان دافئ الى ان يتضاعف الحجم .
- 12- سخني الفرن لدرجة حرارة 190م. ثبتي الرف الشبكي الأوسط.
- 13- اخبزي الفطيرة 20 - 25 دقيقة الى ان تصبح ذهبية. اخرجها من الفرن، ضعي فوقها فوطه قطنية خفيفة لبضع دقائق لتبقي طرية ولينة، وزعي التغطية فوق العجينة، انثري عليها بعض البندق. قدمها دافئة او بدرجة الحرارة العادية .
- 14- **التغطية:** في وعاء عميق ضعي السكر، الفانيليا ثم ابدئي باضافة الحليب بالتدرج مع التقليب بشوكة، الى ان تحصلي على تغطية لينة بمثل قوام العسل، وزعيها مباشرة على الفطيرة .

- 1 - **العجينة:** في قدر صغير، ضعي الزبدة، الماء، الزبادي والعسل، ضعي القدر على نار هادئة الى ان يصبح الخليط دافئا جدا وتذوب الزبدة .
- 2 - في وعاء الخلاط، ضعي 3 كوب دقيق، الحليب، الخميرة والملح، ثبتي مضرب العجين، شغلي الى ان تختلط المكونات وتتوزع الخميرة.
- 3 - اضيفي خليط الزبدة الدافئ، البيض والفانيليا، اخفقي لمدة 2 دقيقة على سرعة بطيئة .
- 4 - ابدئي باضافة بقية مقدار الدقيق بالتدرج، الى ان تتشكل لديك عجينة ناعمة. بعد ان تتشكل العجينة اعجني 3-4 دقيقة الى ان تصبح العجينة متجانسة .
- 5 - ضعي العجينة في طبق مدهون، غلفيها واتركها في مكان دافئ الى ان يتضاعف حجمها اضغطي عليها لإخراج الهواء ثم اتركها لترتاح ثانية .
- 6 - احضري صينية مستديرة قصيرة الحافة، ادهنيها بالزبدة ثم انثري عليها بعض الدقيق.
- 7 - على سطح مرشوش بالدقيق افرد العجينة الى مستطيل حوالي 10 × 12 بوصة .
- 8 - **الحشو:** وزعي الجبن الكريمي على مستطيل العجينة مع ترك 1 سم على الجوانب بدون حشو.

### فكرة من منال:

- قطعي الفطيرة الى قطع، غلفي كل قطعة بالنايلون باحكام، ضعها في الفريزر، عندما ترغبين بتناولها اخرجها من الفريزر، اتركها بالثلاجة الى ان تصبح لينة او ضعها في الميكروويف لبضع ثواني لتدفئتها، لذيذة جدا.

## كنافة التوست بالفستق

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 6 - 8 اشخاص

البعض يسميها الكنافة اللذابة، حيث يتم استعمال التوست المطحون بدلا من عجينة الكنافة الفرك. يمكنك الاستغناء عن الفستق الحلبي واستعمال التوست فقط.

1	ملعقة كبيرة	دقيق
1	كوب	قيمر (قشطة)
1	كوب	جبين موزاريللا مبشور
1	ملعقة كبيرة	ماء الزهر

### للتقديم:

1	كوب تقريبا	شيرة (قطر)
1/2	كوب	فستق حلبي ناعم

خليط التوست:		
1	كيس	خبز توست
1	كوب	فستق حلبي ناعم
3/4	كوب	زبدة مذابة

### الحشو:

1 1/2	كوب	حليب
1/4	كوب	سكر
3	ملعقة كبيرة	نشأ

- النار واتركيه يغلي لمدة دقيقة، أضيفي القيمر، الجبن وماء الزهر. قلبي الى ان يذوب الجبن. استعماله مباشرة.
- 7 - اقسمي خليط التوست الى نصفين، باستعمال اطراف اصابعك انثري نصف المقدار في قاع الصينية المبطنه بالألمنيوم، اضغطي عليه قليلا لكي يتساوى، لا تضغطي بقوة.
- 8 - وزعي حشو الجبن الدافئ فوق التوست، وباستعمال اطراف اصابعك انثري بقية خليط التوست على سطح الحشو الى ان يتغطى الحشو تماما.
- 9 - ادخلي الصينية الى الفرن 25 - 30 دقيقة الى ان يصبح التوست ذهبي اللون.
- 10 - أخرجي الكنافة من الفرن، اقلبيها على طبق تقديم مستدير الشكل، صبي فوقها الشيرة ، انثري عليها الفستق الناعم ثم قدميها مباشرة وهي ساخنة.

