

بشرى الموساوي الرحالي

سلسلة الوفاق المرابي

(المارملاد، الجولي، كومبوت و فواكه بالسيرو)



هذا العدد الجديد من سلسلة الوفاق يحتوي على تشكيلات جديدة و متنوعة من المربي المارملاد، الجولي، كومبوت خاصة بالرضيع و أصناف أخرى..
يقدم لكم هذا الكتاب لأول مرة أسرار و خبايا كيفية تحضير المربي بطريقة مبسطة و اقتصادية، بالإضافة إلى نصائح هامة تضمن نجاح كل الوصفات.



مربى المشمش

المقادير

- 1- كيلو مشمش من غير نواة
- 1- كيلو سكر سنبدة
- 8. لوزات نواة المشمش

طريقة التحضير

- « تغسل الفاكهة و تقسم إلى نصفين. تزال النواة و يحتفظ ببعضها.
- « في إناء يخلط السكر مع المشمش و يترك 3 ساعات لينقع.
- « يوضع الإناء على نار معتدلة مع التحريك حتى الغليان.
- « تفتح نواة المشمش . تؤخذ اللوزات وتنقع في ماء مقلي مدة دقيقة ثم توضع في ماء بارد و تزال القشرة.
- « تضاف اللوزات المقشرة إلى الإناء. تزال الرغوة أثناء الطهي الذي يستغرق 45 دقيقة تقريبا.
- « يترك ليبرد في الإناء مدة 15 دقيقة. ثم يملأ المرص في قنينات معقمة.
- « يعطى بإحكام و تغلب القنينات جهة الغطاء إلى الأسفل ليلة كاملة.
- « تستعمل طريقة ملئ القنينات في كل وصفات المرص.

ملحوظة

ليس هناك وقت محدد لفضج المرص .
احسن أنواع المشمش هو ذلك البرتقالي للنقط بالأحمر.

مربي التفاح

المقادير

- 1 كغ تفاح أخضر
- 2 حامضات
- 1 كغ سكر سنيده
- 3 كؤوس ماء
- قطعة صغيرة من الزنجبيل الطري (2 سنتيم) إخباري

طريقة التحضير

- « يقشر الحامض و يحتفظ بالقشرة، بعصر و يخلط مع الماء.
- « يقشر التفاح و يحتفظ بالقشرة. يقطع قطعاً صغيرة. تزال البذور (Pépins) و يوضع في إناء مع الماء و عصير الحامض.
- « يقشر الزنجبيل و يقطع حلقات رقيقة.
- « في قطعة ثوب نظيفة (حياتي) توضع قشور الحامض. قشور التفاح و الزنجبيل و تربط ثم توضع في الإناء مع التفاح.
- « يوضع الإناء فوق النار مدة 15 دقيقة تقريباً حتى يغلي و ينضج التفاح ثم يضاف السكر. و يحرك مع الضغط على التفاح لتعجنه قليلاً ثم تزال الرغوة.
- « ينرك الخليط حتى يتخثر و تزال قطعة الثوب مع عصرها بملعقة 5 دقائق قبل نهاية الطهي.

ملحوظة

إذا لم تحترم كمية السكر المحددة أو لم تعقم الفينينات جيداً فهذا يؤدي إلى تلف المربى بسبب نمو الفطريات و الخمائر.

مربى البرتقال

المقادير

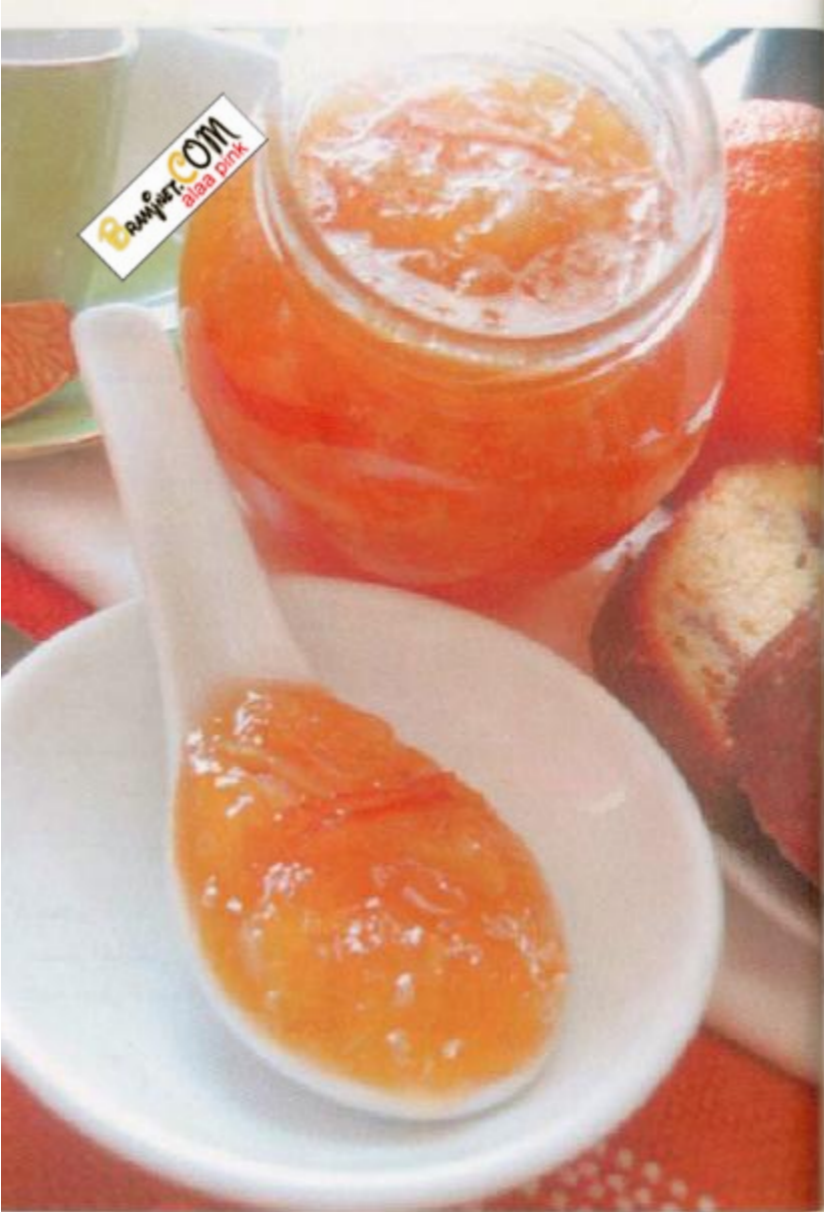
- 1 كلف برتقال
- 1 كلف سكر سنبدة
- حامضة

طريقة التحضير

- * تنظف الفواكه جيدا ونغشّر و نزال القشرة البيضاء.
- * نقطع قشرة الحامضة و برتقاله واحدة بالطول قطعاً جدي رقيقة.
- * يقطع اللب نواتر نزال المزور و يخلط مع السكر و القشور ليتقع 3 ساعات في إناء.
- * يوضع الإناء فوق نار معتدلة مع إزالة الرغوة. و يطهى لمدة 45 دقيقة تقريبا

ملحوظة

- إذا كنتم تتوقرون على ميزان السكر فدرجة حرارة نضج المربى تتراوح بين 109°-116°.



