



إبداع أنثى

للأطباق الشهيّة

www.smdes.com

إعداد وتقديم
منتديات إبداع أنثى







WWW.SMDES.COM

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا وَنبينا وحبيبنا محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد:

يسعدنا ان نهديكم كتاب الطبخ (إبداع أنثى للطبخات الشهيّة)

والذي هو ثمرة من مجهود المنتدى على أمل أن يروقكم ويكون نظرة لما يحتوي عليه المطبخ السعودي والمطبخ المغربي، فالطبخات مجهودات شخصية سهلة التنفيد ومجربة.

على أمل أن يحمل شيئاً جديداً أو ينقل صورة حية لأكلات عربية تتمنون تنفيذها في مطابخكم على المحبة التقينا .. وشكلنا هذا العمل بيد مصمم نحترمه ونقدر عمله المميز ونتمنى له السداد وجزاه الله كل خير عنا .. أخونا ابو العنود.

المدير العام لشبكة ومنتديات إبداع أنثى

WWW.SMDES.COM

قسم الأطباق الرئيسية



WWW.SMDES.COM

الكسكس المغربي



المقادير

× ٧ حبّات بصل.
× ربع كيلو زبيب.
× طماطم.
× كيلو ونصف لحم.
× كيلو وربع كسكس.
× بهارات مكوّنة من(ملح + فلفل أسود + ملون طبيعى + سمن + زنجبيل + حمص ثلاث كؤوس "قمنا بوضعه فى ماء لمدة ليلة كاملة" +باقة بقدونس.

الطريقة

× لتحضير اللحم والمرق،نضع اللحم مع بصلة وطماطة واحدة مقطعين الى مكعبات مع زيت زيتون وملح ونقوم بالتقليب ، ثم نضيف الفلفل الأسود والزنجبيل والملون الطبيعي ونحرك الكل حتى ينقلي ويتجانس.
× نضيف الماء للطنجرة ثم نضيف الحمص وباقة البقدونس ،حين تنضج نضيف ملعقة صغيرة سمنة.
× نأخذ البصل على شكل شرائح ونضعه مع قليل من زيت المائدة فى إناء على النار وملح ونقوم بالتحريك إلى أن يبتدي البصل في النزول، نضع القليل من الزبيب في الماء حتى يترطّب، نأخذ القليل من المرق من الطنجرة التي فيها اللحم ونضعه على البصل ثمّ نضيف الزبيب ونترك الكل حتى ينضج.
× حين يبتدىء بالتختر نضيف كأس صغير أو كاس ونصف سكر(حسب الرغبة) + ملعقة صغيرة قرفة ونترك الكل يتجانس إلى أن يختفي الماء.
× نضع الكسكس في إناء كبير ونضع عليه الملح ونقوم بتحريكه ثم نبلله قليل بالماء ونقوم بالتحريك بأصابع اليد إلى أن يتجانس كاملاً ولا يكون هناك كويرات بل حبات صم نضعه في إناء البخار بحيث يكون اللحم تحت والإناء الذي يوضع فيه الكسكس يكون ينضج فقط بالبخار الصاعد من الإناء الأول.
× يتبخر المرة الاولى ثم نرفعه ونقوم بتبليله بالماء بشكل أكبر من أول ونقوم بتحريكه إلى أن يتجانس ونرجعه مرة أخرى ليستوي
× نقوم بوضع قليل من الزيت والزبدة ونحرك بالأصابع إلى أن يتجانس ونرجعه للتبخر ثم ننزله ونقوم بتحريكه وفتحه مع الزبدة إلى أن تتفرق الحبات.
× يوضع الكسكس ثم اللحم والحمص والزبيب والبصل .. ويقدّم ساخناً.

الرز البخاري



المقادير

- دجاجة مقطعة.
- أرز
- حبة جزرة كبيرة
- حبة طماطم كبيرة
- بصلة.
- زيت.
- ملح.
- مكعب ماجي.

الطريقة

- يقطع البصل إلى شرائح رقيقة ثم نفرم الطماطم فرماً ناعماً ويقطع الجزر شرائح طويلة.
- ثم نضع الزيت على النار في القدر ونضع البصل ونتركه إلى أن يصبح ذهبي اللون.
- نضع الدجاج على البصل ونحركه قليلاً على النار إلى أن يصبح أبيض اللون.
- ثم نضيف الطماطم ويقلب إلى أن يبدأ بالفوران ،بعدها نضيف قليل من الماء حتى يتغطى تقريباً ونتركه إلى أن يغلي ثم نجعله على نار هادئة ونغطي القدر ونتركه لمدة ٣٠ دقيقة حتى يستوي الدجاج.
- نضيف الملح على الدجاج وقبل نضج الدجاج بـ ١٠ دقائق نضيف الجزر ونقلب القدر و نضع الأرز على المرق ، " يفضّل نقع الرز بعد غسله لمد ٣٠ دقيقة في ماء ساخن" . واذا كان الماء قليل نضيفه بحيث يغطي الأرز بمقدار ١سم تقريباً ثم نغطي القدر بعد غليان الماء ويترك على نار هادئة إلى أن يشرب الأرز الماء تماماً ويستوي. ثمّ يقدّم.



المقادير

× دجاجة.
× باقة بقدونس.
× ثلاث فصوص ثوم.
× بصلتان واحدة مفرومة والأخرى مبشورة.
× فلفل اسود ملعقة صغيرة.
× ملعقة ونصف زنجبيل.
× ملون طبيعي.
× القليل من القرفة. × زعفران.
× القليل من السمن.
× زيت زيتون للطهي أو زيت طبخ.
× زيتون ونصف ليمونة مصبرة.