- 1 - شغلي الفرن لدرجة حرارة 180 م، ثبتي الرف الشبكي الأوسط. احضري صينية مستديرة مقاس 10 بوصة. بطنيها بورق المنيوم، اتركها جانبا.
- 2 - **خليط التوست:** باستعمال سكين منشارية تخلصي من الأطراف البنية المحيطة بشرائح التوست.
- 3 - ضعي شرائح التوست في وعاء محضرة الطعام، شغلي الى ان يصبح مفتتا .
- 4 - ضعي التوست المطحون في وعاء عميق، اضيفي الفستق الحلبي ، أضيفي الزبدة المذابة ، افركي الخليط بخفة بين اطراف اصابعك الى ان تتوزع الزبدة جيدا. اتركه جانبا.
- 5 - **الحشو:** في قدر ستانلس ستيل سميك القاعدة ضعي الحليب، السكر، النشا والدقيق، قلبي بمضرب شبكي يدوي الى ان تختلط المكونات.
- 6 - ضعي القدر على نار متوسطة مع التقليب بهدوء وباستمرار، الى ان يغلي ويصبح سميك القوام، خففي

### فكرة من منال:

- استعمال طبق فرن متوسط الحجم وقدمي الكنافة مباشرة من الطبق.
- بعد طهي الحشو استعماله مباشرة وضعيه على التوست في الصينية، اذا تركته بعض الوقت قد يتماسك الجبن ويصعب توزيعه.
- عند قياس الموزاريللا ضعها في الكوب القياسي، واضغطي عليها لكي يمتلئ الكوب جيدا.
- لا تضعي الشيرة فوق الكنافة، قدميها بجانب الكنافة لكي يضع كل شخص المقدار الذي يرغب به.



## كيكة الشوكولاتة الرائعة

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 - 10 اشخاص

هذه الكيكة الرائعة، سهلة وسريعة الاعداد وطعمها لذيذ جدا، تبقى طرية ولينة حتى بعد عدة ايام من اعدادها، علميها لابنتك وشجعها على اعدادها وتقديمها لضيوفك، ستشعر بالفخر وستشعرين بالسعادة، ويسعد ضيوفك بهذا الطعم اللذيذ، هذه الكيكة المفضلة عند ابنتي يارا وسمر مفضلهما الله، فهما دائما يتقنان عملها، اما زوجي أبو محمد وابني مفضلهما الله، فيتقنان تناولها ويستمتعان بها كثيرا.

خليط الكيك :		
سكر ناعم حبيبات	كوب	1 1/2
دقيق	كوب	1 3/4
بيكربونات الصودا	ملعقة صغيرة	1
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	1/2
قرفة (دارسين)	ملعقة صغيرة	1/4
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
زبدة	كوب	1
صلصة الشوكولاتة :		
لبن خائر	كوب	1 1/2
بودرة الكاكاو السادة	كوب	3/4
بيض	حبة كبيرة	2
فانيليا، سائلة	ملعقة صغيرة	1
قيمر	كوب	1
شوكولاتة سادة مقطعة	جرام	250
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1/2

- 1 - سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م، استعملي قالب كيك مستدير ذو فتحة من الوسط، ادهني القالب بالزبدة، انثري الدقيق على القالب الى ان يغطي تماما، ضعيه جانبا.
- 2 - **خليط الكيك:** على قطعة من الورق، انخلي الدقيق، البيكنج باودر، البيكربونات، الملح والقرفة، أضيفي السكر ثم ضعي هذه المكونات في وعاء الخلاط ، اتركه جانبا.
- 3 - في قدر ستانلس ستيل صغير الحجم، ضعي الزبدة، اللبن الخائر، اضيفي بودرة الكاكاو، ضعي القدر على نار هادئة، سخني الخليط مع التقليب باستمرار الى ان يذوب الكاكاو ويتكون لديك خليط ناعم، لا تدعيه يغلي ولكن فقط يكون ساخنا.
- 4 - صبي خليط الكاكاو الساخن على خليط الدقيق الذي في وعاء الخلاط.
- 5 - ثبتي المضرب الشبكي واخفقي على سرعة متوسطة لمدة نصف دقيقة، أضيفي بيضة، استمري بالخفق الى ان تختفي.
- 6 - اضيفي البيضة الثانية و الفانيليا، اخفقي على سرعة متوسطة لمدة دقيقة، صبي الخليط في القالب (ستلاحظين ان خليط الكيك سيكون ليئا جدا وسائلا وهذا طبيعي في هذه الوصفة).
- 7 - ادخلي القالب الى الفرن اخبزي 35 - 40 دقيقة الى ان ينضج ( اختبري النضج بالعود الخشبي).
- 8 - اخرجي القالب من الفرن واتركه على شبك معدني 2 - 3 دقيقة، الى ان يبرد بعض الشيء ثم اخرجي الكيك من القالب، ضعيه على الشبك واتركه ليبرد.
- 9 - **صلصة الشوكولاتة:** ضعي القيمر في قدر ستانلس ستيل متوسط الحجم، سخني على نار هادئة الى ان يبدأ بالغليان، خففي النار، أضيفي الشوكولاتة والفانيليا، ابدئي بتقليب الشوكولاتة بهدوء الى ان تذوب، ابعدي عن النار، اتركي الصلصة جانبا لتهدأ قليلا وتبدأ بالتماسك، ثم وزعيها على سطح الكيك وهي ما زالت سائلة.

