اكتشف المزيد

redgoldfromeurope.bh

تابعونا على

بتمويل من الإتحاد الأوروبي. ومع ذلك، فإن الآراء والآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة الأوروبية التنفيذية للبحوث. لا يمكن تحميل الاتحاد الأوروبي ولا سلطة المنح المسؤولية عنها.

ANICAV
Associazione Nazionale Industriali Conserve Alimentari Vegetali

Co-funded by the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

CAPUTO

Ciao

LADORIA GROUP

SICA

Solaria
L'Arte del Sole



شكر وتقدير
نتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأفراد الذين ساهمت خبرتهم ورؤيتهم الإبداعية بدورٍ محوري في إحياء كتاب الوصفات هذا.

نتقدم بخالص الشكر لكل من **سهى درويش** و **ماسيمو ريتشيولي** على معلوماتهما الطهوية ومساهمتهما المتميزة في تطوير الوصفات.

ونتقدم بالشكر أيضًا **لنيكولا غاليرو** و**إنديا وايللي-مورتون** على تصويرهما المتميز، الذي يُبرز جوهر كل طبق.

كعكة الطماطم بالشوكولاتة



هذا كعك لذيذ ورطب بمكونات مذهلة! لن تتذوق طعم الطماطم، لكنك ستعشق طعم الشوكولاتة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 200 ج طماطم كاملة مقشرة ومعلبة
- 180 ج سكر
- بيضة واحدة
- 140 ج دقيق
- 3 ملاعق صغيرة بيكنج باودر
- 30 ج كاكاو مر بودرة
- 100 مل زيت ذرة
- 30 ج قطرات شوكولاتة
- رشة زنجبيل
- رشة قرفة
- زبدة لدهن قالب الكيك
- للتزيين
- ملعقتان كبيرتان من شرائح اللوز المحمص
- حفنة من حبيبات الشوكولاتة السادة (اختياري)

الطريقة:

ضع السكر والبيضة في وعاء واخفقهما جيدًا. اهرس الطماطم المقشرة في الخلاط، ثم أضفها إلى خليط البيض المخفوق مع الزيت واخلط جيدًا. انخلي الدقيق مع البيكنج باودر والكاكاو، ثم أضيفي جميع المكونات الأخرى إلى خليط الكيك باستثناء قطع الشوكولاتة والتوابل، واخلطي حتى تحصلي على كريمة ناعمة. ثم أضيفي قطع الشوكولاتة والقرفة والزنجبيل.

صُبي خليط الكيك في قالب كيك دائري مدهون بالزبدة مقاس 20 سم، رُشي اللوز المقطع فوقه، واخبزيه في فرن مسخن مسبقًا على حرارة 170 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة تقريبًا. اتركيه يبرد لبضع دقائق في القالب، ثم اقلبيه بحرص على رف سلكي. زيّني الكيك بشرائح اللوز المحمصة، وإذا كنتِ تفضلين بعض قطع الشوكولاتة العادية.

هذه حلوى فريدة يتم تحضيرها عن طريق طهي الطماطم ببطء مع السكر، السمن، والدقيق حتى تصبح سميكة وتشبه المربى. إنها حلوى غنية ولامعة مع نكهات كراميلية عميقة ولمسة مفاجئة من الحموضة تأتي من الطماطم.

يقدم ل 6

المكونات:

- 400 جرام طماطم مقطعة أو مفرومة، مصفاة
- 170 جرام سميد
- 100 جرام سكر
- 110 جرام زبدة أو سمن
- 460 مل ماء
- ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا
- فستق مفروم للتزيين

الطريقة:

ذوّبي الزبدة أو السمن في قدر (ويُفضّل أن يكون غير لاصق) على نار متوسطة إلى منخفضة.
أضيفي السميد وقلّبي باستمرار لمدة ٥ دقائق تقريبًا حتى يكتسب لونًا ذهبيًا. ارفعيه عن النار.
في قدر آخر، اخلطي الطماطم المصفاة مع السكر والماء ومستخلص الفانيليا. اغلي المزيج على نار متوسطة.
أعيدي قدر السميد إلى نار منخفضة، وبحرص شديد أضيفي خليط الطماطم المغلي تدريجيًا إلى السميد المحمص مع التحريك المستمر لتجنّب التكتل.
اطهي المزيج حتى يثخن قوامه، حوالي ١٠-١٥ دقيقة. ثم ارفعيه عن النار واتركيه يبرد قليلًا.
اسكبي الخليط في طبق مدهون بقليل من الزيت أو في أطباق فردية صغيرة. زينيه بالفستق المفروم وقدّميه.

حلوى الطماطم



مربى الطماطم المتبل على الطريقة الشرق أوسطية



طماطم الكرز هي فاكهة حلوة بطبيعتها – وهي تصنع مربى متعدد الاستخدامات يمكن تناوله كحلوى لذيذة على التوست أو الخبز الطازج، أو حتى تقديمه جانبًا مع اللحوم المشوية أو كمرافق للجبن.

يقدم ل 6

المكونات:

- 400 غرام من الطماطم الكرزية المعلبة، مصفاة
- 200 غرام من السكر الناعم
- 50 مل من عصير الليمون
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ربع ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون
- ربع ملعقة صغيرة من الملح

الطريقة:

امزج جميع المكونات معًا في قدر متوسط الحجم.
قم بتسخين المزيج على نار متوسطة حتى يبدأ بالغليان، ثم خفف الحرارة واتركه على نار هادئة. اطبخ المزيج مكشوفًا لمدة 40-30 دقيقة مع التحريك بشكل متكرر، حتى يصبح بسمك المربى.
اسكب المربى في برطمانات معقمة واتركها لتبرد تمامًا. خزّنها في الثلاجة.

طبق دافئ ومريح، مصنوع من الباذنجان والحمص الطري وصلصة طماطم متبلة بالثوم ورشة قرفة. مخبوز في الفرن، غني وشهي، ومليء بالنكهات الشامية الأصيلة.

يقدم ل 6

المكونات:

- بصلة كبيرة مفرومة
- حبتان كبيرتان من الباذنجان، مقطعتان إلى مكعبات متوسطة الحجم
- حبة فلفل أحمر حلو مفروم
- حبة فلفل أصفر حلو مفروم
- حبة فلفل أخضر حلو مفروم
- علبة حمص مصفاة
- كوب زيت زيتون

لصلصة طماطم:

- زيت زيتون
- حبتان من الثوم المفروم
- رشة من خل البلسميك
- 400 مل صلصة
- نصف ملعقة صغيرة من الأوريجانو
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من البابريكا
- ملح وفلفل

الطريقة:

في مقلاة عميقة، اقلي مكعبات الباذنجان في نصف كمية زيت الزيتون حتى يصبح لونها بنيًا فاتحًا. اتركيها جانبًا.

. في نفس الزيت، قلّبي باقي الخضراوات حتى يصبح لونها ذهبيًا

ضعي الباذنجان والخضراوات في طبق التقديم. انثري فوقها الحمص المصفى.

حضري صلصة الطماطم باستخدام زيت الزيتون المتبقي في نفس المقلاة التي استخدمتها لقلي الخضراوات. اتركيها على نار هادئة لمدة 5 دقائق. ثم اسكبي الصلصة فوق الخضراوات في صينية الفرن.

اخبزيها لمدة 30 دقيقة تقريبًا حتى يصبح سطحها لامعًا.

طبخة الباذنجان والحمص في الفرن



كابوناتا على طريقة مسينة



الكابوناتا هو طبق يخنة نباتية صقلي تقليدي يتكون من باذنجان مقلي مفروم وخضار أخرى، في صلصة الطماطم الحلوة والحامضة. هذا الإصدار من ميسينا مثالي عند تقديمه مع السمك المشوي قليلاً.

يقدم ل 4

المكونات:

- 2 باذنجان
- 1 فلفل حلو
- 1 رأس كرفس
- 200 جرام من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة، مصفاة)
- حفنة من الزيتون الأسود
- ملح، حسب الذوق
- ملعقة كبيرة من السكر
- حفنة من البقدونس، مفروم (اختياري)
- ½ لتر من زيت الزيتون البكر العادي

الطريقة:

قطع الباذنجان والفلفل إلى مكعبات وقم بقليها في قدر كبير من الفولاذ المقاوم للصدأ في نصف لتر من زيت الزيتون البكر الممتاز الساخن جداً لمدة 3 دقائق. أزل الخضروات المقلية وضعها جانباً.

خذ الكرفس، وأزل الألياف الخارجية باستخدام مقشرة البطاطس، وقطعها إلى مكعبات ثم اسلقها لمدة 2 دقيقة في ماء مغلي.

قم بوضع الخضروات الثلاثة في مقلاة بدون زيت، أضف صلصة الطماطم ورشة من الخل، وتبّل بالملح، أضف الزيتون الأسود واطبخ لمدة 6 دقائق.

في قدر صغيرة، قم بطهي باقي الخل والسكر ورشة من الملح لبضع دقائق، ثم أضفها إلى الخضروات في صلصة الطماطم وحرك المكونات، وزين بالبقدونس المفروم إذا رغبت.

نسخة بسيطة ولكنها لذيذة بشكل مدهش من هذا الطبق النابوليتاني الكلاسيكي - إنها جودة المكونات التي تجعله لامعًا!