مربى الفريز

المقادير

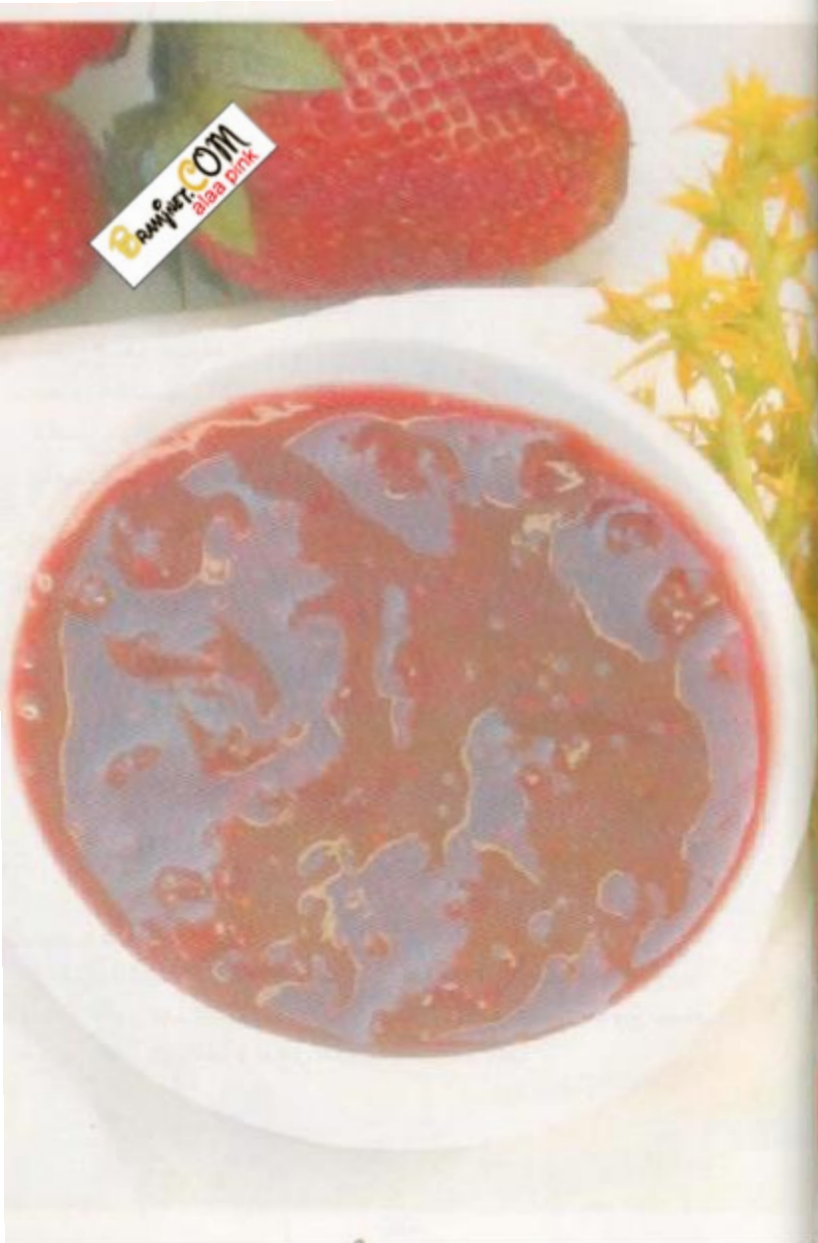
- 1 كلف فريز
- 1 كلف سكر سنيدة
- عصير حامضة

طريقة التحضير

- » ينظف الفريز جيدا. تزال الأوراق الخضراء و الطرف الأخير. ثم يقطع فحلعا صغيرة و توضع في إناء مع السكر لينقع مدة 3 ساعات.
- » يوضع الإناء على نار هادئة مع التحريك بمعلقة خشبية حتى يذوب السكر ثم نقوى النار حتى الغليان.
- » يضاف عصير الحامض. تخفض النار تزال الرغوة و يكمل الطهي مدة 40 دقيقة تقريبا.

ملحوظة

عصير الحامض يحافظ على لون المربى و يخثره عدم دويان السكر يعرضه للاحتراق مما يفسد طعم المربى.



مربي التين الجاف

المقادير

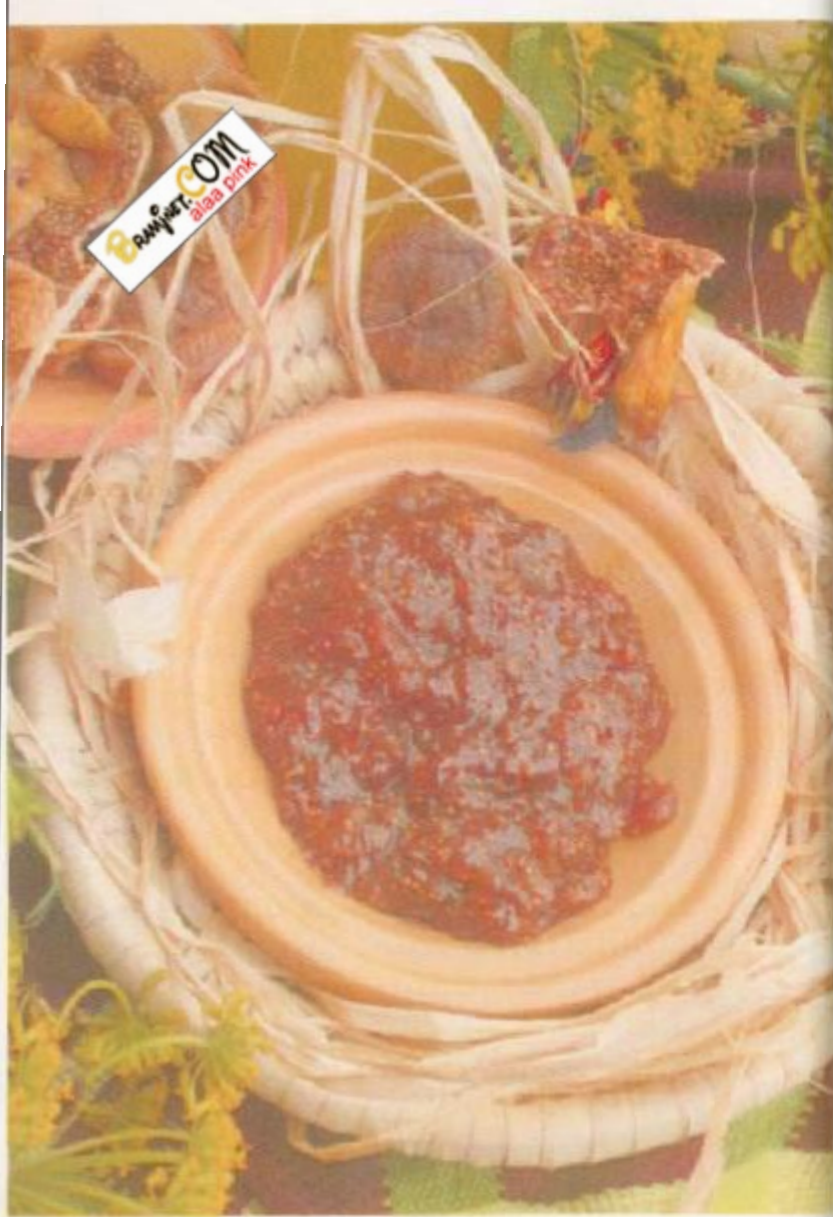
- 1 كيلغ من التين الجاف (الشريحة)
- 800 غ سكر سنيدة
- عصير حامضة
- كأسان من الماء
- ملعقتان صغيرتان من فئسرة الحامض المبهشورة