الطريقة

× نبشر بصلة ونقطع بصلة أخرى. × نبشر الثوم. ×نضع البصل والثوم والبهارات في طبق ونمزجها.×
نقوم بتدليك الدجاجة بالخليط من الداخل والخارج وتحت الجلد. × نضع كل شيء في وعاء الطبخ مع الزيت.
× نضيف البصلة المقطعة × نضيف أكباد الدجاج والأقناص.
×يترك على النار حتى يبدأ بالقلي ثم نضيف الماء الكافي لنضوج الدجاجة.
× نقوم بتقطيع اللمون بعد إزالة اللب بشكل طويل.
× عندما تنضج الدجاجة نرفعها ونترك المرق فقط على النار، ثم نقوم بإضافة اللمون والزيتون ونتركه يتختر.
كذلك بإمكانكِ القيام بطحن البصل والمرق قبل أن تضيفي الليمون والزيتون والخيار لكِ.
× نضع الدجاجة في صينية وندهنها بزبدة وندخلها الفرن للتحمر.
× نضع الدجاجة ومعها المرق بعد أن تنضج وتختر.. وتقدّم.

طجين الدجاج بالزيتون والليمون



المقادير

- قطع دجاج حسب الرغبة.
- بصلة كبيرة أو إثنان متوسطتان.
- نص ليمونة وزتون حسب الرغبة.
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- القليل منال ملح.
- ملعقة زنجبيل .
- القليل من الزعفران.
- ربع كاس زيت زتون.
- القليل من القرفة.
- باقة كزبرة وبقدونس.
- ثلاثة فصوص ثوم.

الطريقة

- نضع قطع الدجاج مع البصل المفروم ونضيف الكزبرة والبقدونس
- نضيف التوابل ملح+فلفل اسود+زنجبيل+زعفران+ثوم+بقدونس وكزبر بعد هرسه مع الثوم+ زيت زيتون.
- نخلط العناصر كلها بشكل جيدثم نسويها داخل الطجين ونضعها على النار هادئة طبعا ويفضل الفحم
- عندما تتقلى نضيف كاس ماء مغلى صغير لا نظيف ماء بارد للطجين يسبب انفجاره مع الوقت
- بعد ان تقترب من النضوج نضع الزيتون والليمون
- ننتظر مدة عشر دقائق ثم نرفعها على النار ." من الأحسن أن تتشرب المرق وتنشف قليلاً.

المنـــدي



المقادير

× بصلة.
× ثوم مدقوق مبهر.
× دجاجة مقطعة مسلوقة نصف إستواء.
× رز .
× بهارات
(فلفل أسود + كمون + كركم + قليل ملح ليمون + ملح + صفار الزعفران
+ أعواد قرفة + هيل).
× مكعبين ماجي.
× فحمة صغيرة.
× قصدير.
× قليل من ماء الكادي.

الطريقة

× نسلق الدجاجm ونضع معها ٥ حبات هيل + أعواد قرفة.
× بعد استوائها نصف إستواء نأخذ الدجاجة ونبهرها بالبهارات المذكورة أعلاه.
× نأخذ قدر نحمر فيه البصل ثم الثوم ثم الماجي ونضع الرز ونضع عليه ماء الدجاجة ونغطيها بقصدير ثم نضع فوقه الدجاجة، ونغلقه بإحكام.
إلى أن يستوي الرز ونضع ماء الكادي.
× ثم نضع زيت في طبق عميق ونضع فيه الجمرة. ونضع الدجاج بسرعة حتى لا يذهب البخار ، ونتركه قليلا ثم يقدم ...

كفتة البطاطس باللحم



المقادير

- بطاطس مسلوقة.
- كزبرة.
- ملح .
- لحم مفروم .
- فلفل أسود + كمون.
- بقسماط.
- حبتين بيض.

الطريقة

- نسلق البطاطس ونقوم بهرسها جيداً.
- نضيف عليها البهارات والملح والكزبرة.
- ثم نضيف اللحمة أيضاً بعد تحميرها على النار قليلاً.
- نضيف البيض ونقلبها جيداً حتى تتجانس.
- نكوّرها ونضيف لها البقسماط ، ثم نقليها بالزيت حتى تتحمر.
- تقدّم .. وبالهناء والعافية

الرز الكابلي



المقادير

× بصلة مقطعة أو مفرومة.
× دجاجة مسلوقة نصف استواء.
× رز يغسل ويطبخ بماء الدجاج ونجعله نصف استواء أيضاً.
× بطاطس مقطعة مكعبات ومسلوقة نصف إستواء.
× معجون طماطم .
× بهارات(فلفل أسود ، كمون ، صفار الزعفران ، ملح ليمون ، بهارات خاصه بالرز الكابلي).
× مكعبين ماجي
× قشر البرتقال مقطع إلى شرائح.
× ماء كادي.
× مكسرات للتزيين.

الطريقة

× نقوم بعمل صلصة الكابلي قبل كلّ شيء.
× نضيف كاسة أو كاستين ماء ساخن بطبق عميق ونضيف عليه٣ ملاعق معجون الطماطم + البهارات + ملعقه صغيرة ملح ليمون + ملعقة صغيرة صفار الزعفران + الماجي ، ونقلبها جيداً حتى تذوب الماجي وتترك جانباً.
× نضع الرز في ماء الدجاجة التي تم سلق الدجاجة فيه ونجعل الرز يستوي نصف استواء.
× نسلق البطاطس بعد تقطيعها مكعبات متوسطة.
× نأتي بقدر عميق حتي يمكّنا من التقلب جيدا ثم نضع فيه البصل وقشر البرتقال ونقلبها حتى يصبح لونهما ذهبياً.
× نضع الدجاجة والبطاطس ونتركها قليلاً حتى تتحمّر.
× نضع صلصة الكابلي التي قمنا بتحضيرها ونجعلها تغلي مع المقادير، ثم نضع عليهم الرز من غير مزجه بالخلطة.
× نكبس الرز على الخلطة ونضغط عليه جيداً.
× ثم نأتي بقليل من ماء الكادي ونذوب فيه ملعقة صغيرة من صفار الزعفران ،ونضعه على جهة معينة من الرز ونغلق قدر الرز جيداً حتى يستوي الرز.
× ثم يقدم في طبق الرز ونضع عليه المكسرات للتزيين.