### فكرة من منال

- يمكنك تقديم الكيك دافئا مع كرة من الايسكريم.
- يمكنك خبز الكيك ثم تغليفه وحفظه في الفريزر، واعداد الصلصة و تغليفها وحفظها في الفريزر وحين اللزوم، اخرجي الكيك والصلصة واتركيه بعض الوقت الى ان يصبح بدرجة الحرارة العادية ثم قدميه.
- استعملي بودرة كاكاو سادة ولا تستعملي خلطات مشروب الكاكاو .
- لإختبار نضج الكيك: ادخلي عود خشبي في وسط الكيك، اخرجيه وانظري اليه، اذا لاحظت ان خليط الكيك ملتصق بالعود أو هناك فتات كيك ملتصقة بالعود يكون الكيك لم ينضج تماما بعد، استمري بالطهي لعدة دقائق أخرى ثم كرري الإختبار الى ان يخرج العود نظيفا .
- اضافة القرفة تمنح الكيك نكهة خفية محببة، وهي حسب الرغبة ويمكنك الاستغناء عنها.
- للتقليل من السعرات الحرارية استبدلي الزبدة بالزيت النباتي.



## كيكة جوز الهند

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 8 اشخاص

حليب جوز الهند متوفر على شكل سائل او مجفف، وهو مستخلص من لب جوز الهند، اذا لم يتوفر لديك يمكنك الاستغناء عنه.

سكر ناعم الحبيبات	كوب	1 1/2
بيض	حبة كبيرة	3
فانيليا سائلة	ملعقة صغيرة	1 1/2
حليب	كوب	1
<b>التغطية:</b>		
مربى	ملعقة كبيرة	4-3

**جوز هند ناعم**

خليط الكيك:		
دقيق	كوب	2
حليب جوز الهند مجفف	كوب	1/4
بيكنج باودر	ملعقة صغيرة	1
ملح	ملعقة صغيرة	1/2
جوز الهند ناعم	كوب	1 1/2
زبدة، لينة	كوب	1

- لمدة 1 دقيقة على سرعة متوسطة. ضعي الخليط في القالب وساوي السطح.
- اخبري الكيك 45 - 50 دقيقة، اختبري النضج بإدخال عود خشبي رفيع فإذا خرج نظيفا دل ذلك ان الكيك قد نضج، اذا كان هناك فتات من الكيك عالقة في العود استمري في الخبز لبضع دقائق ثم أعيدي الاختبار ثانية.
- اخرجي القالب من الفرن، اتركه يبرد لحوالي دقيقة ثم اخرجي الكيك وضعيه على قاعدة كرتونية او طبق تقديم، امسحي سطح وجوانب الكيك بالمربى (يجب ان يكون الكيك ساخنا) ثم انثري عليه جوز الهند الناعم الى ان تغطي تماما الجوانب والسطح.
- اتركي الكيك يبرد تماما قبل التقديم، قطعيه الى مثلثات .

- سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م استعملي قالب مستدير مقاس 10 بوصة ، ادهني القالب بالسمن النباتي او الزبدة ثم بطني القاع بورق الزبدة ، انثري الدقيق على جوانب القالب، ضعيه جانبا .
- خليط الكيك:** على قطعة من الورق ، انخلي الدقيق، حليب جوز الهند المجفف، البيكنج باودر والملح ، أضيفي اليه جوز الهند الناعم. ضعيه جانبا .
- ضعي الزبدة والسكر في وعاء الخلاط ، باستعمال المضرب الشبكي وعلى سرعة متوسطة اخفقي الزبدة والسكر الى ان يصبح الخليط هشاً ولونه اصفر فاتح.
- أضيفي البيض بالتدرج ، بيضة في كل مرة مع استمرار الخفق بعد كل إضافة الى ان تختفي البيضة، أضيفي الفانيليا .
- أضيفي خليط الدقيق بالتبادل مع الحليب، اخفقي

### فكرة من منال:

- لتسهيل توزيع المربى على الكيك، قلبي المربى بالشوكة الى ان يصبح لينا .
- لمزيد من طعم جوز الهند يمكنك تحميص جوز الهند في الفرن الى ان يصبح ذهبي اللون. استعملي جوز الهند المحمص في خليط الكيك وأيضا لتوزيعه على سطح الكيك