طريقة التحضير

- * يغسل التين جيدا ويطهى بالبخار لمدة نصف ساعة.
- * تزال رؤوس التين، يقطع مكعبات صغيرة و يضاف له الماء.
- * يوضع الإناء فوق نار معتدلة حتى ينضج .
- * يضاف السكر مع التحريك. بعد الغليان يضاف عصير و فئسرة الحامض.
- * يطهى مدة 35 دقيقة ثم يطحن في مطحنة الخضار و يعاد ليغلي حتى يتخثر

ملحوظة

- لتعقيم القنينات توضع في إناء كبير به ماء بارد. يوضع فوق النار لمدة 10 دقائق بعد الغليان. ثم تستقطر فوق منديل نظيف أو ورق نشاف
- بسخن الفرن ثم يطفأ و تدخل القنينات لتجف تماما



مربي الخوخ

المقادير

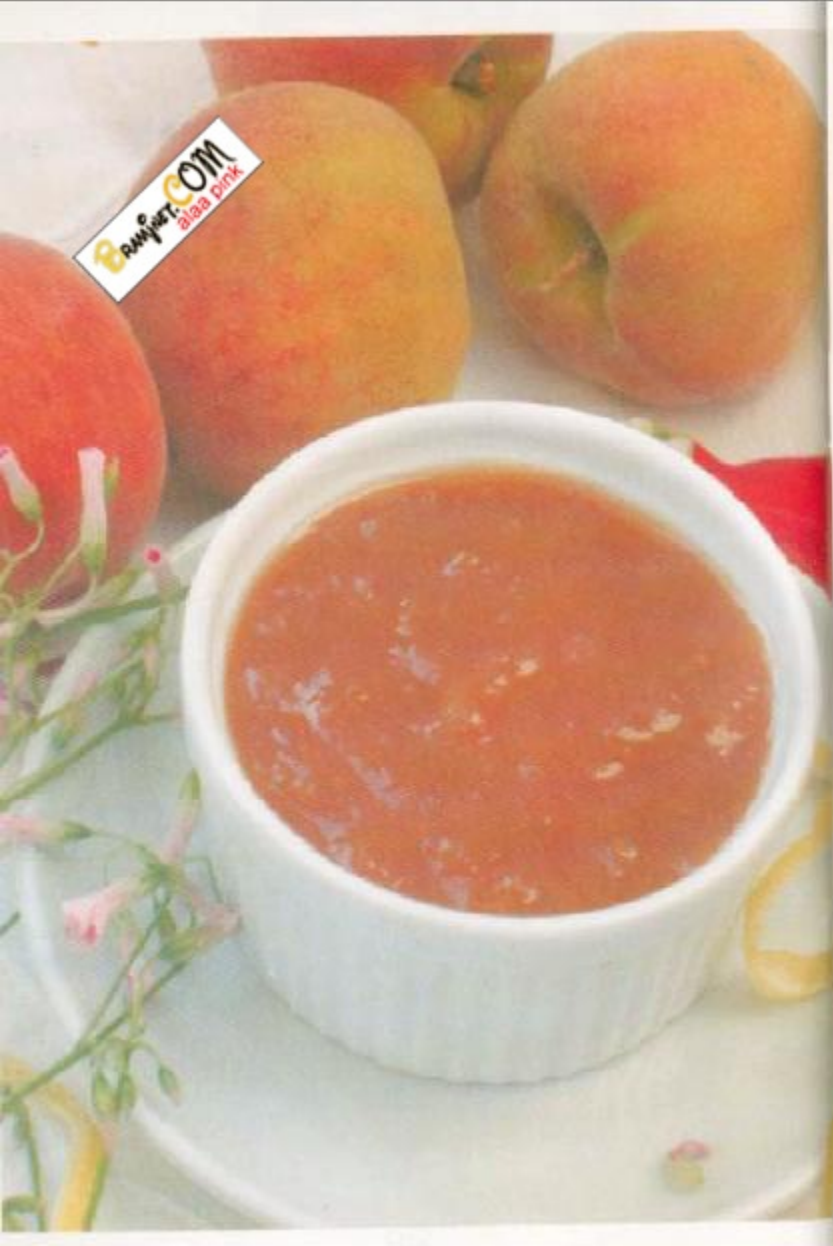
- 1 - كلفج خوخ (اللب)
- 1 - كلفج سكر سنيدة
- 1/2 - عصير حامضة

طريقة التحضير

- « تغسل الفاكهة كاملة تنقع في ماء مغلي لمدة دقيقة و توضع في ماء بارد ثم تقشر.
- « يقسم الخوخ إلى نصفين، نزال النواة و نقطع شرائح سميكة تخلط مع السكر في إناء و يترك 3 ساعات لينقع
- « يوضع الإناء على نار معتدلة مع التحريك و إزالة الرغوة بعد الغليان يضاف عصير الحامض.
- « يطهى لمدة 40 دقيقة تقريبا.

ملحوظة

- لاختبار نضج المربي يرفع الإناء من فوق النار توضع ملعقة صغيرة منه في طبق بارد جدا. إذا بدئ في التجمد بعد برهة فهذا يدل أنه نضج. إذا بقي سائلا نضاف 5 دقائق أخرى. تكرر التجربة إذا لزم الأمر.



مربى حب الملوك

المقادير

- 1. كغ حب الملوك (اللب)
- 1. كغ سكر سنيذة
- 1/2- عصير حامضة

طريقة التحضير

- ينظف حب الملوك و يزال الذيل والنواة.
- يخلط السكر مع حب الملوك و يترك 3 ساعات لينقع في إناء.
- يوضع الإناء على النار مع التحريك. بعد الغليان تزال الرغوة .
- يضاف عصير الحامض و يطهى المرى لمدة 45 دقيقة تقريبا على نار معتدلة.

ملحوظة

إذا ظهرت حبيبات من السكر على جوانب قنينة أي مربى معنى هذا أن نسبة الحموضة قليلة. يستحسن طهيه مرة أخرى مع إضافة عصير حامضة.



مريى الإجاىص

المقادير

- 1- كلىغ إجاىص (اللبا)
- 1- كلىغ سكر سنيدة
- 1/2- عصير حامضة
- 1- كأس ماء

طريقة التحضير

- « ينظف الإجاىص نزال القشرة والبزور بقطع شراىح بالطول حد رقيقة.
- « توضع فى إناء مع الماء و عصير الحامض. يضاف السكر و يترك 3 ساعات لىبفع.
- « يوضع الإناء على نار معتدلة. يطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا.
- « يطحن فى محلحنة الخضر ثم يوضع فوق النار لمدة 10 دقائق تقريبا.

ملحوظة

إذا طهى أى المريى أكثر من اللازم تطفأ النار ثم يضاف قليل من الماء الغليان بحرك حتى الحصول على الكثافة المرغوب فيها.