السمك في الفرن



المقادير

× ٤ حبّات طماطم (واحدة مقطّعة على شكل مربّعات، والبقيّة على شكل شرائح).
× زيتون.
× ليمون.
× بقدونس.
× أربعة فصوص ثوم.
× بهارت (فلفل أسود + كمون + ملح + فلفل أحمر حلو + ملون طبيعي حسب الرغبة).
× زيت زيتون للطهي.
× ٢ فلفل أخضر .

الطريقة

× ننظف السمك ثم نقوم بتقطيع البقدونس وهرسه كذلك نهرس الثوم ونضعه في إناء ثم نضيف عليه البهارات (ملح + فلفل أسود + كمون + فلفل أحمر وحسب الرغبة + ملون + زعفران وقليل من الماء لخلط العناصر.
× ثم نقوم بتتبيل السمك بشكل جيد ووضعه جانباً.
× نقوم بتقشير الطماطم وكذلك البطاطس ثم نقطّعها على شكل دائري.
× نأخذ طماطم واحدة نقطعها أو نبشرها ونضعها في قاع صينية الفرن ثم نضع عليها دوائر البطاطس.
× نضع السمك فوق البطاطس ثم نقوم بتكملة الباقي وهو وضع ما تبقي من طماطم دوائر ودوائر الليمون والفلفل.
× لدينا خلطة في الصينية التي تبلنا فيها السمك نصبها على الكلّ.
× نضيف زيت الزيتون وكأس ماء .
× ثم ندخلها إلى الفرن وحين تقترب أن تستوي نضيف الزيتون.

اسكلوب باني الديك الرومي



المقادير

- شرائح ديك رومى.
- بيضة أو إثنتان.
- فلفل أسود.
- ملح
- بهارات حسب الرغبة.
- بقسماط ناعم.

الطريقة

- نتبل الشرائح.
- نخلط البيض.
- نضع الشرائح بالبيض ثم نرفعها ونضعها في البقسماط على وجهي الشريحة.
- نقليها فى زيت حامي إلى أن تتحمر وتاخذ لون ذهبي.
- يقدّم ساخناً.

المقلوبة



المقادير

- دجاجة مسلوقة.
- بصل مفروم ناعم .
- ثوم مدقوق مع البهارات(فلفل أسود + كمون + كزبرة ناشفة).
- باذنجان مقطع حلقات دائرية.
- ملح .
- ٣ مكعبات ماجي.

الطريقة

- نسلق الدجاجه ثم نقوم بقلي الباذنجان ونجعل لونه مائل للاسمرار.
- نضع البصل في القدر ونقلبه على نار هادئه حتى يصبح ذهبي اللون.
- ثم نضيف الثوم والماجي والدجاج فقط ونقلبه قليلا ثم نضيف ماء الدجاجه ونتركه يغلي.
- نأتي بعد ذلك بقدر آخر ونضع قليل من الرز حتى لا يتحرق الباذنجان ونرص فوقه الباذنجان وحلقات البصل(حسب الرغبه)
- نأخذ الدجاجه ونضعها فوق الباذنجان ثم الأرز ..
- نضع المرق عليه بكل هدوء حتى لا يتحرك الباذنجان من مكانه ثم نضعه على نار هادئه حتي يستوي الأرز.
- يقدّم. وبالهناء والعافية.


قسم المعجنات
WWW.SMDES.COM

البيتزا الكذابة



المقادير

- خبز توست.
- طماطم.
- بصلة.
- بهارات.
- كرتون ماجي.
- جبنة سائلة.
- جبنة موزاريلا.
- زيتون حلقات.
- فلفل رومي مقطع .

الطريقة

- نأخذ شرائح التوست وبالكأس نعملها على شكل دوائر.
- ثم نغطيها بتغليف الطعام حتي لاتجف.
- نحضر صلصة البيتزا وهي كالتالي:

نحمر البصل ونقلبه جيدا حتى يذبل ثم نضع الطماطم المبشور وندعها تتسبك جيداً ونضع عليها البهارات والماجي.

- ندهن دوائر التوست بالجبنة.
- ثم نضع عليها الصلصة و الفلفل الرومي والزيتون.
- ثم نغطيها بجنبة الموزرايلا.
- ندخلها الفرن للتحمير ولإذابة الجبنة.
- تقدّم.

ظفائر الخضار



المقادير

× ٣ كاسات دقيق.
× ملعقتين جبنة سائلة.
× ٤ملاعق حليب نيدو بودرة.
× كاسة ماء.
× فنجان صغير سكر.
× ملعقة خميرة.
× ملعقة بكنج باودر.
× ربع كاسة زيت.
× بيضة.
× قليل من الملح. × سمسم أو حبة البركة للتزيين.

الطريقة

× نضع الجبنه والماء والزيت في الخلاط ونتركها حتى تتجانس.
× ننخل الدقيق والخميرة والبكنج باودر، ونقوم بعجنها بالخليط السائل ثمّ نغلفها بعد العجن لمدة ساعة.
× نأخذ جزء من العجينة ونفردها، ثمّ نقوم بتقطيعها من الجانبين على شكل ظفائر.
× نضع حشوة الخضار وسط العجينة، ثم نطبق العجينة على شكل ظفيرة.
× نضعها بالصينية ونأخذ صفار البيض فقط و ندهن به وجه العجينة، ونزينها بالسمسم أو حبة البركة.
ثم ندخلها الفرن وتقدم ساخنة.