يقدم ل 6

المكونات:

- 4 حبات باذنجان أرجوانية مستديرة
- 400 جرام من الطماطم المقشرة، المهروسة أو المهروسة في الخلاط
- 400 جرام جبن موزا ريلا
- زيت دوار الشمس، للقلي
- فص ثوم
- زيت زيتون بكر ممتاز حسب الحاجة
- البارميزان المبشور، حسب الرغبة
- الملح والفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

قطع الباذنجان إلى شرائح، ثم ضع الشرائح في مصفاة مع رشة ملح خشن للتخلص من الماء الزائد (لمدة ٣٠ دقيقة).
اقلِ شرائح الباذنجان في زيت دوار الشمس. عندما تصبح ذهبية اللون، اتركها لتجف على مناشف ورقية.
قلّب الثوم برفق في زيت الزيتون البكر الممتاز، وعندما يصبح ذهبي اللون، أضف الطماطم المهروسة وتبّل بالملح والفلفل. اطبخها برفق لمدة ١٠-١٢ دقيقة لتحضير صلصة الطماطم.
قطّع جبنة موزاريلا الجاموس إلى شرائح. أحضر طبق فرن صغير، وضع فيه المكونات بالترتيب التالي: صلصة الطماطم، شرائح الباذنجان، شرائح جبنة الموزاريلا، وجبنة البارميزان المبشورة. كرّر العملية حتى تنتهي جميع المكونات.
اخبزها على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية في فرن مسخن مسبقًا لمدة ٣٠ دقيقة.

باذنجان بارميجيانا بطريقة سهلة



سلطة الحنطة السوداء الدافئ مع الطماطم والخضروات





تعتبر هذه السلطة اللذيذة طبقًا مثاليًا لوجبة فطور نباتية خفيفة، أو فاتح شهية، أو غداء خفيف.

يقدم ل 6

المكونات:

- 300 جرام ريكوتا
- 200 جرام حنطة سوداء
- 100 جرام من زهر البروكلي (اختياري)
- 420 جرام من الطماطم المقشرة المعلبة بالكامل
- 6 زهور كوسة (اختياري)
- 3 باذنجانات
- 2 كوسة
- 1 ليمونة (قشر فقط)
- 10 أوراق ريحان زيت زيتون بكر ممتاز
- ملح

الطريقة:

أولاً، اغسل الباذنجان وقم بعمل شقوق صغيرة في جلد الباذنجان ثم اشويها كاملة في الفرن على حرارة 190 درجة مئوية لمدة حوالي 40 دقيقة. أخرجها من الفرن، ثم قشر الباذنجان وقطع اللحم إلى مكعبات وهرسها في محضر الطعام. أضف القليل من زيت الزيتون البكر الممتاز ورشة من الملح وضعها جانباً.

بمجرد أن تضع الباذنجان في الفرن، حضر الطماطم. صفّي الطماطم الكاملة المعلبة وقم بحفظ العصير جانباً. قطع الطماطم بالطول، ثم أزل البذور وضعها على صينية الخبز المبطنة بورق زبدة. اطبخ الطماطم بزيت الزيتون البكر الممتاز ورشة من الملح واشويها في نفس الفرن الذي تسوي فيه الباذنجان على حرارة 190 درجة مئوية لمدة حوالي 30 دقيقة. ينبغي أن تكون كلاهما جاهزتين في نفس الوقت تقريباً.

ضع عصير الطماطم من العلبة في قدر عميق، وأضف حوالي 300 مل من الماء واغليه.

اشطف تحت الماء الجاري ثم حمصها في مقلاة على نار متوسطة حتى يصبح لونها ذهبياً لمدة تتراوح بين 3 إلى 4 دقائق. عند تحميص الحنطة السوداء بشكل متساوٍ، أضفها إلى الماء المغلي مع الطماطم وطبخها لمدة حوالي 15 دقيقة على نار هادئة، مع إضافة الملح حسب الذوق. ثم قم بتصفية الحنطة السوداء واتركها تبرد.

في الأثناء، قم بتقطيع الكوسا إلى قطع، وأفضل طهيها في ماء مغلي مملح بكثرة لمدة دقيقة واحدة، ثم قم بتصفيتها وضعها جانبًا. قم بسلق زهور البروكلي، إذا كنت تستخدمها، في ماء مغلي مملح وفير لمدة من 2 إلى 3 دقائق، ثم قم بتصفيتها وضعها جانبًا.

افتح كل زهرة كوسا إذا كنت تستخدمها ونظف الداخل برفق. ضع الزهور على صينية خبز مبطنة بورق زبدة واخبزها في الفرن المسخن مسبقًا إلى حوالي 80 درجة مئوية لبضع دقائق فقط لتجفيفها قليلاً.

صفّي جبنة الريكوتا الطازجة، أضف رشة من الملح وضعها جانباً.

قم بخلط بيوريه الباذنجان مع االحنطة السوداء، أضف الطماطم المخبوزة، كريمة الريكوتا، الكوسة، (وزهور الكوسة والبروكلي، إذا كنت تستخدمها)، قشر الليمون وورق الريحان. قدمها دافئة.

لفائف الباذنجان النباتية اللذيذة والسهلة، مخبوزة في صلصة الطماطم الغنية ومغطاة بالجبن.
إنها مثالية كطبق جانبي أو رئيسي خفيف، صحي ولذيذ ومريح تماما!

يقدم ل 6

المكونات:

- ٣ حبات باذنجان كبيرة
- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم، مفرومة
- 300 ج صلصة الطماطم (باساتا) (طماطم مهروسة و مصفاة)
- رشة خل بلسمي
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة ريحان وأوريغانو مجففين
- ٢٠٠ غرام جبن موزاريلا مبشور
- ملح حسب الذوق
- فلفل أسود حسب الذوق

للحشوة:

- بصلة كبيرة
- ٢٥٠ غرام فطر طازج
- ٥٠ غرام بقدونس
- 2 فلفل أحمر حلو
- ١٥٠ غرام جبن موزاريلا مبشور

الطريقة:

قلّبي الحشوة في القليل من زيت الزيتون على النار حتى تكتسب لوناً ذهبياً فاتحاً. اتركيها جانباً.
قطّعي الباذنجان إلى شرائح رفيعة بالطول. ادهنيها بزيت الزيتون بسخاء، ورشي القليل من الملح.
ضعي الشرائح على صينية خبز، واخبزيها في فرن مُسخن مسبقاً على درجة حرارة 200 مئوية حتى تصبح ذهبية اللون.
في هذه الأثناء، حضري صلصة الطماطم: شوّحي الثوم في القليل من زيت الزيتون، ثم أضيفي صلصة الباساتا
أضيفي رشة من خل البلسميك، والأوريغانو والريحان المجفف، وملعقة صغيرة من السكر.
دعي الصلصة تغلي قليلاً حتى تتكاثف.
بعد أن تبرد شرائح الباذنجان، ضعي ملعقة صغيرة من الحشوة على الطرف العريض من كل شريحة ولفّيها
رتبي اللفائف في طبق فرن، ثم غطيها بصلصة الطماطم، ورشي فوقها جبن الموزاريلا المبشور.
اخبزي الطبق في الفرن لمدة 30 دقيقة. قدميه ساخناً!

لفائف الباذنجان



لوبية بالزيت (فاصوليا خضراء بالثوم والطماطم)



هذا الطبق بسيط وصحي ومليء بالنكهات — وهو طبق من الفاصوليا الخضراء على الطريقة اللبنانية، مثالي كطبق جانبي أو وجبة خفيفة.

يقدم ل 6

المكونات:

- 500 غرام فاصوليا خضراء، مقلمة ومقطعة إلى نصفين (يمكنك استخدام الفاصوليا المجمدة أيضاً)
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم، مفرومة أو مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 400 غرام طماطم مقطعة محفوظة
- ملح، حسب الذوق
- فلفل أسود، حسب الذوق
- اختياري: رشة من رقائق الفلفل الحار أو عصرة ليمون في النهاية

الطريقة:

في مقلاة واسعة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي الثوم وقلبيه لمدة 30 ثانية حتى يصبح عطريًا (تجنبي أن يحترق).
أضيفي الفاصوليا الخضراء الطازجة المقلمة أو المجمدة. قلبي لمدة 3 دقائق.
أضيفي الطماطم المفرومة. تبلي بالملح والفلفل الأسود. غطي المقلاة واطهي لمدة 10–15 دقيقة مع التقليب بين الحين والآخر، حتى تصبح الفاصوليا طرية ولكن ليست مهروسة.
تذوقي وضبطي الملح والفلفل حسب الذوق. أضيفي رقائق الفلفل الحار أو عصير الليمون إذا رغبتِ.
قدمي الطبق دافئًا أو في درجة حرارة الغرفة أو حتى باردًا مع الخبز المقرمش أو الأرز.

محشي كوسة بصلصة الطماطم هو طبق كلاسيكي من الشرق الأوسط، محبوب بشكل خاص في مصر ولبنان وسوريا وفلسطين. كوسة محشوة بأرز متبل (وأحيانًا باللحم المفروم)، تُطهى في صلصة طماطم غنية بالثوم... قمة الراحة والدفء.

يقدم ل 6

المكونات:

المكونات:
- للكوسة المحشية:
- 10-12 حبة كوسة صغيرة فاتحة اللون
- كوب أرز حبة قصيرة، مغسول ومنقوع لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم مصفّى
- بصلة متوسطة، مفرومة ناعماً
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس أو شبت مفروم ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- اختياري: ٢٥٠ غ لحم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

لصلصة الطماطم:
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3-4 فصوص ثوم، مفرومة أو مقطعة شرائح
- علبة (٤٠٠ غ) طماطم مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2 كوب ماء أو مرق خضار
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- ملعقة كبيرة نعناع مجفف

الطريقة:

فرغ الكوسا باستخدام المقوّر، مع ترك حوالي ½ سم من القشرة. لا تثقب القاع. اغسلها واتركها جانباً.

للحشوة: في وعاء، اخلط الأرز، البصل، معجون الطماطم، الأعشاب، التوابل، الزيت، واللحم (إذا استخدم).

احشِ الكوسا حتى ¾ فقط من السعة، دون ضغط الحشوة. اترك مساحة للأرز حين ينضج.

في قدر واسع، سخّن زيت الزيتون وقلّب الثوم حتى تظهر رائحته. أضف الطماطم المفرومة، معجون الطماطم، الماء أو المرق، والملح والفلفل. دع المزيج يغلي.