مربى الموز

المقادير

- 1 كغ موز (البنان)
- 750 غ سكر سنيده
- عصير حامضين
- كأس ماء

طريقة التحضير

- « يفشر الموز، نزال الخبوط العالقة باللب. يقطع حلقات رقيقة و يوضع في إناء مع كأس الماء، عصير الحامض و السكر.
- « نقطع قشور الحامض قطعاً رقيقة و توضع في قطعة ثوب و تربط.
- « يوضع إناء الموز فوق النار. عند الغليان توضع ربطة الثوب و يترك ليغلي 3 دقائق.
- « يرفع الإناء من فوق النار يغطى و يترك 12 ساعة.
- « يوضع مرة ثانية على النار حتى يغلي مدة 15 دقيقة تقريباً.
- « نزال قطعة الثوب بعد عصرها بماء 5 دقائق قبل نهاية الطهي

ملحوظة

يجب اختيار فاكهة ذات جودة عالية و هذا ينطبق على كل وصفات المربى.



مرى البرقوق الأحمر

المقادير

- 1,250 كلغ برقوق
- 1 كلغ سكر سنيطة
- 1/2 عصير حامضة

طريقة التحضير

- « يغسل البرقوق. تزال النواة و يقطع اللب.
- « يضاف السكر و يترك مدة 3 ساعات لينقع.
- « يوضع الإناء على النار حتى الغليان و يضاف عصير الحامض و تزال الرغوة.
- « يطهى لمدة 35 دقيقة تقريبا على نار هادئة، ثم يطحن في مطحنة الخضار.
- « يعاد المرى فوق النار لمدة 5 دقائق بعد الغليان.

ملحوظة

- تكون نسبة السكر المستعمل في المرى 40% فقط بالنسبة للفواكه كثيرة الحلاوة و 50% بالنسبة للفواكه الأخرى.
- عند نضج المرى تصبح هذه النسبة % 65 مما يمنع نمو الفطريات و الخمائر لذلك يعتبر السكر معقما.

مريى الكيوي

المقادير

- 1 كلع كيوي

- 800 غ سكر سنيذة

- قشرة حامضة

طريقة التحضير

* يقشر الكيوي و يقطع دوائر.

* تقطع قشرة الحامض رقيقة جدا و توضع في إناء مع كأس كبير من الماء تطهى حتى النضج. تصفى و يحتفظ بها جانبا.

* في إناء يوضع الكيوي و السكر و قشرة الحامض. يطهى الكل فوق نار معتدلة مع التحريك حتى ينوب السكر ثم تقوى النار و يطهى مدة 20 دقيقة.

ملحوظة

يمكن صنع أنواع مختلفة من المريى بالفواكه العربية (Exotiques) مثل الأناناس . الباباي. الكاكي بنفس الطريقة.



مرسي الموج و الخوخ

المقادير

- 500 غ موج
- 500 غ خوخ
- 1 كغ سكر سنيدة
- عصير حامضة
- كأس ماء

طريقة التحضير

- » يقشر الموج و تزال النواة و توضع في قطعة ثوب ثم تربط و تطهى مع عصير حامضة و كأس ماء مدة 15 دقيقة. ترمى النواة و يحتفظ بعصارتها.
- » يقطع الخوخ. تزال النواة و يضاف اللب إلى لب الماخ المقطع مع السكر و العصارة.
- » يطهى الخليط مدة 15 دقيقة مع التحريك. و يطحن في مطحنة الخضر.
- » يعاد المرسي فوق النار مدة 15 دقيقة تقريبا.

ملحوظة

يحتفظ بالفواكه الموسمية في المجمدة لاستعمالها طوال السنة.



مريى المشمش الجاف باللوز

المقادير

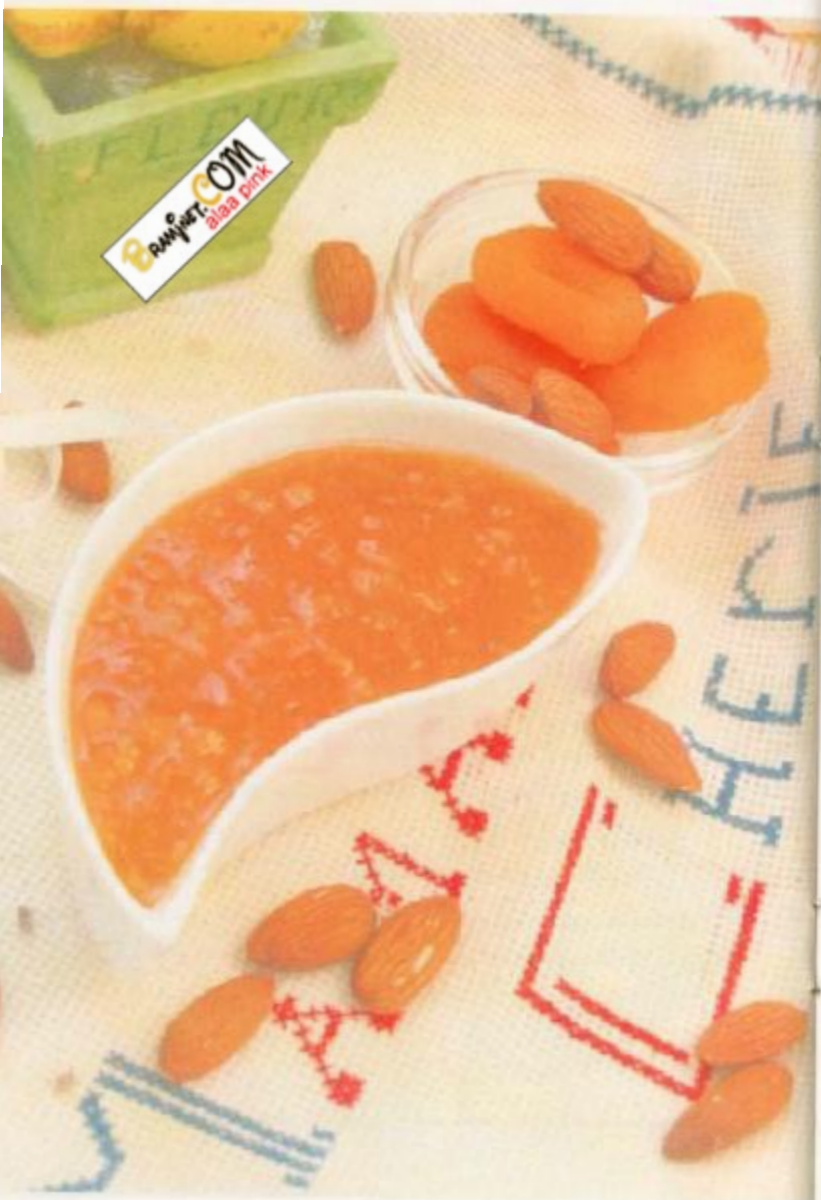
- 500 غ من المشمش الجاف
- 1 لتر ماء
- عصير حامضة
- ملعقتان كبيرتان لوز مقشر و مهشم

طريقة التحضير

- ✦ يغسل المشمش الجاف ثم يوضع في إناء مع الماء لينقع 24 ساعة.
- ✦ يوضع الإناء مغطى على النار حتى ينضج المشمش مدة 30 دقيقة تقريبا.
- ✦ يضاف السكر و يحرك حتى يذوب ثم يضاف عصير الحامض. مع إزالة الرغوة يطهى مدة 10 دقائق.
- ✦ يطحن المريى في مطحنة الخضر ثم يرجع فوق نار معتدلة ويضاف اللوز المهشم. يكمل الطهي حتى يتخثر المريى 26 دقيقة تقريبا.

ملحوظة

أحسن أواني طهي المريى هي النحاسية و الزجاجية الشفافة الخاصة بالطبخ. إذا لم تتوفر تستعمل أواني ذات قعر سميك و جوانب مرتفعة.