## لقيمات منال

درجة المهارة | ★★ | الكمية | 60 - 70 قطعة

اللقيمات أو ما تسمى العوامات أو لقمة القاضي، من أصناف الحلويات التقليدية الشريفة في مطبخنا العربي، ويطلب تناولها في شهر رمضان الكريم، ابتكرت لك طريقة جديدة لعمل اللقيمات، خفيفة من الداخل ومقرمشة من الخارج. وابتكرت لك أيضا طريقة لتشكيل اللقيمات لومدك بدون الحاجة لمساعدة احد وذلك باستعمال الكيس.

2¼	كوب	دقيق	1	ملعقة صغيرة	زعفران مفتت
¼	كوب	نشأ	1¾	كوب	ماء دافئ
1	ملعقة صغيرة	خميرة فورية ناعمة			
1	ملعقة صغيرة	سكر			
1	رشة صغيرة	ملح			

للقلي: زيت ذرة  
للتقديم: شيرة - قطر

- 1 - في وعاء الخلاط ضعي الدقيق، النشا، الخميرة، السكر، الملح و الزعفران، ثبتي مضرب التقليب، شغلي لبضع ثواني الى ان يختلط.
  - 2 - أضيفي الماء الدافئ وشغلي على سرعة بطيئة لمدة 2 دقيقة، ستحصلين على عجينة سائلة.
  - 3 - ابعدي المضرب، ضعي العجينة في طبق عميق، غلفيها بورق نايلون، اتركي العجينة في مكان دافئ لمدة 1½ - 2 ساعة، ستلاحظين ارتفاع العجينة واختمارها.
  - 4 - ضعي الزيت في مقلاة عميقة بحيث يكون بارتفاع 2½ سم، ضعي المقلاة على نار هادئة.
  - 5 - باستعمال الملاعة قلبي العجينة الى ان تهبط وتختلط جيدا.
  - 6 - احضري كيس نايلون سميك. ضعي حوالي ربع مقدار العجينة في الكيس، اربطي الكيس، اجمعي العجينة في طرف الكيس ثم باستعمال المقص قصي طرف الكيس، فتحة صغيرة طولها ¼ سم تقريبا.
  - 7 - ضعي بعض الزيت في طبق صغير، ضعيه جانبا.
  - 8 - ضعي الشيرة في طبق عميق، اتركها جانبا.
- 9 - **قلي اللقيمات على طريقة منال:** ضعي أطراف أصابعك الثلاثة (الإبهام، السبابة والوسطى) من يدك اليمنى في طبق الزيت لكي تغطي اصابعك بطبقة خفيفة من الزيت.
- 10 - امسكي كيس العجينة بيدك اليسرى، ضعي يدك اليسرى فوق المقلاة، اضغطي على الكيس قليلا الى ان تنزل العجينة من فتحة الكيس وتصبح بحجم حبة الزيتون، باستعمال اصابع يدك اليمنى المدهونة بالزيت افصلي العجينة عن الكيس لكي تسقط على شكل كرة في الزيت الساخن. كرري هذه الخطوة الى ان يمتلئ نصف المقلاة بالعجينة. مع تكرار تغطيه اصابعك اليمنى بقليل من الزيت.
- 11 - ضعي 15 او 20 كرة من العجينة في الزيت الساخن، انتظري الى ان تتضاعف اللقيمات الى سطح الزيت، ثم خذي ملعقة واسعة الثقوب و قلبي الكرات بخفة عدة مرات الى ان تصبح شقراء اللون، استمري بالتقليب الى ان تصبح ذهبية وباسنة.
- 12 - اخرجي اللقيمات، ضعيها في الشيرة، قلبها الى ان تتشرب بالشيرة، انقلها الى طبق التقديم.

### فكرة من منال

- لكي تمنعي التصاق العجينة بورق النايلون أثناء التخمير امسحي النايلون ببعض الزيت قبل تغطية العجينة.
- تغطية اصبعك بالزيت تسهل فصل العجينة عن الكيس دون ان تلتصق باصابعك.
- لا تملئي المقلاة بكثير من اللقيمات، حيث انها ستتفخ ويصبح من الصعب تقليبها اثناء التخمير.
- حين تضعين العجينة في المقلاة ستلاحظين انها تسقط الى القاع ثم تصعد الى اعلى، يجب عدم تحريكها وهي ما تزال في القاع لكي لا يتشوه شكلها.
- يمكنك استعمال الطريقة التقليدية لتشكيل اللقيمات بالمعلقة مع الحذر من استعمال الماء أثناء القلي، حيث يسبب تناثر الزيت والحروق.