

الطبخ العربي



ارشادات عامة

انقر على العنوان للمتابعة

انقر هنا للعودة

تحضير النقولات

حرارة الفرن
الوحدات القياسية
١٠ أفكار لكسب الوقت
أدوات للسلطات
أدوات للمقبلات
أدوات لجميع اللحوم
قدر (ملنجرة) الضغط
ترتيب الأطباق على المائدة
ترتيب مستلزمات المائدة

مرق الدجاج
مرق اللحم
الأرز المفلفل
الارز الاسمر
الثوم بالحامض والزيت
الطرطور
العجينة الأساسية
اللبن واللبنة
اللبن الزبادي المطبوخ

تقطيع الدجاجة (٤ قطع)
تقطيع الدجاجة (٨ قطع)
سحب العظام من الدجاج
تكتيف الدجاج قبل طهيه
تحمير الدجاج في الفرن
تنظيف الأسماك
تقطيع السمك الحى شرائح
تنظيف سمك السردين
تنظيف القريدس

تقطيع و فرم البصل
تقشير الطماطم
تنظيف الأراضي شوكي
سلق الخضار
سلق البطاطا
شي البطاطا
فرم البقدونس او الكزبرة
سلق الحبوب اليابسة
تنظيف الدجاج



تحضير البصل

تقطيع البصل الى شرائح:

فرم البصل:

امسكي نصف البصلة وقطعيها الى شرائح رقيقة (حسب الحاجة).
تخلصي من طرف الجذر.

اقطعي البصلة الى نصفين بالطول. ضعي أحد النصفين من جانبه المقطوع على لوح الفرغ.
قطعي البصل عمودياً بحيث يصل نصل السكين الى طرف الجذر (إذا كان حجم البصل كبيراً، فستحتاجين الى تقطيعه مرتين او ثلاثة).
امسكيه وقطعيه بالعرض الى شرائح رقيقة قدر الإمكان دون أن يصل نصل السكين الى طرف الجذر.
افرمي البصل ناعماً (حسب الحاجة) وتخلصي من طرف الجذر.



تقشير الطماطم

قشري حبات الطماطم بطرف سكين صغيرة
(سوف تلاحظين أن القشرة تزال بسهولة).

إغلي كمية من الماء في قدر (كمية كافية لغمر
الطماطم) ثم ارفعيها واتركيها جانبا.
أزيلي قموع الطماطم ثم اغسليها جيداً.
اصنعي علامة اكس على اسفل كل حبة من الطماطم.
ضعيها في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق ثم ارفعيها
عندما تطرى القشرة).



تنظيف رؤوس الأرضي شوكة

قطي سويقات الأرضي شوكة وانزعي الأوراق الخارجية عنها. قصي الأوراق الباقية بالمقص.
انزعي الشوك من داخل الأرضي شوكة بالملعقة ثم جوفها.
نظفها بنقعها في ماء بارد مملح مع قليل من الحامض والطحين لكي لا يسود لونها.



سلة الخضار

سلة البطاطا:

اغسلي البطاطا ونظفها بالماء البارد. ضعها في قدر، اغمرها بالماء وأضيفي الملح اليها (منعاً لتشربها الماء وفقدان مذاقها والمواد الغذائية في داخلها) مع التحريك وغطي القدر. اسلقي البطاطا لمدة ٢٥-٣٥ دقيقة أو حتى تطرى ثم صفيها.
سلق الخضار الخضراء اللون (كاللوبياء والسبانخ الخ...):

اغلي الماء واضيفي رشّة من بايكربونات الصوديوم (للمحافظة على الاخضرار) ثم أضيفي الخضار.



شري البطاطا

اغسلي البطاطا بالماء البارد وجففيها. اثقبي كل حبة من البطاطا بستة ثقوب بواسطة الشوكة. غلّفي البطاطا بواسطة ورق السلوفان وضعيها مباشرة على رف مسك للفرن. اخبزي البطاطا بالفرن الساخن على درجة حرارة ٢٢٠ مئوية لمدة حوالي ساعة أو حتى تطرى. اتركي البطاطا جانباً لمدة ٥ دقائق ثم افتحي برفق ورق السلوفان وقطعي أعلى كل حبة من البطاطا بعلامة أكس واضغطي بواسطة قماشة حتى ينفتح أعلاها.