شواتني بالتمر

المقادير

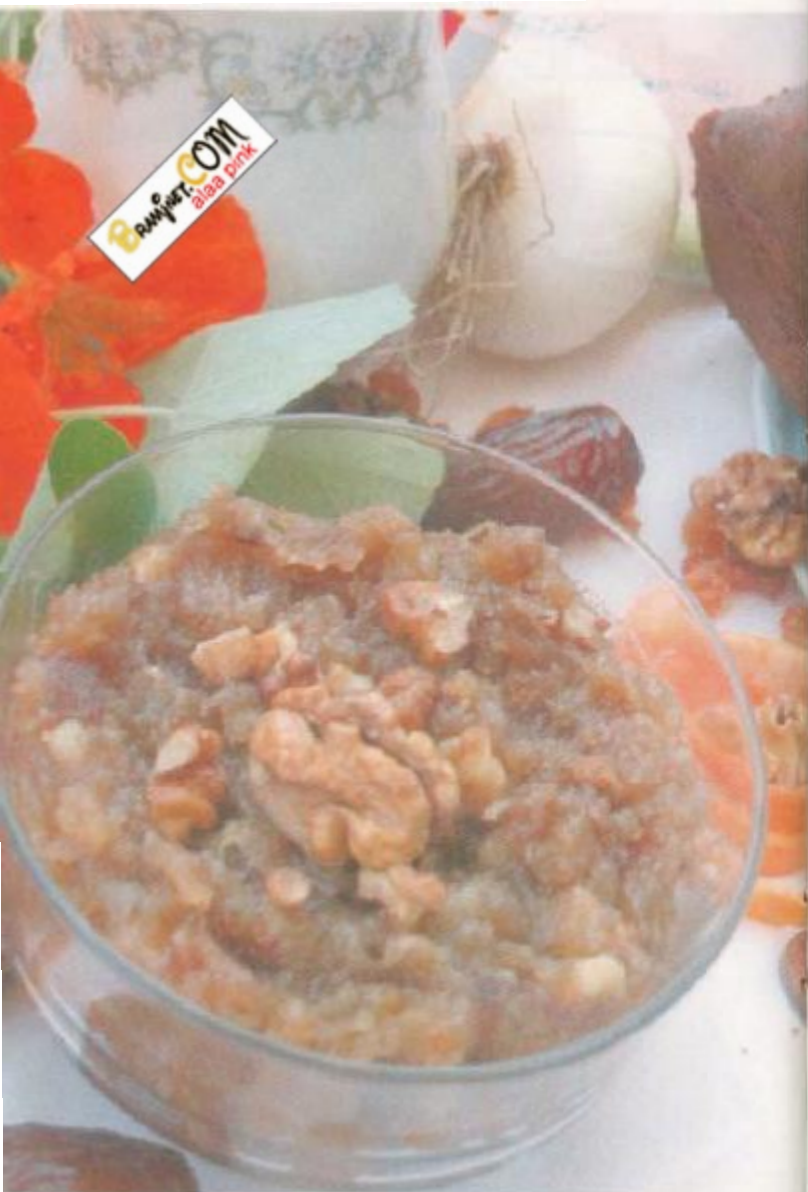
- 500 غ تمر
- 1 كيلغ تفاح أحضر
- 250 غ بصل أبيض
- 700 غ سكر سنيدة
- 125 غ زبيب
- 50 غ كركم
- عصير و قشرة حامضتين
- 1.5 كأس خل أبيض
- قبصة ملح، إيزار و قليل من الكوزة المحكوكة

طريقة التحضير

- يقطع التفاح أرباعاً تزال البزور ويقطع قطعاً صغيرة يفرم البصل رقيقاً.
- يسخر التمر مدة 10 دقائق تزال القشرة و النواة ثم يقطع
- يخلط التفاح، البصل، التمر، الزبيب مع عصير الحامض، الخل، الملح و الإيزار يطهى في إناء على نار هادئة مدة 30 دقيقة مع التحريك.
- يضاف السكر على الخليط و يطهى مع التحريك المستمر ثم تضاف الكوزة و قشرة الحامض و الكركم محمص، مقشر و مهرمش 10 دقائق قبل نهاية الطبخ حتى يصبح الخليط متماسكاً.

ملحوظة

هذه وصفة الجلبنية، تستعمل كالمربى أو كصلصة مرافقة للمشروبات و الأطباق الحارة.



مرى القرع الأحمر بالتفاح

المقادير

- 1,300 غ قرع أحمر (اللب)
- 500 غ تفاح أخضر
- 1,5 كغ سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان عصير حامض
- قشرة حامضة محكوكة
- عود فنيلا أو ملعقة صغيرة من الفنيلا

طريقة التحضير

- « يقطع لب القرع مكعبات و يخلط في طبقات متبادلة مع نصف كمية السكر وقشرة الحامضة. يترك مدة 12 ساعة لينقع.
- « يقشر التفاح و تنزع البزور بقطع قطعاً صغيرة و يطهى مع قليل من الماء حتى ينضج.
- « يضاف التفاح و باقي السكر إلى القرع مع عود فنيلا مقصوم إلى نصفين على نار هادئة حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الحامض.
- « تقوى النار و يترك الإناء يغلي مع إزالة الرغوة حتى يختار المرى 35 دقيقة تقريبا .

ملحوظة

الفنيلا و التفاح يضيفان نكهة رائعة لهذا المرى



مرضى السفرجل

المقادير

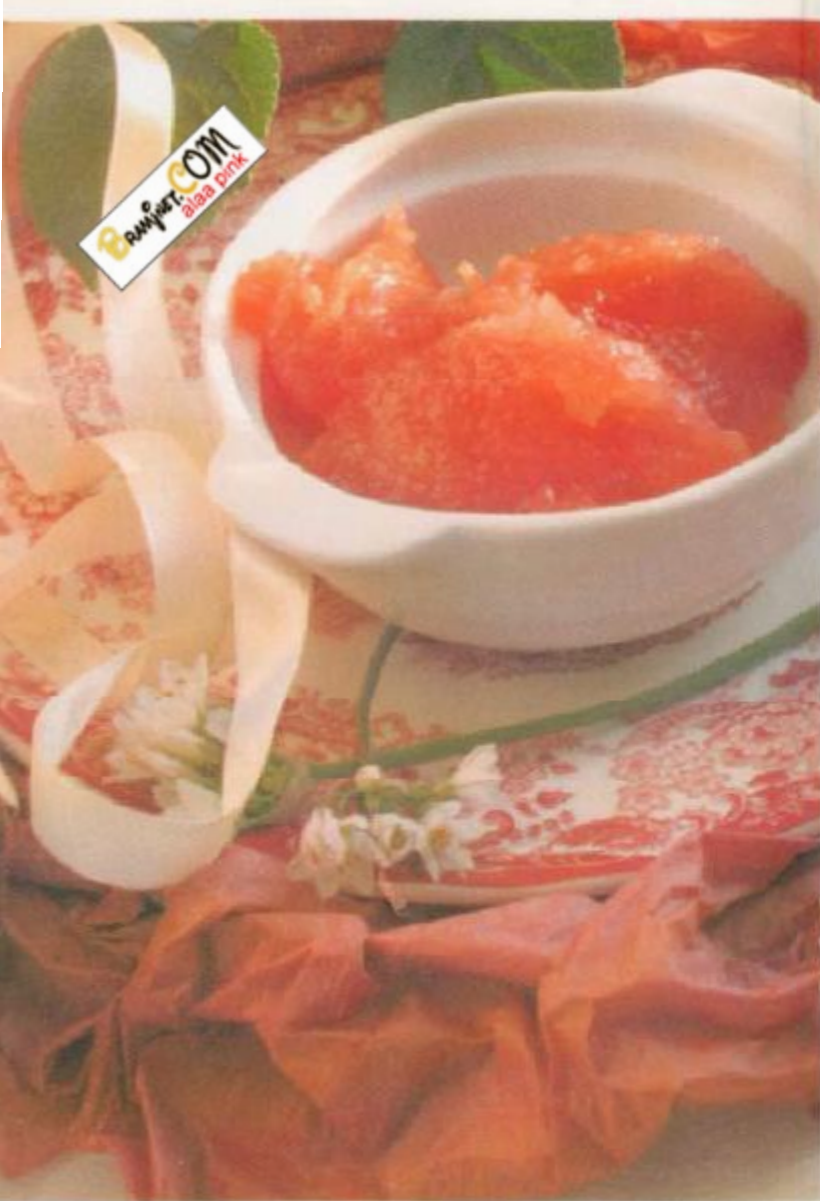
- 1 كغ سفرجل
- 1 كغ سكر سنبدة
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- 1 كأس ماء