الخبز المغربي



المقادير

- دقيق القمح ودقيق أبيض.
- خميرة.
- ملح.

الطريقة

- نقوم بوضع ثلثين قمح وثلث دقيق أبيض ونعمل حفرة وسط الدقيق نضع فيها الخميرة والملح الكافي.
- نضيف الماء الدافىء ونقوم بمزج الخميرة والملح إلى أن تتجانس وتذوب وسط الدقيق.
- ثم نضيف الماء قليلاً قليلاً إلى أن يتجانس العجين على ألا يكون لا صلباً ولا رخواً.
- نقوم بتدليكه بشكل جيد كلما قمت بتدليكه كل ما حصلت خبز جيد ، ثمّ نتركه يتخمر قليلاً.
- ثم نقسّم العجين إلى كويرات كبيرة ثم نفرش سطح مغطى بمنديل ونقوم ببسط الدوائر مع رشها بدقيق القمح.
- نبسط الدوائر بشكل متناسق ونتركه يتخمر ساعة فما فوق .
- ثم نضعه بالفرن يتحمر بعد ان نعمل ثقب بالخبز بالشوكة أو باليد.
- يقدّم ساخناً.

الكرواسون



المقادير

- × ٤٠ غرام سكر.
- × ١٠ غرام ملح.
- × ٣٠سنتلتر ماء بارد .
- × ١٥ غرام خميرة الخباز.
- × ٣٠ غرام مسحوق الحليب.
- × ٥٠٠ غرام دقيق ممتاز أبيض.
- × ٣٠٠ غرام زبدة.

الطريقة

- × نذيب السكر والملح فى ربع كمية ماء ونذيب الخميرة والحليب فى ربع آخر ثم نأخذ الدقيق ونقوم بوضع المحلولين فيه ونمزج العناصر.
- × نضيف كل الماء المتبقي من الكمية ونمزج العجين بشكل تام. نتركها تتخمر لمدة ساعة ، حين يتضاعف حجمها نضغط بكف اليد على العجين لنخرج الهواء من العجين ثم نغطيها ببلاستيك المطبخ وندخلها الثلاجة لمدة ساعة أخرى كذلك نضغطها بكف اليد ليخرج الهواء.
- ×نخرجها من الثلاجة بعد ساعة.
- × نمددها بشكل طولي.
- × نضع الزبدة على ثلث العجين ثم نسحب الجهة التي لم نضع عليها الزبدة إلى الوسط. ثم نسحب الطبقة مرة أخرى إلى الأمام.
- × نعكس العجين بالطول ونقوم بتمديده بالمدلّك، ثم نعيد نفس التقنية الخاصة بالطي ولكن هذه المرة بدون زبدة.
- × بعد طي العجين نغطيه وندخله الثلاجة لمدة ثلاثين دقيقة ثم نخرجه بعدها ونقوم بعمل نفس التقنية الخاصة بالتمديد والطيّ لمرتين كل مرة ندخل العجين الثلاجة يبق ثلاثين دقيقة نخرجه نكرر التمديد والطي، وفي الأخير نحصل على العجين المورق.
- × نقوم بتقطيعه مثلثات وتدوريه للحصول على هلالية.
- × بالإمكان عمل الطيّ العادي بحشو الشوكولاتة أو تدوير العجيب بعد حشوه بالزبيب وتقطيعه بشكل الدائري.
- × نضع الكل في صينية الفرن ونتركها تتخمر لمدة ساعة. بعدها نأخذ صفار البيض وندهن الكروسون ثم ندخله الفرن.
- × يقدّم .. وبالهناء والعافية.

الحرشة



المقادير

- ٨٠٠ غرام دقيق السميد الرقيق.
- ملح
- خميرة الحلويات كيس مقدار ملعقة صغيرة .
- زيت نصف كاس.
- زبدة مذابة نصف كأس.
- ماء حسب الخليط .

الطريقة

- نقوم بوضع الملح فى السميد.
- ثم نصب الزيت والزبدة ونقوم بدعكها بأصابعنا جيداً إلى أن يتدهن كل السميد.
- نظيف الخميرة ونضيف الماء إلى أن يصبح عجينة رخوة وتمسك براحة اليد وتتفلت.
- نأخذ مقلاة ثقيلة من النوع الثقيل وندهنها بقليل من الزيت كي تتحمر الحرشة ثم نرشها بسميد.
- نضع مقدار قبطة اليد من العجين ونشكله بشكل دائري مع وضع دقيق السميد والضرب عليها إلى أن تتشكل الدائرة.
- نتركها تتحمر على الوجه الأول إلى ثم نقلبها على الوجه الثاني حتى تتحمّر ونتركها تستوي.
- تؤكل مع الزبدة والعسل أو المربى .

السمبوسك



المقادير

× ٣ كوب كبير دقيق.
× كوب ماء.
× ١ / ٣ كوب كبير زيت ذرة.
× بيضة.
× ذرة ملح
× ماء دافئ للعجن.
- الحشوة: حسب الرغبة.

الطريقة

× نعجن المقادير وتترك للتخمير لمدة ساعة .
× ثم تفرد ونستعمل آلة مخصصة للسمبوسة أو باليد وتحشى.
× ثم تقلى وتقدم.. وبالهناء والعافية.

الفرموزا



المقادير

- كاستين كبيرة دقيق.
- صفار بيضتين.
- ثلث كأسة زيت.
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر .
- حليب سائل للعجن.