ضع الكوسا المحشي في القدر برفق. غطّه بصحن مقلوب أو غطاء للحفاظ على الكوسا مغموراً. اطبخ على نار هادئة لمدة ٤٥-٦٠ دقيقة أو حتى ينضج الكوسا والأرز تماماً.

قدّم الكوسا ساخناً مع سكب القليل من الصلصة فوقه.

محشي كوسه في صوص الطماطم



طاجن سبيط اسكندراني



أطباق رئيسية

استمتع بطاجن السبيط (الكاليماري) الإسكندراني اللذيذ! يجمع هذا الطبق بين النكهات المالحة والحامضة والمتبلة، ويعكس تأثيرات المطبخ الساحلي المميز لمدينة الإسكندرية.

يقدم ل 6

المكونات:

للطاجن:

- 500 جرام كاليماري (سبيط)، منظف ومقطع إلى حلقات (أو يُستخدم كاملًا حسب الرغبة)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- 4 فصوص ثوم مفروم
- فلفل أحمر حلو، مقطع
- 400 ج طماطم مفرومة معلبة
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة (اختياري لإضافة نكهة عميقة)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- ملعقة صغيرة رقائق شطة (اختياري)
- نصف كوب ماء أو مرق سمك
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم (للتزيين)
- ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة (للتزيين)

الطريقة:

نظّفي الكاليماري وقطعيه إلى حلقات أو قطع صغيرة حسب الرغبة، أو اتركيه كاملاً إذا أحببتِ. في مقلاة واسعة أو قدر، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم وقلّبيه لمدة 5–7 دقائق حتى يلين ويصبح لونه ذهبي. أضيفي الثوم والفلفل الأحمر المفروم، وقلّبي لمدة 2–3 دقائق إضافية.

أضيفي الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم. ثم تبّلي بالكمون، الكزبرة، البابريكا، الملح، الفلفل، ورقائق الشطة (إذا رغبتِ). اتركي الصلصة تغلي على نار هادئة لمدة 10–15 دقيقة حتى تتكثف وتندمج النكهات.

أضيفي الكاليماري إلى الصلصة وقلّبي جيداً. أضيفي الماء أو مرق السمك وارفعي الحرارة قليلاً حتى تبدأ في الغليان، ثم اخفضي الحرارة واتركي الطاجن يطهى لمدة 10–15 دقيقة، أو حتى ينضج الكاليماري دون أن يصبح مطاطياً (احذري من الإفراط في الطهي).

أضيفي عصير الليمون لإضفاء نكهة منعشة، وذوّقي الطاجن لتعديل الملح والفلفل حسب الذوق.

زيّني بالبقدونس والكزبرة الطازجة، وقدّمي الطبق كما هو أو مع خبز بلدي أو خبز مقرمش لغمسه في الصلصة اللذيذة.

طبق لذيذ ومغذي يمكن أيضًا تحضيره بدون لحوم كطبق جانبي شهي أو جزء من وليمة نباتية.

يقدم ل 6

المكونات:

- كيس بامية مجمدة (400 جم)
- 250 جم مكعبات لحم بقري (اختياري)
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- 4 فصوص ثوم
- حفنة من أوراق الكزبرة الطازجة أو المجففة
- فلفل أخضر كبير أو فلفل حار
- 400 مل من عصير الطماطم بساتا
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم باساتا (طماطم مهروسة و مصفاة)
- عصير ليمونة واحدة
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

ابدئي بتشويح البامية في زيت الزيتون بدون أن تتحمر. ثم أخرجيها من المقلاة وضعيها جانباً.
أضيفي البصل إلى المقلاة وقلّبيه حتى يصبح لونه ذهبياً فاتحاً. إذا كنتِ تستخدمين اللحم، أضيفيه إلى البصل مع رشة من البهارات المشكلة وشوّحيه حتى يتحمر. أضيفي معجون الطماطم واغمري المزيج بالماء. اتركي اللحم يطهى لمدة 15 دقيقة.
أضيفي عصير الطماطم (البساتا) ودعيه يغلي. أضيفي البامية المشوحة وعصير الليمون، ثم دعيها تغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة إضافية.
في مقلاة صغيرة، قلّبي الثوم المفروم مع الكزبرة المفرومة والفلفل الأخضر حتى تفوح رائحتهما.
٦. بعد أن تنضج البامية، أضيفي خليط الثوم والكزبرة إلى الطاجن. دعيه يغلي لمدة دقيقة، ثم اسكبي يخنة البامية في طاجن فخار وأدخليه الفرن لمدة 30 دقيقة تقريباً حتى يصبح سطحه لامعاً وتتكثف الصلصة.
قدميه ساخناً مع الأرز أو خبز بلدي.

طاجن البامية واللحم



سمكة حارة



أطباق رئيسية

سمكة حارة هي طبق سمك حار ولذيذ من لبنان. يتم تقديمها تقليديًا مع صلصة الطحينة أو صلصة الطماطم. في هذه الوصفة، سنستخدم صلصة الطماطم باستخدام الطماطم المحفوظة المفرومة لتسهيل التحضير. إنها حارة ومليئة بنكهة الثوم، ومثالية فوق الأرز أو مع الخبز المسطح الدافئ.

يقدم ل 4

المكونات:

للسمك:
- سمكة بيضاء كاملة (مثل سمك القاروص، السمك الأحمر، أو البلطي)، منزوعة الأحشاء والقشور
- أو 2–4 شرائح سمك
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- عصير نصف ليمونة

لصلصة الطماطم الحارة:
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- بصلة، مفرومة ناعماً
- 4–5 فصوص ثوم، مفرومة
- فلفل أخضر صغير، مفروم ناعماً (أو أكثر حسب الرغبة)
- 400 جم طماطم مفرومة محفوظة
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- عصير نصف ليمونة
- للتزيين (اختياري): كزبرة أو بقدونس مفروم، طحينة وشرائح ليمون

الطريقة:

سخني الفرن على درجة حرارة 200
اغسلي السمك وجففيه. دلكي السمك بزيت الزيتون، عصير الليمون، الملح، الفلفل، والكمون. ضعيه في طبق للخبز.
في مقلاة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. اقلي البصل حتى يصبح طرياً وذهبياً.
أضيفي الثوم والفلفل الحار، واطهي لمدة 2-1 دقيقة.
أضيفي الطماطم المفرومة، معجون الطماطم، الكزبرة، الكمون، الملح والفلفل. دعيه يغلي على نار هادئة لمدة 12-10 دقيقة حتى يثخن قليلاً. أضيفي عصير الليمون في النهاية لإضفاء النكهة الطازجة.
اسكبي صلصة الطماطم الحارة فوق السمك في طبق الخبز. غطيه بورق الألمنيوم واخبزيه لمدة 25-20 دقيقة (لمدة أطول إذا كان السمك كاملاً). اكتشفيه في آخر 5 دقائق ليتحمر الجزء العلوي ويغلي قليلاً.
زيني الطبق بأوراق البقدونس أو الكزبرة الطازجة، الطحينة، وشرائح الليمون. قدميه ساخناً مع الأرز، الخبز المسطح، أو سلطة خفيفة على الجانب.

هذا الطبق هو أفضل مثال للطعام الذي يمنحك الراحة — القرنبيط المحمص المقرمش مغطى باللحم المفروم المتبل والمخبوز في صلصة غنية ولذيذة. إنه طبق مغذي، مشبع، ومليء بالنكهات الدافئة التي تمنحك شعورًا بالراحة.

يقدم ل 6

المكونات:

للـقرنبيط:
- رأس قرنبيط متوسط الحجم، مقطع إلى زهرات
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة كمون

لخلطة اللحم:
- 300-400 جرام لحم مفروم
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعم
- 3 فصوص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ملعقة كبيرة معجون طماطم

للصلصة:
- كوب ونصف ماء أو مرق
- 400 مل معجون طماطم (باساتا) (مهروسة و مصفاة)
- ملح وفلفل حسب الذوق
- رشة من الكزبرة المطحونة أو جوزة الطيب

الطريقة:

سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية. اخلطي زهرات القرنبيط مع زيت الزيتون، الملح، الفلفل، والكمون. ضعيها على صينية للخبز واطهيها لمدة 25-20 دقيقة، مع تقليبها في منتصف الوقت، حتى تصبح ذهبية وطرية.

في مقلاة، اقلي البصل في قليل من الزيت حتى يصبح طريًا. أضيفي الثوم واطهيه لمدة دقيقة. ثم أضيفي اللحم المفروم وافرميه باستخدام ملعقة. اطهيه حتى يصبح بني اللون. أضيفي معجون الطماطم، البهارات المشكلة، القرفة، الملح، والفلفل. اتركيه على النار لمدة 5-3 دقائق إضافية.

في طبق فرن، ضعي طبقة من القرنبيط المشوي وأضيفي فوقها خليط اللحم. امزجي بلطف أو اتركيه كطبقات منفصلة.

في وعاء، اخفقي عصير الطماطم مع الماء أو المرق. تبلي بالملح، الفلفل، والبهارات إذا رغبت. صبيها فوق القرنبيط واللحم في طبق الفرن.

غطي الطبق بورق الألمنيوم واخبزيه في الفرن عند 180 درجة مئوية لمدة 35-30 دقيقة، حتى يصبح الطبق مغليًا ومتمازجًا جيدًا. افتحي الورق في آخر 10 دقائق إذا كنتِ تودين الحصول على سطح مُكرمل قليلًا.

استمتعي بالطبق دافئًا مع الأرز أو الخبز البلدي أو القليل من الزبادي على الجنب.

القرنبيط باللحم المفروم في الفرن





الكشري المصري مع صلصة الطماطم





جرّب نسختنا من هذا الطبق المصري التقليدي المفضل، المُعد باستخدام مكونات أساسية، مع صلصة الطماطم .