طريقة التحضير

- « يغسل السفرجل جيدا، يقشر تزال الميزون الأجزاء الصلبة ويقطع قطعا صغيرة.
- « يوضع في إناء مع الماء ووعصير الحامض يطهى لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم يطحن في مطحنة الخضر.
- « يرجع مرة ثانية فوق النار يضاف السكر و يحرك حتى يذوب .
- « يترك بغلي حتى يثكف.

ملحوظة

يمكن تخزين السفرجل و ذلك بطهيه بالمخارم خميده.



مربى الجزر

المقادير

- 1 كلف جزر
- 1 كلف سكر سمندة
- ملعقة كبيرة عصير حامض
- ملعقة كبيرة قشرة حامض مسشورة

طريقة التحضير

- « يغسل الجزر يقشر ويحك في محكة غليظة.
- « في إناء. يوضع الجزر طبقات متبادلة مع السكر لينقع مدة 3 ساعات.
- « يوضع الإناء فوق نار معتدلة مع التحريك حتى يذوب السكر.
- « تقوى النار على الإناء حتى ينضج الجزر لمدة 20 دقيقة تقريبا
- « تخفض النار و يطهى حتى يتخثر الخليط ثم يضاف عصير و قشرة الحامض 5 دقائق قبل نهاية النضج.

ملحوظة

هذا المربى يمكن تناوله مع الأطباق المالحه و الحلوه



6am.com
alaba pink

مربي الحليب

المقادير

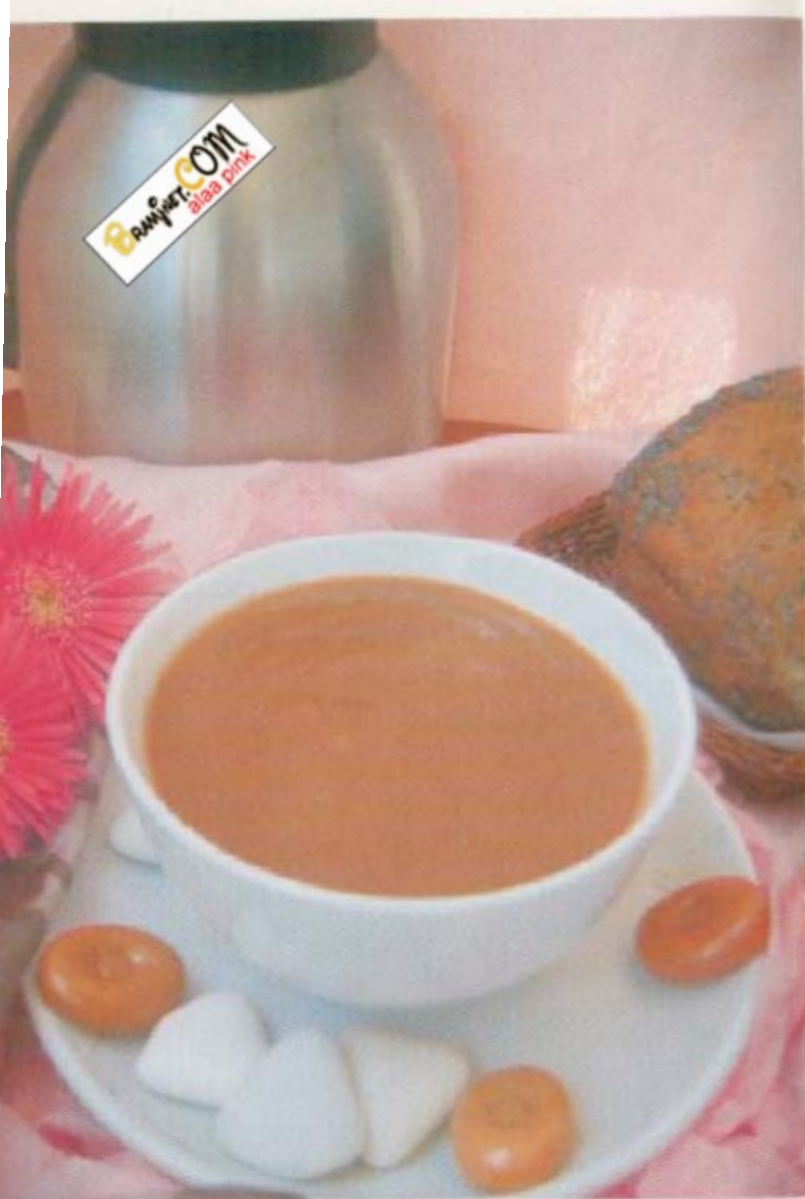
- 1/2 لتر حليب
- 500 غ سكر سنيده
- ملعقة كبيرة نشا

طريقة التحضير

- « في إناء يوضع السكر فوق نار هادئة حتى يصبح كإراميل.
- « يضاف إليه الحليب الساخن و يحرك الخليط حتى يتجانس.
- « تضاف ملعقة النشا مذوبة في قليل من الماء.
- « يحرك الخليط حتى يتخثر

ملحوظة

- يمكن تناول هذا المربي مع الفواكه الجافة و المكسرات.
- يستعمل أيضا كصلصة مرافقة مع الكيك و الحلويات.