- الحشوه : لحمه مفرومة + أربع بصلات مفرومة (فرم ناعم) + ملح + فلفل أسود.

الطريقة

- ينخل الدقيق وتوضع عليه المقادير المذكورة أعلاه ويعجن بالحليب إلى أن يصبح عجينة متماسكة،ثم تترك لمدة ساعة.
- نضع اللحمة عليها ونضيف البصل والبهارات حتى تستوي.
- تكور العجينة بحجم البيضة تفرد بالنشابة وتوضع الحشوة.
- بعد ذلك نطبق العجينة، ثم ندهن الوجه بصفار البيض ونرش السمسم (حسب الرغبة).
- تدخل الفرن حتى تتحمر.
- تقدّم .. وبالهناء والعافية.

الدونات



المقادير

- كأس سكر.
- كأس إلا ربع زيت.
- كأس حليب.
- كيسين خميرة الحلويات.
- ثلاث بيضات.

الطريقة

- نضرب البيض جيداً ثم نضيف السكر والزيت مع التضريب المستمر .
- ثم نضيف الحليب ونضيف الدقيق مع الخميرة إلى أن تصبح العجين كعجين الكيك .
- نقوم بوضع مقلاة على النار ونضع ملعقة عجين بشكل دائري.
- نقوم بتقليب الدونات على الوجهين حتى يصبح لونها ذهبياً." يجب تقليب الدونات بسرعة وعلى نار هادئة وذلك لأنها تستوي بسرعة".
- يمكننا تزيينها بشوكولاتة مذابة على وجه الدونات.
- تقدّم .. وبالهناء والعافية.

الأقماع



المقادير

× كاسان دقيق.
× نصف كأس زيت.
× ملعقة كبيرة خميرة .
× ملعقة صغيرة بكنج بودر.
× كأس حليب بودرة.
× ٢كأس ماء.
× رشه ملح وسكر.
- الحشوة: حسب الرغبة.

الطريقة

× تفرد العجينة وتقطع.
× ثم تلف الأقماع بالعجينه وتدهن بصفار البيض وترش بالسمسم .
× ندخلها الفرن حتى تحمر وتحشى .
× تقدَم.. وبالهناء والعافية.



المقادير

× فلفل أخضر.
× بصل.
× علبة فطر.
× صلصة طماطم بالتوابل والزعتر خاصة بالبيتزا.
× جبنة مبشورة.
× تونة علبتان.
× نقانق حار مبشور.
× زيتون مقطع.
× قليل من زيت زيتون.
- مقادير العجينة : دقيق، ملح، خميرة، زيت زيتون.

الطريقة

× نقوم بعجن العجين ودلكه بمزج الدقيق والملح والخميرة وخمس ملاعق زيت زيتون وتنحيته جانباً.
× نحضر صلصة الطماطم بالتوابل وقليل من الزعتر.
× ثم نأخذ الفلفل والبصل ونضعهم فى زيت وملح وفلفل أسود وندعهم يستوون قليلاً ثم نرفعهم من على النار.
× نقوم بتهيئة العجين وندخله إلى الفرن بعد تكه بالشوكة ليستوي نصف سواء ثم نخرجه ونضع صلصة الطماطم .ثم الفلفل والبصل ثم التونة والفطر ثم النقانق المبشورة ثم الزيتون ونضع الجبن في الأخير ثم ندخلها الفرن لتتحمر.
×


قسم السلطات
WWW.SMDES.COM

سلطة البطاطس والجزر



المقادير

- كمية بطاطس وجزر متجانسة.
- فلفل أسود.
- قليل من الملح
- قليل من زيت المائدة.
- قليل من الخل.
- حلقات من الخيار للتزيين.

الطريقة

- نقوم بتقشير البطاطس والجزر وسلقها.
- نقوم بتقطيعها إلى مربعات صغيرة.
- نتركها حتى تبرد.
- نضيف عليها القليل من الفلفل الأسود. والقليل من الملح وزيت المائدة والخلّ أيضاً.
- نمزجها مع بعضها البعض.
- نضع حلقات من الخيار على أطراف الصحن.وتقدّم.

سلطة المكرونة بالخضار



المقادير

- فلفل
- بصل
- لوبيا خضراء مسلوقة بملح.
- علبة فطر.
- بقدونس
- فص ثوم
- طماطم
- زيت زتون
- ليمون.

الطريقة

- نقوم بسلق المكرونة مع ملح.
- ثم ننزلها من على النار و نصب عليها ماء بارد وندعها تتبرد.
- نحضر الخضار.
- نضع زيت زيتون وثوم في مقلاة،ونضع فيها الخضار مع رشة ملح ورشة فلفل أسود.
- ونحرك لمدة عشر دقائق نضيف البقدونس قبل أن نرفعها من على النار.
- نقص الخضار بشكل متجانس وحجم متقارب إما متوسطة أو صغيرة.
- نتركها تبرد ثم نمزجها مع المكرونة.
- نعصر عليها ليمون ونضيف بعض الملح والفلفل الأسود ونرص الطماطم على الأطراف.

سلطة الخيار



المقادير

- ٢ خيار كبير.
- ٢ طماطم متوسطة.
- نصف فلفل أخضر.
- نصف بصلة.
- ملح
- فلفل أسود
- زيت زيتون أو زيت المائدة (حسب الرغبة).
- خل
- بقدونس

الطريقة

- نقطع الكل إلى مكعبات صغيرة .
- نمزجها مع بعضها البعض .ونضيف الملح والفلفل الأسود والخل والزيت.
- نضع البقدونس للزينة أو يمزج مع باقي العناصر (اختياري).