يقدم ل 6

المكونات:

- ٤٠٠ جرام طماطم مقشرة معلبة (كاملة)
- ١٩٠ جرام أرز
- ١٠٠ جرام عدس (بني أو أخضر)
- ١٠٠ جرام مكرونة صغيرة (مثل المكرونة الكوع)
- ١ بصلة، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ١-٢ ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

الطريقة:

في مقلاة على نار متوسطة، سخني زيت الزيتون واقلي شرائح البصل حتى تتكرمل. خذي نصف الكمية واتركيها جانبًا للتزيين.

اضيفي الثوم، الكمون، والكزبرة إلى البصل في المقلاة، وقلّبي قليلًا. ثم أضيفي الطماطم المعلبة وكسّريها قليلًا. اتركيها تغلي لمدة ١٠ دقائق.

أضيفي الخل وغطي الصلصة واتركيها دافئة حتى التقديم أو أعيدي تسخينها لاحقًا.

اسلقي العدس في ماء مغلي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى ينضج، ثم صفّيه.

اطهي الأرز (حوالي ٤٠٠ مل) حسب التعليمات على العبوة، وضعيه جانبا. اسلقي المكرونة في ماء مغلي حتى تنضج، ثم صفّيها وقلّبيها مع رشة زيت زيتون.

في طبق كبير، ضعي طبقة من الأرز والعدس (يمكن خلطهما)، ثم طبقة المكرونة، ثم صلصة الطماطم. زيّني بالبصل المكرمل المتبقي. قدّمي الطبق دافئ.

كفتة رز هي كرات لحم متبلة مصنوعة من الأرز المطحون واللحم المفروم، تُطهى في صلصة الطماطم لتصبح طبقًا غنيًا ودافئًا.

يقدم ل 6

المكونات:

مزيج الكفتة:

- جرام لحم مفروم 500
- 200 جرام أرز مطحون
- بصلة كبيرة، مبشورة
- 2 فص ثوم، مفروم
- 50 جرام أوراق بقدونس طازجة، مفرومة ناعماً
- 50 جرام أوراق كزبرة طازجة، مفرومة ناعماً
- 30 جرام أوراق شبت طازجة، مفرومة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة فلفل حار (اختياري)
- نصف ملعقة صغيرة بهارات مشكلة عربية (مسالا عربية)
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ¾ ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

لصلصة الطماطم:

- 2 ملعقة كبيرة زيت دوار الشمس أو زيت نباتي
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 500 مل صلصة طماطم (باساتا أو بوريه)
- 2 إلى 3 أكواب ماء
- 20 جرام أوراق شبت، مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود

الطريقة:

في محضرة الطعام، ضعي جميع مكونات الكفتة واطحنيها حتى تحصلي على خليط ناعم ومتجانس.

شكّلي خليط الكفتة إلى كرات صغيرة أو أصابع متوسطة الحجم.

في مقلاة عميقة كبيرة، سخني حوالي 500 مل من زيت دوار الشمس، واقلي الكفتة حتى تصبح ذهبية ومقرمشة – لن يستغرق ذلك سوى بضع دقائق. تأكدي دائمًا أن الزيت يغمر الكفتة بالكامل لضمان لون موحد.

ضعي الكفتة المقلية على مناديل مطبخ سميكة لامتصاص الزيت، واتركيها تبرد في درجة حرارة الغرفة.

في هذه الأثناء، في قدر متوسط الحجم، شوّحي الثوم المفروم في قليل من الزيت. أضيفي معجون الطماطم وقلّبي، ثم أضيفي صلصة الطماطم (الباساتا) والماء.

تبّلي الصلصة بالملح والفلفل واتركيها حتى تغلي. أضيفي الكفتة المقلية بحذر إلى الصلصة، واتركيها تُطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريبًا. ستلاحظين أن قوام الصلصة أصبح أكثر كثافة بفضل الأرز المطحون، كما تبدأ نكهات التوابل في الكفتة بالاندماج مع الصلصة.

تذوقي الصلصة واضبطي التتبيل إذا لزم الأمر، ثم رشي الشبت المفروم المتبقي، وارفعي القدر عن النار. قدّمي الكفتة ساخنة مع الأرز الأبيض.

كرات اللحم والأرز المصرية (كفتة رز)





يخنة السمك والخضروات



وجبة غداء أو عشاء سهلة ولذيذة جدًا - قدمها مع الأرز أوخبز النان الهندي أو أي خبز طري لتجميع الصلصة اللذيذة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 400 جرام من الطماطم الكرزية المعلبة
- 250 جرام من الحبار، مُنظف ومقطع إلى حلقات
- 20 جمبري، مُنظف ومُقشر
- 6 فيليه من سمك الدنيس الأحمر
- 1 ساق كرفس أبيض، مفروم
- 1 كوسة، مقطعة
- 1 فلفل أصفر، مقطع
- ½ بصلة، مفرومة ناعما
- 1 فص ثوم
- بقدونس مسطح، مفروم ناعماً
- 40 مل من زيت الزيتون البكر الممتاز
- فلفل حار حسب الذوق
- ملح
- خبز ريفي، محمص

الطريقة:

يُنقع البصل المفروم مع فص الثوم في قليل من زيت الزيتون البكر في قدر على حرارة منخفضة. يُضاف قليل من الفلفل الحار، وحفنة من البقدونس المفروم، والحبار. يُحمّر برفق، ثم يُضاف الطماطم الكرزية وحوالي 100 مل من الماء أو مرق الخضار. يُغطّى ويُطهى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق. يُضاف الروبيان وسمك الدنيس الأحمر ويُطهى برفق لمدة 5 دقائق أخرى.

يطهى الكرفس، والكوسا، والفلفل الأصفر في ماء مغلي مملح لمدة 4-3 دقائق. يُصفّى، وتُضاف الخضروات إلى حساء السمك ويُطهى معًا لبضع دقائق أخرى.

يُرش بزيت الزيتون البكر وتُقدّم كل حصة مع خبز ريفي محمص.

يعتبر هذا الطبق الدجاج المشرق والمليء بالنكهات مع الفلفل مثالياً لوجبة عائلية خلال الأسبوع، حيث يجلب لمسة من أشعة الشمس الصيفية إلى مائدتكم. سهل التحضير، ويُقدم مع سلطة خضراء مقرمشة وبعض الخبز لامتصاص الصلصة اللذيذة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 800 جرام من الدجاج (أفخاذ، أو سيقان، أو دجاج مقطع إلى قطع)
- 3 فلفلات (حمرة، صفراء، أو مختلطة)
- 1 بصلة
- 2 فصوص من الثوم
- 400 جرام من الطماطم المقشرة بالكامل (أو صلصة الطماطم - طماطم مهروسة ومصفاة)
- زيت زيتون بكر ممتاز
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ريحان طازج (اختياري)

الطريقة:

اغسل وجفف قطع الدجاج.
في مقلاة كبيرة، سخن 3-4 ملاعق كبيرة من الزيت وحمر الدجاج على نار عالية حتى يصبح لونه ذهبياً من جميع الجوانب.
انزع الدجاج واتركه جانباً.
قم بتقطيع البصل والثوم إلى شرائح رقيقة. اغسل الفلفل، أزل البذور والخيوط الداخلية، ثم قم بتقطيعهم إلى شرائح كبيرة.
في نفس المقلاة التي استخدمتها لتحمير الدجاج، اقلي البصل والثوم مع إضافة قليل من الزيت إذا لزم الأمر.
أضف الفلفل واطه حتى يصبح طرياً لمدة 10 دقائق تقريباً مع التحريك.
ارجع الدجاج إلى المقلاة مع الفلفل.
أضف الطماطم المقشرة بالكامل، التي تم تقطيعها بشكل خشن، أو صلصة الطماطم. تبّل بالملح والفلفل. غطِّ واتركه على نار هادئة لمدة 35-45 دقيقة، حتى يصبح الدجاج طرياً وتقل الصلصة.

دجاج بالفلفل



سمك القد المملح مع صلصة الطماطم، الصنوبر والزبيب، مُقدّم على شرائح البطاطس



هذا طبق أنيق مستوحى من صقلية يحتوي على سمك القد المملح في صلصة الطماطم مع المكسرات والزبيب. تعكس المأكولات في صقلية غالبًا تاريخها، ويمكن تتبع استخدام بعض المكونات إلى القرنين العاشر والحادي عشر عندما جلب العرب التوابل والمكسرات إلى الجزيرة وأدخلوا حلاوة الفواكه المجففة مع الأطباق المالحة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 1 كغ من سمك القد المملح، مسبق النقع وجاهز للاستخدام
- 300 غ من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة ومصفاة)
- 2 بصل أبيض، مفروم
- ملعقة كبيرة من الصنوبر
- ملعقة كبيرة من الزبيب الذهبي
- 4 بطاطا كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة، مفرومة
- غصن من إكليل الجبل
- 2 فص ثوم، مهروس
- 3 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز

الطريقة:

سخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
قم بقلي البصل المفروم والثوم بلطف في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز في مقلاة عميقة كبيرة؛ عندما يلين ويبدأ في التحول إلى اللون الذهبي، أضف شرائح السمك، واطبخ لمدة دقيقتين مع تحمير السمك جيدًا. أضف صلصة الطماطم، والصنوبر، والزبيب، والنعناع واتركه يطبخ لمدة 10 دقائق أخرى.
في هذه الأثناء، ضع البطاطس المقطعة إلى شرائح رقيقة في الفرن لتحميصها لمدة 12 دقيقة مع رشة من زيت الزيتون البكر الممتاز وغصن من إكليل الجبل.
قدّم سمك القد المملح على سرير من البطاطس المشوية.

لمسة جديدة ليخنة الأخطبوط الصغير الإيطالية التقليدية، حيث تم دمجها مع الخضروات المقلية اللذيذة لتكوين مزيج صحي في طبق واحد!