مرملاد البمبلموس

المقادير

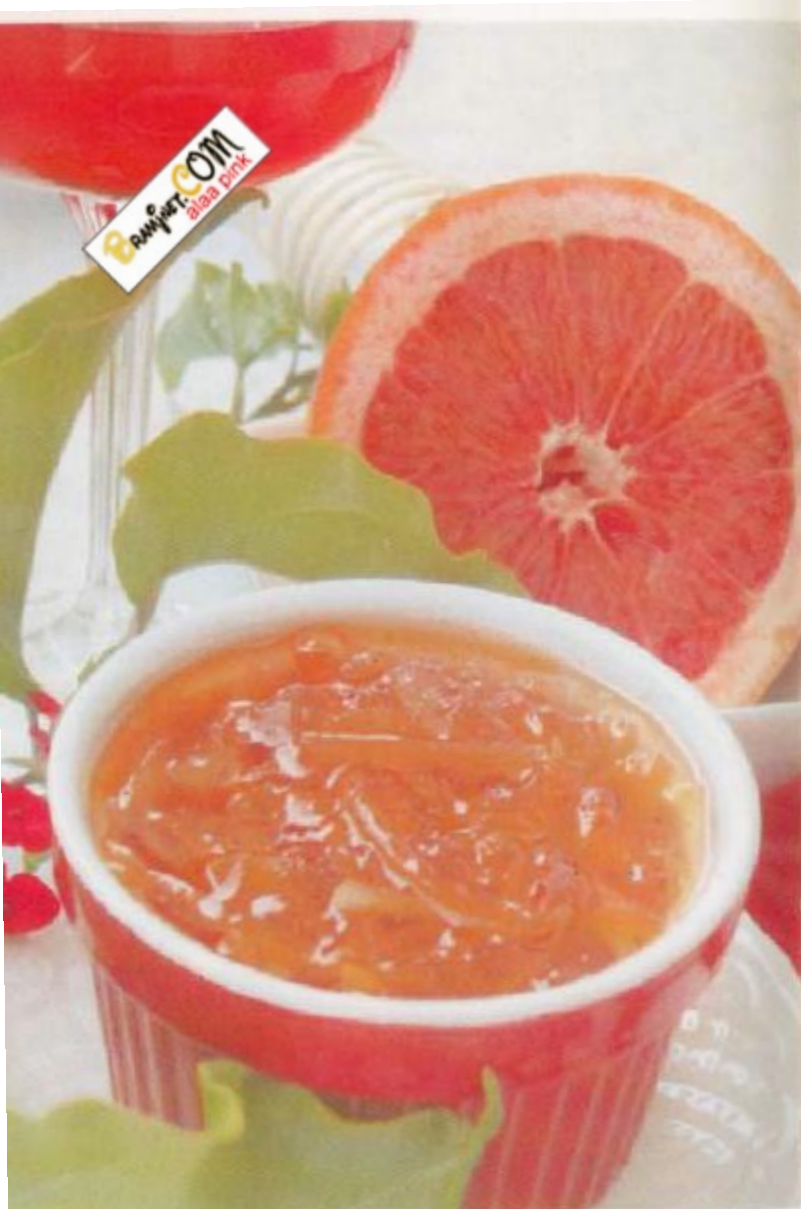
- 1 كغ بمبلموس
- سكر سنيذة
- عصير حامضتين
- ماء

طريقة التحضير

- « يقشر البمبلموس و يقطع اللب قطعاً صغيرة.
- « يوضع الإناء فوق نار هادئة مع عصير الحامض و لتر ماء لمدة ساعة.
- « تقطع قشور الحامض و البمبلموس بالطول شرائط جد رقيقة. توضع في ثوب و تربط. يضاف لها لتر و نصف ماء ثم توضع في إناء آخر فوق النار. يطهى لمدة ساعة.
- « تضاف عصارة الفنشور إلى الإناء الأول و يحتفظ بالقشور.
- « يوضع مصفاة مغطاة بثوب فوق إناء و يصفى الخليط مدة ليلة كاملة.
- « يوزن العصير المحصل عليه و يضاف السكر بمقدار 750غ لكل لتر من العصير ثم تضاف الفنشور و يطهى الكل على نار قوية لمدة 20 دقيقة تقريباً

ملحوظة

- إذا بقيت المارملاد سائلة تطهى 5 دقائق أخرى.
- يمكن صنع مارملاد البرتقال بنفس الطريقة.



مرملاد الحامض (الليمون)

المقادير

- 1 كغ حامض
- 1 كغ سكر سنيده

طريقة التحضير

- + يغسل الحامض جيدا تزال القشور، و يحتفض بنصفها، تقطع بالطول شرائط رقيقة جدا.
- + يقطع اللب و تزال البذور.
- + في إناء يخلط اللب مع القشور و يضاف الماء الكافي لتغطيته و يترك لينقع 48 ساعة، يغير الماء خلالها كل 8 ساعات ثم يستقطر.
- + يضاف له الماء الكافي لئغطيته، يطهى حتى ينضج ثم يستقطر.
- + يضاف له السكر و يحرك ثم يطهى على نار قوية مدة 20 دقيقة تقريبا.

ملحوظة

إذا تعدى طهي المرملاد أكثر من اللازم فإنه يصبح كالعسل و طعمه مر.



جولي السفرجل

المقادير

- 1 كغ سفرجل
- 1 كغ سكر سبدة تقريبا
- عود قرفة
- عصير حامضة

طريقة التحضير

- * يغسل السفرجل بمسح جيدا و ينقى.
- * توضع قشرة السفرجل مع قليل من الماء و تطهى مدة 30 دقيقة و يحتفظ بمائها.
- * يقطع السفرجل أرباع تزال البزور و الأجزاء الصلبة، يقطع اللب قطعاً صغيرة و يطهى مع ماء كافي لتغطيته لتر ماء تقريبا حتى ينضج توضع صفاية فوق إناء تغطى بقطعة ثوب و يصفى السفرجل مع الضغط عليه قليلا باللعفة .
- * تخلط عصارة اللب مع عصارة القنطور و يضاف السكر بمقدار 1 كغ لكل لتر عصير مع عود قرفة.
- ** يوضع الإناء فوق نار قوية مع عصير حامضة، يترك بغلي مدة 20 إلى 25 دقيقة.
- * يرفع الإناء من فوق النار و يترك 15 دقيقة ليبرد ثم تملأ الفينيات و تغطى بإحكام . تبدأ الجولي بالتجمد بعد بضع ساعات.

ملحوظة

خفوي الفواكه على نسب متفاوتة من البكتين أعلاهما نسبة هما التفاح و السفرجل لذلك يصنع منهما الجولي بسهولة.



جولي التفاح

المقادير

- 1 كلع تفاح أخضر
- عصير حامضة
- سكر
- نكهة الفريز
- ملون أحمر

طريقة التحضير

- « يقشر التفاح بنقسم أرباع، نزال المزور، نوضع في قطعة ثوب مع القشور و تريحط.
- « يوضع التفاح في إناء مع كأس ماء و عصير حامضة و قلعطة الثوب يطهى حتى ينضج التفاح.
- « نوضع مصفاة فوق إناء تعطى بقطعة ثوب، يوضع بها الخلسط، جُمع الأطراف، تريحط و نترك نستقطر مدة ليلة كاملة.
- « نوزن العصارة و يضاف السكر بمقدار 750 غ لكل لتر.
- « بطهى فوق نار قوية مدة 20 دقيقة تقريبا.
- « نضاف بضع قطرات من نكهة الفريز و قليل من الملون الأحمر ثم ترفع من فوق النار تصبح متماسكة بعد بضع ساعة.

ملحوظة

البكتين هي مادة شبيهة بالنشا (الأميدون) توجد في الفواكه بنسب متفاوتة تساعد على تكتيف المرسي المارملاد و الجيلي. إذا مزجت مع السكر و الحامض على درجة حرارة معينة.