سلطة الجزر



المقادير

- جزر مسلوق.
- حبة طماطم.
- كزبرة مع ثوم مهروس.
- فلفل أسود.
- فلفل أحمر.
- فلفل حار حسب الرغبة.
- ملح.
- زيت.
- عصير نصف ليمونة.

الطريقة

- نقوم بصلق الجزر ووضعه جانباً.
- ثم نقوم بتحضير(الشرمولة أيّ التبولة) وذلك بعصر حبة طماطم ووضعها على النار مع قليل من زيت الزيتون + ملح + فلفل أسود وفلفل أحمر + فلفل حار + بقدونس مهروس مع ثوم ونقوم بتقليب الكل إلى أن تتجانس العناصر وتستوي الطماطم كذلك.
- نضيف الجزر ونحرك بهدوء كي يتتبل دون كسر لمدة خمسة دقائق.
- قبل رفعه على النار نضيف قليل من عصير الليمون (اختياري).
- ثمّ يقدّم. وبالهناء والعافية.

الزعلـــول



المقادير

× ٤ حبات باذنجانات جيدة.
× ٤ حبات طماطم متوسطة الحجم.
× فصين ثوم.
× بقدونس.
× كمون.
× فلفل أحمر.
× فلفل أحمر حار.
× فلفل أسود.
× كركم.
× زيت زيتون. × ملح.

الطريقة

× يقشر الباذنجان ويقطع ثم يوضع ليتبخر في إناء التبخير.
× نرص كل الباذنجان ونقوم بتغطيته ببلاستيك، ثم نضعه على النار ليستوي.
- الصلصة :-
× نضع الثوم والبقدونس وزيت الزيتون في إناء ونقوم بالتحريك.
× عندما يبدأ في الغليان نضيف الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها مربعات صغيرة والبهارات.
× نترك الكل يتسبك وينضج.
× نأخذ الباذنجان بعد أن يستوي ونضيفه إلى الصلصة.
× نقوم بالتحريك مع الضغط ليتجانس الكل، ثم نرفعه بعد أن يتجانس الكل.
× يقدّم.. وبالهناء والعافية.

سلطة الشفلور



المقادير

- زهرة أو كما يقال فى المغرب شفلور.
- ٤ بيضات.
- فلفل أسود.
- ملح.
- بقدونس .

الطريقة

- نأخذ الزهرة ونقوم بتنقيتها وفصلها إلى زهرات متوسطة ونضعها في الماء تسلق مع الملح مع الإنتباه ألا تنضج أكثر.
- بعد صلقها نقوم بخلط بيضتان، وبعدها نخلط البيضتان الأخرى لتكون الخلطة بدون شوائب مع قليل من الملح والفلفل الأسود وقليل من البقدونس كخلطة.
- يوضع فيها الزهرة.
- نضعها فى زيت للقلي.
- تقدَم.

سلطة الحديقة



المقادير

× أرز مسلوق.
× خيار.
× طماطم.
× بطاطس وجزر مسلوق
× لوبيا خضراء مسلوقة.
× خس. × ذرة معلّبة.
× ٢ علبة تونة. × بزلاء مسلوقة.
× مايونيز. × ملح .
× فلفل اسود × زيت مائدة.
× خل. × بيض مسلوق واحدة أو اثنان حسب الرغبة.

الطريقة

× نسلق الأرز ونصب عليه ماء بارد وندعه يقطر.
× نضيف إليه الذرة علبة متوسطة وعلبتين تونة و نصف كمية البزلاء المسلوقة وملعقتين كبيرة مايونيز وقليل من الفلفل الأسود وقليل من الملح لا ننسى ان نضع الملح حين سلق الأرز، لا نضع الزيت لأن المايونيز دسمة والتونة تحمل زيت كذلك، ثم نخلط الكل جيداً.
× نضيف نصف الكمية المتبقية من البزلاء للبطاطس والجزر مع قليل من الملح والفلفل الأسود و الخلّ وزيت المائدة.
× نقوم بتجهيز الخضار(الخيار + الطماطم + لوبيا خضراء + والشمندر) وتقطيعها وخلط كل واحدة على حدة مع ما يلزمها، بحيث نضع ملح وقليل من الفلفل الأسود وخل وزيت ونضيف البقدونس للوبيا الخضراء.
× نقوم بضغط الارز بأي آنية ووضعه وسط الطبق للتقديم.
× نفرش وراق الخس بالأطراف ونقوم برصّ الخضار .
× يتبقى لدينا البيض المسلوق نقوم ببشره ورش الكل به.
× يقدّم.

سلطة البطاطس



المقادير

- بطاطس مسلوقة.
- بقدونس.
- فص واحد ثوم.
- كمون.
- ملح.
- فلفل أسود.
- زيت زيتون.

الطريقة

- نقوم بسلق البطاطس على شكل مكعبات .
- نظيف لها البهارات (ملح + كمون + فلفل أسود + زيت الزيتون + البقدونس وقليل من الخل).
- تقدم باردة.

سلطة الفلفل



المقادير

- ثلاث حبات فلفل أخضر .
- ٢ حبتين طماطم.
- ملح.
- فلفل أسود.
- خل.
- زيت مائدة.

الطريقة

- نقوم بشوي الفلفل وتقشيره وتنظيفه جيداً وتقشير الطماطم وإزاحة ماء الطماطم.
- نقوم بتقطيع الفلفل والطماطم على شكل مكعبات رفيعة.
- نضيف الملح والفلفل الأسود والزيت والخل.
- تقدم باردة.

سلطة البطاطا بالثوم



المقادير

- بطاطا.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٤ فصوص من الثوم.
- ملعقة ملح.
- نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة.
- قليل من الفلفل الأسود.