يقدم ل 4

المكونات:

- 800 جرام من الأخطبوط الصغير المنظف (موسكارديني)
- 120 جرام من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة ومصفاة)
- 1كيلوجرام من البروكلي
- 2 فصوص من الثوم
- 2 أنشوجة مالحة منزوعة الملح
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- ½ فلفل حار إيطالي

الطريقة:

قم بطهي بروكلي بالبخار أو في الماء حتى يصبح طريًا ثم قم بتصفيته. قم بتحمير فصوص الثوم الكاملة والفلفل الحار والأنشوجة في نصف كمية زيت الزيتون البكر الممتاز في مقلاة، وعندما يصبح لونها ذهبيًا، أضف الأخطبوط الصغير المنظف، واطهيه برفق.
أضف بسانتا الطماطم واطبخ لمدة 10 دقائق أخرى مع إضافة البقدونس المفروم والريحان.
قم بتحمير أوراق البروكلي المغلي مسبقًا في باقي زيت الزيتون لبضع دقائق.
قدم بروكلي فوق قدر الأخطبوط الصغير في أطباق فردية.

أخطبوط صغير في صلصة الطماطم مع أوراق البروكلي





روبيان بالكارى في صلصة الطماطم





وجبة غداء أو عشاء سهلة ولذيذة جدًا - قدمها مع الأرز أوخبز النان الهندي أو أي خبز طري لتجميع الصلصة اللذيذة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 16 جمبري أحمر متوسط
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
- 200 جرام من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة ومصفاة)
- 1 حبة شالوت (بصل صغير)
- 1 غصن من المريمية
- ملح، حسب الذوق
- زيت زيتون بكر ممتاز

الطريقة:

قم بتقشير الروبيان الأحمر وتنظيفه.
اقلي الشالوت في زيت الزيتون البكر الممتاز، وأضف الروبيان الأحمر وقليه قليلاً.
أضف نصف كوب من الماء الساخن، ومرقة الطماطم، والمريمية، والملح، ومسحوق الكاري، ثم غطِّه بغطاء واتركه يطهى على نار هادئة لمدة حوالي 30 دقيقة.

طبق تونة لذيذ يُقدّم مع سلطة خضار مشكلة طازجة - مثالي لتجمع سهل التحضير مع الأصدقاء.

يقدم ل 4

المكونات:

- 4 شرائح من التونة (حوالي 150 جرام لكل منها)
- 2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- 200 جرام من الطماطم المعلبة المقشرة بالكامل، مفرومة بشكل خشن
- 25 جرام من الكبر المملح، مغسول
- 1 بصلة، مفرومة ناعماً
- 1 فص من الثوم، مقشر ومقطع إلى 3 قطع
- زيت زيتون بكر ممتاز، حسب الحاجة
- ملح وفلفل

الطريقة:

ضع قليلًا من زيت الزيتون البكر الممتاز في مقلاة كبيرة، وقلّب البصل والثوم حتى يصبح لونهما ذهبيًا. ثم أضف شرائح التونة وقلبها على كلا الجانبين لمدة دقيقة. أخرج التونة من المقلاة وضعها جانبًا.

أضف الطماطم المفرومة إلى البصل والثوم، ثم أضف معجون الطماطم والخرشوف. أضف مقدارًا من الماء الدافئ وقم بتتبيل الخليط برفق بالملح والفلفل. اطبخ برفق، مغطى، لمدة حوالي اثني عشر دقيقة.

للتقديم، صب صلصة الطماطم في طبق تقديم أو على أطباق فردية وضع شرائح التونة في الأعلى.

قدمها على الفور.

ستيك التونة في صلصة الكبر والطماطم



لينجويني مع الكركند والطماطم



ابهر ضيوفك بهذا الطبق المفاجئ البسيط لوجبة احتفالية ستعيدك إلى نسيم الصيف من البحر الأبيض المتوسط.

يقدم ل 4

المكونات:

- 1 أو 2 من الكركند (الوزن الإجمالي حوالي 1 كغ - 1.2 كغ، حية أو مجمدة)
- 400غ من مكرونة اللينغويني
- 400 غ من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة ومصفاة)
- 100 غ من الطماطم المعلبة الكاملة المقشرة بضع أغصان من الريحان
- 1 فص ثوم
- ½ فلفل حار إيطالي، أو حسب الرغبة (اختياري)
- زيت زيتون بكر ممتاز حسب الرغبة
- ملح
- حفنة من البقدونس المفروم (اختياري)

الطريقة:

في مقلاة، قام بتحمير فصوص الثوم والفلفل الحار في قطرات من زيت الزيتون. ثم أضف قطع الكركند مع سائلها. أضف الطماطم المقشرة بالكامل المقطعة بشكل خشن والباستا ورشة من الملح. زد الحرارة لبضع دقائق ثم خففها لتترك الصلصة تغلي لمدة حوالي 10 دقائق.
في هذه الأثناء، قم بطهي اللينغويني حتى يصبح ناضجاً قليلاً (وفقاً لتعليمات العبوة). صفي المعكرونة وأضف المعكرونة إلى صلصة الكركند. سخن معاً بلطف لمدة دقيقة حتى تمتزج جيداً.

نسخة أخف من كلاسيكية إيطالية، مثالية لغداء لذيذ ولكن بسيط مع سلطة خضراء طازجة في أي وقت من السنة.

يقدم ل 4

المكونات:

- 400 جرام من الباستا البيض الطازجة (باباردیل)
- 200 جرام من فطر البورتشيني المجفف
- 200 جرام من صلصة الطماطم (طماطم مهروسة ومصفاة)
- بصلة بيضاء
- 50 جرام من جبنة البارميزان
- 2 فصوص من الثوم
- زيت زيتون بكر ممتاز
- غصن من الريحان

الطريقة:

ضع الفطر المجفف في ماء دافئ لينقع لمدة حوالي ساعة ثم قم بتصفيته. سخن زيت الزيتون في مقلاة عميقة وقم بقلي الفطر مع البصل المفروم وفص الثوم كاملًا، أزل فص الثوم عندما يتحول إلى اللون الذهبي، ثم أضف صلصة الطماطم والريحان، وحرك وخفف الحرارة قليلاً. اطبخ لمدة 10 دقائق على نار هادئة.

في هذه الأثناء، في قدر كبير، اطبخ الباربديل في كمية كبيرة من الماء المغلي المملح حتى تصبح نصف ناضجة (حوالي 5-4 دقائق)، ثم قم بتصفيتها وانقل الباستا إلى المقلاة مع الصلصة.

حرك برفق لتغليف الباستا. تحقق من التوابل، ووزعها بين الأطباق الفردية وقدّمها ساخنة، مزينة بالجبن بارميزان المبشور حسب الذوق.

باباردیل مع صلصة الفطر والطماطم



كانيلوني اللحم



معكرونة و ارز

حضري هذا الطبق الإيطالي الكلاسيكي في المنزل - مثالي لعطلة نهاية أسبوع عائلية مميزة!

يقدم ل 4

المكونات:

- معكرونة كانيلوني طازجة (كانيلوني لكل شخص)

للحشوة

- 400 غرام من اللحم المفروم
- عود كرفس مفروم ناعمًا
- جزرة مفرومة ناعمًا
- بصلة مفرومة ناعمًا
- جبنة بارميزان مبشورة
- زيت زيتون بكر ممتاز
- حسب الرغبة ملح وفلفل

لصلصة البشاميل

- لتر واحد من الحليب كامل الدسم
- 75 غرام من الزبدة
- 85 غرام من الدقيق
- جوزة الطيب مبشورة
- ملح حسب الرغبة

لصلصة الطماطم

- 800 غرام من الطماطم المقشرة والمعلبة
- فص ثوم
- زيت زيتون بكر ممتاز
- بضع أوراق ريحان
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

سخّن زيت الزيتون البكر الممتاز في قدر، ثمّ قلّب الكرفس والجزر والبصل المفروم.
أضف اللحم المفروم وحمّره. تبّله بالملح والفلفل.
خفّض الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة ساعة تقريبًا، مع إضافة القليل من مرق الخضار إذا جفّ.
لتحضير صلصة البشاميل:
أذب الزبدة في قدر صغير، ثمّ أضف الدقيق المنخول. اخلط جيدًا، ثمّ ارفع القدر عن النار.
سخّن الحليب برفق، ثمّ أضفه إلى خليط الزبدة والدقيق. اطبخه على نار هادئة جدًا مع التحريك المستمرّ حتى لا يتكتّل. تبّله بالملح ورشة جوزة الطيب. أطفئ النار واتركه يبرد قليلًا.
لتحضير صلصة الطماطم:
قلّب فص الثوم في زيت الزيتون البكر الممتاز. أضف الطماطم المقشرة كاملةً، واطبخها لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة على نار هادئة حتى تتكاثف الصلصة. تبّله بالملح والفلفل.
للتجميع:
اسلق الكانيلوني بضع قطع في ماء مملح مغلي لمدة دقيقة، ثم صفّها بملعقة مثقوبة واتركها لتجف على قطعة قماش.
احشي الكانيلوني بخليط اللحم.
اسكبي مغرفة من صلصة الطماطم في طبق فرن مدهون بالزبدة، بحيث يتسع لجميع الكانيلوني في طبقة واحدة. ضعي الكانيلوني المحشوة جنبًا إلى جنب. غطيها بصلصة الطماطم الممزوجة بالبشاميل، وأضيفي جبن البارميزان المبشور. اخبزيها في فرن مسخن مسبقًا على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة.
أخرجي الكانيلوني من الفرن واتركيه يرتاح لبضع دقائق قبل التقديم.
زيّنيه ببعض أوراق الريحان الطازجة.

طعام مريح وسهل التحضير—رافيولي بطبقة كريمية من صلصة الطماطم مع السبانخ الطازجة وصنوبر محمص، كل ذلك في مقلاة واحدة.