كومبوت للرضيع

المقادير

- 1 كغ تفاح
- 100 غ سكر سنيذة
- 1 لتر ماء
- ملعقة كبيرة من الحامض

طريقة التحضير

- « يحضر سيرو من الماء و السكر ينترك يغلي لمدة 10 دقائق.
- « يقشر التفاح. تزال البزور و يقطع شرائح .
- « يطهى التفاح مع كأس من السيرو و عصير الحامض حتى الغليان.
- « يعجن أثناء الطهي بملعقة خشبية. ثم يطحن في الخلاط الكهربائي.
- « يطهى مرة ثانية لمدة 5 دقائق أخرى.
- « نوضع الكمبوت في فئينات صغيرة نظيفة نغطى بإحكام و تعقم في حمام مريم لمدة ساعة على درجة حرارة 100°
- « نوضع في الثلاجة حين إستعمالها.

ملحوظة

- تعطى هذه الكمبوت للرضيع بعد الشهر السادس، يمكن صنع أنواع أخرى بفواكه مختلفة مثل الموز و الإجاص بالسيرو المتبقي.



كومبوت التفاح بالكرميل

المقادير

- 1 كغ نفاح
- 150 غ سكر سنبدة
- 50 غ مسحوق السكر (sucre glace)
- ملعقة صغيرة من عصير الخامض
- 1 كأس الماء

طريقة التحضير

- « يوضع السكر، عصير الخامض و الماء في كاسرولة فوق النار حتى يصبح ذهبيا، يرفع من فوق النار قبل أن يصبح لونه غامقا.
- « تغطى جوانب الكسرولة بالكارميل و يترك ليبرد.
- « يقشر التفاح بقسم، تزال البزور و يحك بحكة غليضة.
- « يوضع التفاح في الإناء المكرومل فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- « يضاف مسحوق السكر و يخلط جيدا مع النفاح. يظهى من غير غطاء و بدون التوقف عن التحريك حتى يصبح الخليط متماسك.

ملحوظة

- هذه الوصفة تعتبر كنوع من التحلية (dessert) يمكن تناولها مع الكريمة الطرية.



حب الملوك بالسيرو

المقادير

- 2 كلغ حب ملوك
- 400 غ سكر
- 1 لتر ماء
- عصير نصف حامضة

طريقة التحضير

- « تغسل الفاكهة و يزال الذيل والمواة برفق حتى لا تنكسر الفاكهة.
- « في إناء يخلط الماء السكر و عصير الحامض ثم يوضع فوق النار.
- « بعد 10 دقائق من الغليان تضاف الفاكهة مدة 5 دقائق فقط.
- « نوضع الفاكهة في قنينات ثم تغطى بالسيرو الساخن.
- « نقفل القنينات و نغلق في حمام مريم مدة 40 دقيقة في الفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

نستعمل هذه الوصفة في صنع بعض الحلويات و الصلصات المرافقة للكيك.

التفاح بالسيرو

المقادير

1. كلع نفاح

1 لتر ماء

ملعقة صغيرة من الفينلا

150 غ سكر

ملعقة صغيرة ملح (10غ)

نصف عصير حامضة

طريقة التحضير

* يقشر التفاح و يقسم أرباعا و تزال الجذور.

* يوضع التفاح في إناء ماء ملح بمقدار 10 غ لكل لتر ماء مع عصير الخامض مدة عملية التقشير.

* يزال التفاح من الماء المالح و يوضع في ماء غليان لمدة 3 دقائق

* يحضر سيرو من الماء السكر و الشنبلا يترك يغلي مدة 10 دقائق.

* يرفع التفاح من الماء الغليان و يوضع بقنينات معقمة و يغطي بالسيرو الساخن و تغطي القنينات.

* توضع القنينات في حمام مريم مدة نصف ساعة في الفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

الماء المالح يحافظ على فيتامين سي الذي يحتوي عليه التفاح



الخوخ بالسيرو

المقادير

- 2 كغ خوخ
- 500 غ سكر سنيدة
- 1 لتر ماء

طريقة التحضير

- « يغسل الخوخ. يوضع في ماء غليان مدة دقيقة ثم في ماء بارد و يقشر. يقطع بالسكين أنصاف و تزال النواة.
- « يحضر سيرو من السكر و الماء و يغلى مدة 10 دقائق.
- « يوضع الخوخ في السيرو مدة 4 دقائق فقط ثم توضع الأنصاف في قنينات معقمة و تغطى بالسيرو الساخن.
- « تغطى القنينات و تعقم في حمام مريم مدة 40 دقيقة في الفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

يختار الخوخ الصلب الذي يتوفر على لب برتقالي.



الفريز بالسيرو

المقادير

- 2 كغ فريز
- 600 غ سكر سنبدة
- 1 لتر ماء
- عصير حامضة

طريقة التحضير

- « يغسل الفريز جيدا و تزال الأوراق الخضراء.
- + يحضر سيرو من السكر و الماء حتى يغلي مدة 10 دقائق
- + توضع الفاكهة في السيرو مدة 10 ثوان فقط بعد بداية الغليان و توضع في قنينات معقمة.
- + يترك السيرو فوق النار و يضاف إليه عصير الحامض و يترك يغلي مدة 5 دقائق.
- + يغطى الفريز بالسيرو الساخن.
- « تغطى القنينات وتعقم في حمام مريم مدة نصف ساعة في الفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

تختار الفاكهة من الحجم الصغير.

الإجاص بالسيرو

المقادير

- 2 كغ إجاص
- 300 غ سكر
- 1 لتر ماء
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ملح (10 غ)
- عصير نصف حامضة

طريقة التحضير

- * يفشّر الإجاص و يقسم أرباع و تزال البزور.
- * يوضع الإجاص في إناء ماء ملح بمقدار 10 غ لكل لتر ماء و عصير الحامض مدة عملية التمشير.
- * يرمي الإجاص في ماء غليان مدة نصف دقيقة. و بسرعة يوضع في ماء بارد مدة 10 ثواني فقط.
- * يملأ الإجاص في قنينات. يحضر السيرو بالماء، السكر وأعواد القرفة يغلي مدة 10 دقائق ثم يغطى الإجاص به.
- * توضع القنينات معلقة في حمام مريم مدة نصف ساعة بالفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

يمكن تعويض القرفة بحبات الفرنفل.



المشمش بالسيرو

المقادير

- 2 كغ مشمش
- 500 غ سكر سنيطة
- 1 لتر ماء

طريقة التحضير

- * يغسل المشمش بقطع بالسكين أنصاف و تزال النواة.
- * يحضر السيرو من السكر و الماء و يغلى مدة 10 دقائق.
- * يوضع المشمش في السيرو فوق النار لمدة 5 دقائق فقط.
- * توضع الأنصاف في قنينات معقمة جهة النواة للأسفل.
- ثم تغطى بالسيرو الساخن. تغطى القنينات و تعقم في حمام مريمعدة 40 دقيقة في الفرن على درجة حرارة 100°.

ملحوظة

تخار الفاكهة ناضجة و صلبة كي لا نتعجن

8
www.8
COM
alaba pink

أملو مكرمل

المقادير

- 250 غ لوز
- 250 غ عسل حر
- 1/4 لتر زيت أرغان

طريقة التحضير

- * بسلق اللوز بنقى و يقلب في قليل من الزيت ثم يوضع فوق ورق نشاف.
- * يطحن اللوز في الخلاط الكهربائي حتى يصبح أملسا و يضاف إليه العسل ثم يخلط مرة ثانية.
- * يوضع في إناء فوق نار معتدلة و تضاف زيت أرغان حتى يصبح متحانسا و متماسكا.

ملحوظة

طريقة هذه الوصفة مبنكرة لنصبح سهلة الدهن كالمرسى