الطريقة

- تقشّر البطاطا وتقطّع إلى مكعبات ثم تحمر في زيت ذرة غزير.
- نضع زيت الزيتون في طنجرة ثم يضاف إليه الثوم المهروس و الكزبرة و يحرك.
- ثم تضاف رشة فلفل أسود وملح.
- تضاف مكعبات البطاطا المقلية وتحرك حتى تأخذ طعم الثوم و الكزبرة.
- ثمّ تزين ببعض شرائح الجزر أو حسب الرغبة و الذوق .
- تقدم باردة أو دافئة.


قسم الحلويات
WWW.SMDES.COM

حلى الجالكسي



المقادير

- جبنه كيري كاملة.
- حلى نستله مركّز علبة واحدة.
- ٢ جالكسي سادة.
- ٢ بسكويت شاي مطحون و ناعم جداً.
- ١ إصبع زبدة.

الطريقة

- نضع بالخلاط النستله المركز .
- ثم نضيف قطع الجبن قطعة قطعة ونتأكد أنها امتزجت جيداً.
- ثم نضيف الجالكسي.
- بعد ذلك نضع الخليط جانباً ونقوم بعمل البسكويت حيث يكون ناعم جداً، نضيف له الزبدة ونفركه جيداً.
- نضعه بصينية مناسبة للكمية ونوزعه بشكل متساوي.
- ثم نضيف خليط الجالكسي.
- نضعه بالفرن لمدة ربع ساعة تقريباً فقط .
- ثم نخرجه حتي يبرد ويتم وضعه بالثلاجة لمدة ساعتين تقريباً.
- يقطع ويقدم .

حلى المارس والجالكسي



المقادير

- علبة كيك العائلة.
- ١علبـــة قشطـــة.
- ٤باكيت دريم ويب.
- ٢مارس كبير.
- ٢ سنكرز كبير.

الطريقة

- نجهز الدريم ويب ونضع معه القشطه ونضعه في الثلاجة.
- ثم نقطع الكيك ونوزعه في الصينية.
- ثم نضع عليه الدريم ويب ونضعه في الثلاجة.
- في هذه الأثناء نقوم بعمل حمام مائي للمارس والسنكرز حتى يصبح سائل.
- ثم نوزعه على الصينية وهو ساخن .
- ثم نضعه في الثلاجه حتى يتماسك ثم يقطع ويقدم بالهناء.

حلى أمّ علي



المقادير

- ١ كيس توست منزوع الأطراف.
- ٣ كيس كريم كراميل.
- ٢ قشطة.
- صينية بايريكس.
- ٩ ملاعق كبيرة حليب بودرة.
- ٤ كاسات ماء.
- مكسّرات للتزيين.

الطريقة

- نضع الحليب مع الماء في قدر ، ننتظر المزيج حتى يغلي.
- نضع الطبقة الأولى من التوست داخل الصينية.
- يتم تشبيع الطبقة بالكريمة والحليب المغلي.
- نضع الطبقة الثانية من التوست.
- يتم تشبيعها بالكريمة والحليب المتبقي.
- نضع الصينية في الثلاجة حتى تبرد.
- نفرد القشطة على الوجه.. ويتم تزيينها بالمكسّرات.
- تقدّم باردة .. وبالهناء والعافية.

حلى تشيز كيك



المقادير

- ٥ بيضات.
- علبة أناناس أو فواكه مشكلة.
- ملعقة ونصف كاسترد.
- علبتين جبنة كيري.
- ملعقة ونصف دقيق.
- علبة قشطة.
- نصف كاسة سكر مطحون ناعم.
- حبة زبدة.
- ٣ بسكويت شاي أو على حسب حجم الصينية.

الطريقة

- يطحن البسكويت ثم يعجن بالزبدة. ونضعه في الصينية ونحكم عليه بالضغط الشديد عليه ثم نضعه في الفريزر.
- نأخذ البيض و نفصل البياض عن الصفار ،ثم نضع الصفار بالخلاط ونضيف إليه كلاً من السكر والجبن والقشطة والدقيق ونجعله يمتزج جيداً.
نأخذ بياض البيض ونضربه بالمضرب الكهربائي حتي يصبح مثل الكريمة.
- ثم نضيف عليه خليط صفار البيض بكل هدوء ونحركه بكل بطء بإتجاه واحد حتى لا يخرج الهواء الموجود بالبياض.
- نخرج الصينيه من الفريزر ونضع عليها الخليط وندخلها بالفرن لمدة ساعة تقريباً.
- تجنبي أن تفتحي الفرن حتي لا يتسبب ذلك في انخفاض إنتفاخ الكيك بعد ذلك نخرجها من الفرن ونجعلها تبرد.
- نضع ماء الأناناس مع الكاسترد المخفف بقليل من الماء على نار هادئة حتى يصبح لونه شفاف وخفيف.
- رصّي شرائح الأناناس على الكعك.
- وزعي ماء الأناناس عليه واتركيه بالفريزر حتى يتماسك.
- يقدم .. وبالهناء والعافية.

معمول بالتمر



المقادير

- ٤ حبات جبنة كيري.
- ١ زبدة.
- كاسة دقيق.
- تمر معجون.

الطريقة

- اترك الزبدة تذوب دون تعرضيها للحرارة.
- نضع فوقها الجبن ونقوم بفركها حتى تتجانس.
- نضيف الدقيق فيصبح لدينا عجينة سهلة ولينة للغاية.
- نكور التمر حتى يسهل استخدامها.
- نأخذ قطعة من العجينة ونكورها ثم نفردها على راحة اليد ونضع قطعة تمر بداخلها.
- نلفها بواسطة الإصبع
- نضعها بأداة قوالب المعمول" ويوجد منها خشب أو بلاستيك "
- توضع بالفرن حتى تتحمر.
- نقدمها مع التزيين بالسكر الناعم.