يقدم ل 4

المكونات:

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فص ثوم مفروم
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- 400 مل صلصة طماطم (باساتا)
- 250غرام من الرافيولي الطازج أو المبرد (بالجبن أو الحشوة التي تفضلها)
- 100 مل ماء أو مرق خضار
- حفنتان كبيرتان من أوراق السبانخ الصغيرة
- 2 ملعقة كبيرة صنوبر محمص تحميصًا خفيفًا
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- جبن بارميزان مبشور للتقديم

الطريقة:

سخّني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم واطهيه لمدة 4–5 دقائق حتى يلين. ثم أضيفي الثوم وحرّكي لمدة 30 ثانية.

اسكبي صلصة الطماطم (الباساتا) والماء أو المرق، وقلّبي المكونات معًا حتى تتجانس واتركي الخليط يغلي على نار هادئة.

أضيفي الرافيولي بلطف إلى الصلصة، ثم غطّي المقلاة واتركيها على نار هادئة لمدة 8–10 دقائق مع التحريك من وقت لآخر، حتى ينضج الرافيولي تمامًا. أضيفي القليل من الماء إذا أصبحت الصلصة كثيفة جدًا.

أضيفي السبانخ الصغيرة وحرّكيها حتى تذبل، وذلك لمدة 1–2 دقيقة.

رشي الصنوبر المحمّص فوق الخليط، وبهّري بالملح والفلفل حسب الذوق.

قدّمي الطبق في الأطباق مباشرة، وزيّنيه بجبن البارميزان المبشور. قدّميه ساخنًا واستمتعي بالطعم.

رافيولي في مقلاة واحدة مع الطماطم والسبانخ والصنوبر





لازانيا بولونيز



قم بإعداد هذا الطبق الكلاسيكي من المطعم في المنزل لوجبة احتفالية - ستسعد أصدقاؤك وعائلتك!

يقدم ل 4

المكونات:

- 24 ورقة لازانيا من المعكرونة الطازجة

لصلصة البولونيز:

- 400غرام من البندورة المهروسة (معجون الطماطم)
- 400 غرام من الكرفس
- 400 غرام من الجزر
- 400 غرام من البصل
- 300 غرام من اللحم البقري المفروم
- ملعقة كبيرة من الأعشاب المفرومة (مثل: الزعتر، المردقوش، الأوريجانو)
- أوراق ريحان كاملة، للتزيين
- زيت زيتون بكر ممتاز
- جبنة بارميزان، حسب الذوق
- ملح وفلفل

لصلصة البشاميل:

- 1 لتر من الحليب كامل الدسم
- 80 غرام من الزبدة
- 80 غرام من الطحين
- جوزة الطيب المبشورة
- ملح

الطريقة:

التحضير الصلصة، قم بإعداد مرق الخضار باستخدام 100 جرام من كل من الكرفس والجزر والبصل.

قم بإعداد قطع صغيرة من الخضار المتبقية التي تم تقطيعها ناعماً. سخن قدر عميق، أضف زيت الزيتون البكر الممتاز وادع الخضار المفرومة. عندما تكتسب الخضار اللون الذهبي، أضف اللحم المفروم وخرّجه حتى يتحمر ثم دعّه يتبخر. ثم أضف من 2 إلى 3 مغارف من مرق الخضار.

عندما تتركز الصلصة، أضف البطاطا المهروسة. أضف الأعشاب وتبّل بالملح والفلفل واستمر في الطهي على نار هادئة لمدة ساعة تقريباً.

لتحضير صلصة البشاميل: ذوّب الزبدة في قدر صغيرة ثم أضف الدقيق المنخول. امزج جيداً ثم ارفع عن النار. سخن الحليب برفق وأضفه دافئاً إلى مزيج الزبدة والدقيق. اطبخ على نار منخفضة جداً مع التحريك المستمر حتى لا تتشكل أي كتل. تبّل بالملح ورشة من جوزة الطيب.

لتجميع اللازانيا: خذ طبق فرن كبير يكفي لأربعة حصص من اللازانيا. ضع قليلاً من صلصة اللحم وقليلاً من البشاميل في الأسفل. ثم أضف طبقة واحدة من المعكرونة. أضف صلصة اللحم، البشاميل والجبن بارميزان المبشور. كرر ذلك لجميع الطبقات، وانتهِ بأوراق الريحان والجبن بارميزان المبشور.

اخبز في فرن مسخن مسبقًا على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 30 دقيقة. أخرجها من الفرن، اتركها لتستريح لبضع دقائق ثم قدّمها.

شوربة العدس هي مزيج ناعم ودافئ من العدس الأحمر، والثوم، والتوابل مثل الكمون — مريحة، مغذية، ومثالية مع عصرة ليمون وخبز طازج.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٢ بصلة كبيرة
- 400g طماطم مقطعة محفوظة
- ٢ جزرة
- ٢ كوب عدس أحمر (مغسول ومصفى)
- ٤ فصوص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ٢ مكعب مرق خضار أو دجاج (يمكن استخدام مرق سائل منزلي بدلاً من ذلك)
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

قم بتشويح جميع الخضروات في زيت الزيتون أو الزبدة. أضف العدس الأحمر المجروش مع جميع التوابل.
اسكب علبة الطماطم المفرومة. غطِّ المكونات بالماء وأضف مكعبات المرق أو المرق السائل.
اترك الخليط على نار هادئة حتى تنضج الخضروات.
امزج الخليط بالخلاط حتى يصبح ناعماً. صفِّي الشوربة باستخدام مصفاة دقيقة.
اغلِ الشوربة قليلاً ثم قدّمها ساخنة مع خبز.

شوربة العدس



شوربة الحريرة المغربية



التوابل الدافئة والأعشاب الطازجة تجعل من هذه الشوربة طريقة لذيذة لكسر الصيام في رمضان. كما يمكن الاستمتاع بها طوال العام، خاصة في الشتاء. إنها مشبعة لدرجة تكفي لتقديمها كوجبة رئيسية، لكن لا تنسَ عصرة الليمون الطازج. وإذا تبقى منها شيء، فالنكهة تصبح أطيب في اليوم التالي.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٤٠٠ غ طماطم مقشرة كاملة ومعلبة
- ٢٠٠ غ عدس بني أو أخضر مجفف
- ١٠٠ غ حمص مطبوخ (معلب)
- ١٠٠ غ أرز غير مطبوخ
- ١ بصلة كبيرة، مبشورة أو مفرومة ناعماً
- ٢ عود كرفس، مفروم ناعماً
- ١ جزرة، مفرومة ناعماً
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ½ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- ٢-٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ لتر مرق خضار أو دجاج
- باقة صغيرة من الكزبرة والبقدونس الطازج، مفرومة ناعماً
- شرائح ليمون للتقديم
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

في قدر كبير أو وعاء عميق، سخّن 2-3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر على نار متوسطة. أضف البصل المفروم، الكرفس، والجزر وقلّبهم لمدة 5-7 دقائق حتى يطروا.
أضف الثوم المهروس واطبخ لمدة دقيقة إضافية.
أضف الكمون، الزنجبيل، القرفة، والبابريكا وقلّبهم لمدة دقيقتين لإطلاق النكهات.
أضف الطماطم (اسحقها قليلاً)، العدس، الحمص، الأرز، والمرق إلى القدر. اترك الخليط حتى يغلي، ثم خفّف النار واتركه على نار هادئة.
اترك الشوربة تغلي برفق لمدة 30-40 دقيقة أو حتى ينضج الأرز والعدس. تحقق من مستوى السائل من وقت لآخر وحرّك بلطف. أضف قليلاً من الماء إذا لزم الأمر.
أضف الملح والفلفل حسب الذوق. قدّمها ساخنة، وزيّنها بالأعشاب المفرومة، وقدّم شرائح الليمون إلى جانبها.

أبهر ضيوفك بحساء الكركند اللذيذ.

يقدم ل 4

المكونات:

- حوالي ١,٤ كجم من جراد البحر الكامل، يُغمر في الماء المغلي ويُسلق لمدة عشر دقائق تقريبًا.
- ٢٨٠ غرام من صلصة الطماطم الباساتا
- بصلة صغيرة مفرومة ناعمًا
- ٤ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- ٢ ملعقة كبيرة من الزبدة غير المملحة
- ٢ ورقة غار
- غصن من الزعتر الطازج أو رشة من الزعتر المجفف
- ٢ ملعقة كبيرة من الدقيق العادي
- ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة:

صفِّ الكركند وافتحه بمقص أو مقص خاص بالكركند؛ أخرج كل اللحم وقطعه إلى قطع صغيرة. احتفظ بالقشرة العلوية وضعها جانبًا.
أذب الزبدة في قدر ثقيل واقلي لحم الكركند فيها قليلًا. عندما يصبح الكركند ذهبي اللون، اشعله مع الكونياك. تأكد من إبعاد وجهك عن اللهب. استمر في طهي الكركند والكونياك على نار متوسطة حتى ينضج تمامًا. ثم انقل الكركند المقلي إلى طبق أو وعاء.
قطع القشرة العلوية للكركند إلى قطع وضعها جانبًا.
سخّن قدرًا كبيرًا على نار متوسطة، وقلّب الكراث وزيت الزيتون وأوراق الغار والزعتر. ثم أضف قشرة الكركند المفرومة، وارفع درجة الحرارة واقليها بسرعة. انثر الدقيق في القدر مع التحريك لتحميره لمدة ٥ إلى ٨ دقائق، ثم أضف الماء حتى يغطيه تمامًا. اخفقي المكونات جيدًا واتركيها على نار هادئة لمدة 40 دقيقة تقريبًا دون أن تغلي. ارفعيها عن النار.
صفّي المزيج بمصفاة دقيقة، مع التخلص من الأصداف. أعيديه إلى القدر. أضيفي صلصة الطماطم. تبّلي بالملح والفلفل، واطهي المكونات معًا على نار متوسطة لمدة 10-8 دقائق تقريبًا. ارفعي المزيج عن النار واخلطيه باستخدام الخلاط اليدوي. ثم أضيفي لحم الكركند المقلي المتبقي قبل التقديم. شاركي هذه الوصفة مع أصدقائك وعائلتك.

حساء الكركند



بيتزا مارجريتا



بيتزا ناپوليتانية تقليدية معروفة بمذاقها الأصيل وبساطتها ومكوناتها. هذه البيتزا ستجلب قطعة من إيطاليا مباشرة إلى طبقكم.

يقدم ل 2-1

المكونات:

- 1 رغيف من عجينة البيتزا
- زيت زيتون بكر ممتاز حسب الحاجة
- 80 جرام من الطماطم الكاملة المقشرة المعلبة أو الطماطم المهروسة (باساتا)
- 50 جرام من جبن فيور دي لاتيه، مقطع إلى قطع
- بعض أوراق الريحان الطازج (للطبخ والتزيين)

الطريقة:

قم بفرد عجينة البيتزا على سطح العمل. أضف رشة من زيت الزيتون البكر الممتاز ثم وزع الطماطم، ورش جبن الفيور دي لاتيه وبعض أوراق الريحان. اطبخها في فرن يعمل بالحطب على درجة حرارة حوالي 450° لمدة 90-60 ثانية أو في فرن منزلي على درجة حرارة 225° مئوية على الرف العلوي لمدة 15-10 دقيقة. قدّمها مزينة ببعض أوراق الريحان الطازجة.

تحميص الباذنجان في الفرن يضيف نكهة حلوة ومدخنة لهذه السلطة المغربية، الذي يمكن تقديمه كجزء من مائدة المقبلات أو كإضافة لوجبة البروشيتا.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٤٠٠ غ طماطم مفرومة/مقطعة معلبة، مصفاة
- ٢ باذنجان متوسط الحجم، مقطع إلى مكعبات بحجم ١ سم
- ١ بصلة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ٥٠ مل زيت زيتون بكر ممتاز
- عصير ١ ليمونة
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ملح وفلفل حسب الذوق
- حفنة من البقدونس الطازج المفروم، أو بعض أوراق الريحان للتزيين

الطريقة:

سخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية.
امزج مكعبات الباذنجان مع زيت الزيتون البكر الممتاز، الملح، والفلفل، ثم افردها على صينية الخبز. اشويها لمدة ٣٠ دقيقة تقريبًا أو حتى تصبح طرية.
امزج الطماطم المصفاة، البصل، والثوم في وعاء.
بعد أن ينضج الباذنجان، أضفه إلى خليط الطماطم. اعصر عصير الليمون فوق الخليط، أضف الكمون وتأكد من تعديل التوابل حسب الذوق.
قلّب السلطة قليلاً واتركها جانباً لمدة ١٠ دقائق تقريبًا للسماح بتداخل النكهات.
رشّ البقدونس فوق السلطة وقدّمها مع الخبز لامتصاص العصائر.

سلطة الباذنجان مع الطماطم



جبنة فيتا بالتوابل الشرق أوسطية مخبوزة في صلصة الطماطم



الفِيتا المشوية مع الطماطم هي طبق رائع يحلم به الجميع، وإضافة لمسة شرقية له ترفع الطعم إلى مستوى آخر. إليك نسخة لذيذة وعطرية باستخدام الطماطم المعلبة، مشوية مع الأعشاب، الثوم، وزيت الزيتون مثالية للتغميس مع الخبز الدافئ.

يقدم ل 6

المكونات:

- ١ قطعة جبنة فيتا (حوالي ٢٠٠ غ)، كاملة أو مقطعة نصفين طولياً
- ١ علبة (٤٠٠ غ) طماطم مفرومة، مصفاة قليلاً
- ٣-٤ فصوص ثوم، مقطعة شرائح رفيعة
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون، بالإضافة إلى المزيد للتزيين
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل حلب أو رقائق الفلفل الحار
- ½ ملعقة صغيرة زعتر (زعتر مجفف)
- فلفل أسود، حسب الذوق
- بقدونس طازج، للتزيين
- رشة من السماق
- خبز بيتا دافئ، خبز بلدي، أو خبز قشرة، للتقديم

الطريقة:

سخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية. في وعاء، امزج الطماطم المعلبة مع الثوم، الكمون، فلفل حلب (أو الفلفل الحار)، الزعتر، الفلفل الأسود، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون.

ضع خليط الطماطم في طبق للخبز صغير أو مقلاة حديدية.

ضع قطعة الفيتا على خليط الطماطم. رشّها بملعقة الزيت المتبقية. يمكنك إضافة المزيد من الفلفل الحار أو الزعتر على الجبنة لإضافة نكهة إضافية.

اخبز لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة، حتى تصبح صلصة الطماطم فُقّاعات وتصبح الجبنة طرية وذهبية قليلاً من الأعلى.

زيّن بالبقدونس الطازج. قدّمها ساخنة مع خبز بيتا دافئ أو خبز قشرة للتغميس في الجبنة الكريمية والطماطم المليئة بالنكهات.

هذا هو الطعام المريح! إنها وجبة أردنية (وشامية) بسيطة وريفية تتمحور حول الطماطم المحمّرة مع الثوم وزيت الزيتون.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٤٠٠ غ طماطم مفرومة
- ٣-٤ فصوص ثوم، شرائح أو مهروسة
- ١ فلفل أخضر صغير، مقطع شرائح (اختياري لإضافة حرارة)
- ملح، حسب الذوق
- فلفل أسود، حسب الذوق
- بقدونس طازج مفروم، للتزيين
- خبز بيتا دافئ أو خبز طابون، للتقديم

الطريقة:

في مقلاة، سخّن زيت الزيتون على نار متوسطة. أضف الثوم والفلفل الحار (إذا كنت تستخدمه) واطبخ لمدة ٣٠ ثانية حتى يصبح العطر قوياً.
اسكب الطماطم المفرومة المعلبة في المقلاة. تبّل بالملح والفلفل الأسود.
اتركه يغلي مكشوفاً لمدة ١٥-٢٠ دقيقة مع التحريك بين الحين والآخر، حتى يتكاثف الصوص ويغمق لونه.
زيّنه بالبقدونس الطازج إذا رغبت. قدّمه ساخناً مع خبز بيتا دافئ أو خبز طابون أردني تقليدي.

مقلاية البندورة (الطماطم)



الجبنة البيضاء المصرية والطماطم (باستخدام الطماطم المعلبة)



إليك وصفة بسيطة ولذيذة لغموس الجبنة البيضاء المصرية والطماطم — وهي من أطباق المقبلات الشهيرة في مصر، وتُقدَّم عادةً مع خبز بلدي أو خبز بيتا.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٢٠٠ غ جبنة بيضاء مصرية (دمياطي، فيتا، أو على طريقة إسطانبولي)
- ½ كوب طماطم مفرومة معلبة، مصفاة جيداً
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ بصلة صغيرة، مفرومة
- فلفل أسود مطحون طازج، حسب الذوق
- رشة من رقائق الفلفل الحار أو فلفل أخضر مقطع شرائح رفيعة (لإضافة حرارة)
- ٣٠ غ نعناع طازج، مفروم
- خبز بلدي أو خبز بيتا للتقديم

الطريقة:

إذا كانت الجبنة مالحة جداً، قم بنقعها في الماء البارد لمدة ١٠-١٥ دقيقة. ثم صفيها وافرميها أو قطعيها إلى قطع صغيرة.

ضع الطماطم المعلبة في مصفاة دقيقة أو شاش، واضغط عليها بلطف لإزالة السائل الزائد.

في وعاء، امزج الجبنة مع الطماطم المصفاة بلطف. أضف البصل المفروم. رش الزيت الزيتون فوق المزيج.

رش النعناع المفروم، وتبّل بالفلفل الأسود حسب الرغبة. أضف الفلفل الحار إذا كنت ترغب.

قدّمه مع خبز بلدي دافئ أو خبز بيتا للتغميس.

قد تكون لديك وصفة حمص مفضلة، لكن جرّب هذه النسخة بالطماطم لمذاق غني ومميز.
ولنكهة متوسطية، زيّنها بأوراق الريحان.

يقدم ل 6

المكونات:

- ٤٠٠ غ طماطم مقشرة كاملة ومعلبة، مصفاة
- ٤٠٠ غ حمص معلب، مُصفى (مع الاحتفاظ بقليل من السائل)
- ٣ ملاعق كبيرة طحينة
- ٢ فص ثوم، مقشر ومهروس
- عصير ليمونة واحدة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون (اختياري)

الطريقة:

ضع الطماطم، الحمص، الطحينة، الثوم، عصير الليمون، زيت الزيتون البكر، الملح، والكمون (إذا كنت تستخدمه) في الخلاط.
أضف ملعقة كبيرة من ماء الحمص. امزج المكونات حتى تحصل على قوام ناعم وكريمي، ويمكنك إضافة القليل من زيت الزيتون البكر إذا لزم الأمر.
تذوّق وتحقق من التتبيل، ثم أضف المزيد من الملح أو عصير الليمون حسب الرغبة.
قدّمه في طبق مع رشة من زيت الزيتون البكر وبقدونس او كزبرة، ومع خبز بيتا أو خضار نيئة للتغميس.

حمص بالطماطم



تشيز كيك صغير بالطماطم والريكوتا



جرّب هذه المقبلات الشهية كمقبلات غير عادية لحفل العشاء.