كيكة الشوكولاتة



المقادير

- كاسة دقيق.
- كاسة سكر.
- كاسة زيت.
- كاسة ماء.
- ٤ملاعق حليب بودرة.
- ٤ملاعق بودرة الشوكولاتة المرّة.
- ملعقة ونصف بكنج بودر.
- ٢بيضة.

الطريقة

- نضع بالخلاط الكهربائي كلا من: الماء والزيت والسكر ونجعلها تخفق حتي تتجانس ثم نضع الحليب والشوكولاتة.
- ثم نأخذ ربع الخليط ونضعه في الثلاجة.
- نكمل باقي المقادير (كاسة دقيق + البكنج بودر + البيض) على الخليط المتبقي.
- نضعها بصينية مناسبة ونضعها بالفرن حتى تنضج.
- وهي ساخنة نضع عليها الخليط الذي في الثلاجة ونتركها قليلاً.
- تقدم .

البسبوسة



المقادير

- نصف كاسة سكر.
- ١ زبدة.
- ملعقة بكنج بودر.
- نصف كاسة حليب بودرة.
- ١علبه حليب سائل ((لونا أو حليب وادي فاطمة)).
- ١كاسة سميد.

الطريقة

- نضع الزبدة والسكر بالخلاط الكهربائي ونجعلها تمتزج جيداً.
- ثم نضع القليل من الحليب بالتناوب مع الحليب السائل حتى ينتهي الحليب البودرة.
- نضع البكنج بودر ونجعله يمتزج جيداً.
- نضيف السميد بالتناوب مع الحليب المتبقي السائل إلي أن ينتهي.
- نضعها بصينية مناسبة
- ندخلها في الفرن حتى تنضج .
- في هذه الاثناء نعمل الشيرة، وطريقتها كالتالي:
- المقادير: كاسه ماء + ٢ كاسة سكر ((نفس الكاسة تستخدم))
- الطريقة: أضيفي عليها حبتين من الهيل وأتركيها تغلي إلى أن تثقل قليلاً.
- ثم نوزعها على البسبوسة وتقطع ثمّ تقدّم.

الكنافة



المقادير

- كنافة
- علبة قشطة.
- ٤ ملاعق نشاء.
- نصف كاسة سكر.
- كاسين ونصف حليب سائل.
- زبدة.
- فستق للزينة.

الطريقة

- نقوم بتقطيع الكنافة ونضعها بالخلاط حتى تعطين شكل ناعم.
- نذوب الزبدة ونضيفها على الكنافة ونفركها جيداً.
- نضيف ٤ ملاعق نشاء في قدر ونضيف عليها الحليب والسكر. ونقلبها جيدا حتى يذوب النشاء ثم نضعها على نار هادئة حتى تثقل قليلاً ثم نضيف القشطة ونتركها تبرد .
- نرص الكنافة بالصينية لنكوّن الطبقة الأولى ثم نضيف الخلطة ثم الطبقة الأخيرة للكنافة.
- توضع بالفرن حتى الإحمرار، ثم نضيف إليها القطر و الفستق.

كيكة السميد بالبرتقال



المقادير

- ٤ بيضات.
- كأس صغير ونصف سكر.
- ٢ كأسي برتقال.
- كأس إلا ربع زيت.
- ٣ أكياس خمير الحلويات.
- كأس ونصف دقيق سميد.
- كأس ونصف دقيق أبيض.

الطريقة

- ناخذ كأس البرتقال ونضعه على النار ونضيف إليه (٣ ملاعق سكر أو أكثر حسب الرغبة).
- نقوم بالتحريك إلى أن يتشرب البرتقال السكر ثم نتركه يبرد.
- نضرب البيض في الخلاط ونضيف الزيت والسكر إلى أن يتمازج ثم نضيف كأس واحد من البرتقال ثم نضيف الدقيق بنوعيه مع الخمير إلى أن يتمازج ونحصل على عجين مرن.
- نأخذ قالب الفرن ثم نقوم بدهنه بالزبدة جيداً ثم نضع دقيق فوق الزبدة ونفرّغ القالب من بقايا الدقيق .
- نضع الخليط داخل القالب ثم ندخلها الفرن كي تتحمر.
- نخرجها من الفرن ونصب عليها شراب البرتقال الذي أعددناه مسبقاً ونتركها تبرد.
- تقدّم .. وبالهناء والعافية.

الكيك العادي بالياغورت



المقادير

- ٥ بيضات.
- كأس ونصف سكر
- كأس زيت
- علبة ياغورت عادي.
- ٣ أكياس خميرة الحلويات.
- دقيق أبيض.
- ملعقتين بودرة الكاكاو.

الطريقة

- يضرب البيض ويضاف السكر والزيت ويضرب جيداً.
- نضيف الدقيق إلى ان تتجمع العجين وأكياس الخميرة ثم نضيف علبة الياغورت .
- نأخذ قليلاً من العجين ونضيف له الكاكاو ونحركه إلى أن يأخذ لون الكاكاو.
- نقوم بدهن القالب بالزبدة ونرش الدقيق فوق الزبدة ثم ننظّف القالب من بقايا الدقيق.
- نقوم بوضع نصف العجين ثم نضيف العجين الملون بالكاكا و من ثمّ نغطيه ببقية العجين ليعطي شكل رخامي للكيك.
- ندخله إلى الفرن كي يتحمر.
- يقدّم.. وبالهناء والعافية.



نتشرّف بزيارتكم لموقعنا الإلكتروني
www.smdes.com

تصميم وإخراج. أبو العنود abu_al3nod@live.com