يقدم ل 4

المكونات:

للقاعدة
- 255 جرام من بسكويت تارالي المصنوع من زيت الزيتون
- 100 جرام من الزبدة المذابة

للحشوة
- 340 جرام من الريكوتا
- رشة من قشر الليمون المبشور
- رشة من الزعتر
- ملح وفلفل

للتغطية
- 140 جرام من الطماطم المعلبة المفرومة
- 140 جرام من الطماطم المجففة بالشمس
- ملعقة صغيرة من الكبر
- 65 جرام من المكسرات الفستق المفرومة (اختياري)
- بضع قطرات من تاباسكو

الطريقة:

وزع المزيج في 4 أكواب لتشكيل طبقة بسمك حوالي 1 سم. اضغط لأسفل واتركه في الثلاجة.
في وعاء، اخلط الريكوتا مع قشر الليمون والزعتر وتبّل القليل من الملح والفلفل.
وزع المزيج على قاعدة تارالي، وسوّس السطح ثم أعده إلى الثلاجة.
اخلط الطماطم المجففة بالشمس مع الكبر المنقوع وقطرات قليلة من تاباسكو.
أضف القليل من زيت الزيتون إذا لزم الأمر لجعل العجينة ناعمة.
في هذه الأثناء، سخن الطماطم المقطعة لفترة قصيرة في مقلاة مع قليل من زيت الزيتون وأضفها إلى معجون الطماطم المجففة بالشمس.
وزع المزيج فوق حشوة التشيز كيك في الأكواب، ورش الفستق المفروم إذا كنت تستخدمه وقليل من أوراق الزعتر الطازج.

تعتبر تيمبالات الرز النباتية الشهية أكثر لذة عند تقديمها مع صلصة الطماطم. نضمن أنها ستصبح مفضلة لدى الأسرة!

يقدم ل 4

المكونات:

- 400ج أرز كارنولي
- 150ج جبن موزاريلا
- 150 ج بزلاء
- 100 ج جبن بارميزان مبشورة
- 2 بيض مسلوق
- بيضة مخفوقة
- فص ثوم
- 400 ملليلتر صلصة طماطم
- 300 ج بصل
- 50 ج معجون طماطم
- 80 ملي زيت زيتون بكر
- 60 ج زبد
- بقسماط
- زيت عباد الشمس للقلي
- ملح و فلفل

مرقة الخضار

- عود كرفس
- 2 جزر
- بصلة
- 100 ج طماطم مقشرة
- لتر من الماء

الطريقة:

أولاً، قم بغلي المكونات الخاصة بمرق الخضار في قدر واتركها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة. بعد ذلك، حضر الصلصة: في مقلاة، قم بتنعيم البصل (المقطع إلى شرائح رفيعة على شكل جوليان) في زيت الزيتون؛ أضف البازلاء و معجون الطماطم والصلصة. قطع الجبنة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة. ادهن أربعة قوالب تارت فردية بحجم 10 سم (أو صينية واحدة كبيرة) بالتساوي مع فتات الخبز. اقلي الأرز جافًا، ثم أضف مرق الخضار المصفى واتركه على نار هادئة. في منتصف الطهي، أضف صلصة الطماطم واطبخ حتى يصبح الأرز المطبوخ نصف ناضج أو لا يزال ثابتًا. برد الأرز عن طريق توزيعه في صينية. عندما يصبح دافئًا، امزج البيض المخفوق. خذ القوالب أو الصينية المحضرة وابدأ بنشر طبقة من الأرز في الأسفل وعلى الجوانب. املأها بالجبنة الموزاريلا وبيض المسلوق المقطع، ثم غطِّ وأغلق الحشوة بالأرز المتبقي. اخبز على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 10 دقائق، ثم على درجة 220 مئوية لمدة 8 دقائق أخرى. أزل السارتو من القوالب وقدمها مع الصلصة المتبقية ورشة من جبن بارميجانو ريجيانو.

أرز نباتي سارتو



كرات الكوسة المقلية مع الريكوتا في صلصة الطماطم



طبق لذيذ وشهي مليء بالطعم الرائع لإسعاد الأصدقاء والعائلة.

يقدم ل 4

المكونات:

- ٤٠٠ غرام من الكوسة، تُبشَر بمبشرة ذات ثقوب واسعة
- ٢٠٠ غرام من جبنة الريكوتا الطازجة
- فتات الخبز، حسب الحاجة
- جبنة بارميزان مبشورة، حسب الحاجة
- أوراق مريمية مفرومة ناعماً حسب الحاجة
- أوراق بقدونس مفرومة ناعماً حسب الحاجة
- ٤ بيضات، مخفوقة
- ملح وفلفل
- بضعة أغصان من الريحان
- زيت دوار الشمس للقلي
- ٥٠٠ غرام من صلصة الطماطم (باساتا) (طماطم مهروسة)
- بصلة واحدة
- فلفل حار، اختياري

الطريقة:

اخلط الكوسا المبشورة، وجبنة الريكوتا الطازجة، وجبنة البارميزان المبشورة، والبيض المخفوق، والملح، والفلفل، وفتات الخبز، وأوراق المريمية المفرومة ناعماً، والبقدونس المفروم في وعاء كبير حتى يمتزج الخليط جيداً ويصبح ناعماً. شكّل خليط الكوسا والريكوتا على شكل كرات دائرية. ضعها في طبق مبطن بورق زبدة واتركها في المُجمد لمدة ١٠-١٥ دقيقة.
في هذه الأثناء، سخّن زيت الزيتون البكر الممتاز في قدر على نار متوسطة، واقلي البصل المفروم والفلفل الحار حتى يصبح لونهما ذهبياً. أضف صلصة الطماطم. اترك المزيج على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة. أضف القليل من الماء إذا لزم الأمر.
سخّن زيت دوار الشمس في قدر، واقلي كرات الكوسا والريكوتا حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة. صفّها على مناشف ورقية لإزالة الزيت الزائد.
قدّم كرات الكوسا والريكوتا المقلية مع صلصة الطماطم، وزيّنها بالريحان الطازج. شارك هذه الوصفة مع أصدقائك وعائلتك.

تشيلي كون كارني هو طبق مكسيكي غني ودافئ، يتميز بنكهاته العميقة والمشبعة. يُقدَّم بشكل مثالي مع الأرز، أو التورتيلا، أو ملعقة من القشطة الحامضة لوجبة مُرضية ولذيذة.

يقدم ل 4

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ٢ فص ثوم مهروس
- 500غرام لحم بقري مفروم
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة بابريكا
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (حسب الرغبة) نصف ملعقة صغيرة أوريغانو مجفف
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 400 غرام طماطم مفرومة معلبة
- علبة (400 غرام) فاصوليا حمراء، مصفاة ومغسولة
- ملعقة صغيرة سكر (اختياري، لتعديل الحموضة)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- حفنة من الكزبرة الطازجة المفرومة (اختياري)

الطريقة:

سخّني زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم واطهيه حتى يلين (حوالي 5 دقائق). ثم أضيفي الثوم واطهيه لمدة دقيقة إضافية.

أضيفي اللحم المفروم إلى القدر. واطهيه حتى يتحمّر من جميع الجهات، مع تفتيته بملعقة أثناء الطهي.

أضيفي الكمون، الكزبرة، البابريكا، الفلفل الحار، والأوريغانو. واطهي التوابل لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى تفوح رائحتها.

أضيفي معجون الطماطم، الطماطم المعلبة، والسكر (إن رغبتِ)، ثم تبّلي بالملح والفلفل.

اتركي المزيج حتى يغلي، ثم خففي الحرارة واتركيه على نار هادئة لمدة 25–30 دقيقة بدون غطاء حتى يتكاثف.

أضيفي الفاصوليا الحمراء واطهيها لمدة 10 دقائق إضافية مع التقليب من حين لآخر.

تذوّقي وعدّلي التوابل حسب الرغبة. زيّني بالكزبرة الطازجة إذا رغبتِ. قدّميه ساخناً مع الأرز، رقائق التورتيلا، أو ملعقة من القشطة الحامضة.

تشيللي كون كارن



شكشوكة



فطور مثالي أو وجبة برانش سريعة في مقلاة واحدة، تُقدَّم ساخنة مع خبزك المفضل لتغميس الصوص الغني واللذيذ.

يقدم ل 4

المكونات:

- ٣٠٠ مل صلصة طماطم باساتا (معجون طماطم مهروسة و مصفاة)
- ٤٠٠ غ طماطم كرزية معلبة
- ١ بصلة حمراء مفرومة ناعماً
- ١ فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات بحجم ٢ سم
- ٢ فص ثوم مهروس
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- رشة فلفل حار (اختياري)
- ٤ بيضات
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- بقدونس أو كزبرة (أو خليط منهما)، مفرومة خشناً للتزيين

الطريقة:

في مقلاة، سخِّن حوالي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر على نار متوسطة. أضف البصل والفلفل وقلّب حتى يلين. أضف الثوم، الكمون، البابريكا، والفلفل الحار (إذا كنت تستخدمه)، واطبخ لمدة دقيقتين.

أضف الطماطم الكرزية إلى المقلاة وقلّب لمدة ٥ دقائق تقريباً.

اسكب صلصة الباساتا، تبّل بالملح والفلفل، واترك الخليط يغلي برفق لمدة ١٠–١٥ دقيقة حتى يتكاثف الصوص قليلاً.

باستخدام ظهر الملعقة، اصنع ٤ فجوات في الصوص، واكسر البيض داخلها. غطِّ المقلاة واتركها على النار حتى ينضج البيض (حوالي٨دقائق).

زيِّن بالبقدونس أو الكزبرة المفرومة وقدّمه مع الخبز.

كتاب الوصفات

محتوى

المقبلات و أطباق المشاركة	صفحة 04
الشوربات	صفحة 26
معكرونة و ارز	صفحة 32
أطباق رئيسية	صفحة 42
خضروات	صفحة 66
حلويات	صفحة 80



RedGoldFromEurope

The Art Of Perfection Preserved For Your Table.



ENJOY IT'S FROM EUROPE

ANICAV
Associazione Nazionale Industriali Conserve Alimentari Vegetali

Co-funded by the European Union

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

بتمويل من الإتحاد الأوروبي. ومع ذلك، فإن الآراء والآراء المعبر عنها هي آراء المؤلف (المؤلفين) فقط ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو الوكالة الأوروبية التنفيذية للبحوث. لا يمكن تحميل الاتحاد الأوروبي ولا سلطة المنح المسؤولية عنها.

redgoldfromeurope.bh

تابعونا على