فرم باقة البقدونس او الكزبرة



تخلصي من العروق الصفراء والذابلة.
امسكي الباقة جيداً باليد اليسرى والسكين باليد اليمنى.
أزيلي أطراف الغصينات السفلية ثم افرمي الباقة ناعماً أو حسب الرغبة.



سلة الحبوب اليابسة

الفاصوليا (الصغير او العريض): نقيه ثم انقيه في ٤ اضعاف كميته من الماء مع رشة من الكربونات مدة ٢٤ ساعة. اغسله جيداً ثم اسلقه (نفس طريقة سلق الحمص).

الفاصولياء (الصنوبرية او العريضة): انقيها في ٤ أضعاف كميته من الماء لمدة ليلة كاملة. اغسلها جيداً ثم اسلقها في ضعف كميته من الماء لمدة ٢٠ دقيقة. ارفعها وصفيها.

ملاحظة: لا تغسل الفاصولياء بعد سلقها.



مدة سلق العدس الأسمر: ساعة ونصف.

مدة سلق العدس المجروش (الأحمر): حوالي الساعة.

مدة سلق العدس الأبيض: حوالي ١٥ دقيقة.

الحمص: انقيه في ٤ أضعاف كميته من الماء مدة ليلة كاملة. في الصباح، اغسله جيداً وصفيه. ضعي الحمص في وعاء من الماء ثم رشي عليه القليل من الكربونات (بايكربونات الصوديوم) واتركيه جانباً مدة ٣٠ دقيقة. ضعيه في قدر عميقة وأضيفي ٤ أضعاف كميته من الماء واتركيه على حرارة مرتفعة حتى الغليان. اضيفي كوب من الماء البارد ثم خففي النار واغليه على نار هادئة مدة ساعة او حتى ينضج.

ملاحظة: يمكنك اخذ كمية من الحمص مطبوخة جزئياً (نصف طهو) لاستعمالها في البرغل بالدفين والمغربية.



تنظيف الدجاج

استخدمي سيدتي حاستي الشم والنظر لاختيار الدجاج الطازج الذي يتميز بجلده الرطب والطري والقشدي اللون (ذو لون اصفر شاحب).
ملاحظة: اذا اشتريت الدجاج المجمد، انتبهي لتاريخ انتاجه وتاريخ انتهائه.

نقدم لك سيدتي ٥ مراحل متبعة لتنظيف الدجاج الخالي من الريش:
مرري الدجاجة فوق لهب النار لتتخلصي من الزغب الباقي على جلدها وأطرافها. قصي الأرجل والرأس وطرفي الجناحين (الخاليين من اللحم) بواسطة سكين حاد. شقيها من رقبتها وافتحها وانزعي القصبه الهوائية وأدخلي أصابعك في الفتحة لإنزاع الرئتين وأي دهن متبق.
تخلصي من طرفها ثم شقي الدجاجة من أسفلها وانزعي منها الدهن وكل أحشائها بإنتباه (المعدة، القلب والكبد، أما المرارة فاقطعيها بعيداً عن الكبد وتخلصي منها). إغسليها جيداً بالماء والصابون من الداخل والخارج. أصبحت الآن جاهزة وبإمكانك تقطيعها أو تكتيفها تبعاً لطريقتك المختارة لطهيها.





تقطيع الدجاجة الر ٤ قطع

إقطع الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد وكرري العملية مع الفخذ الآخر.
افصلي الصدر عن العمود الفقري بمقص خاص ثم إقطعيه الى قسمين.
لقد حصلت الآن على ٤ أجزاء: فخذان وصدران.





تقطيع الدجاجة الر ٨ قطع

نقدم لك سيدتي الطريقة المثالية لتقطيع الدجاج وذلك بإتباع الخطوات التالية:
إقطعي الفخذ من الدجاجة بواسطة سكين حاد ثم افصلي الفخذ عن الساق. كرري العملية مع الفخذ الآخر.
إقطعي الجناحين من الدجاجة ثم بمقص خاص إفصلي الصدر عن العمود الفقري.
إقطعي الصدر الى قسمين بواسطة مقص خاص.
لقد حصلت الآن على ٨ أجزاء للتقديم: جناحان، فخذان، ساقان وصدران. أما الظهر (لا يعتبر جزءاً للتقديم)،
فيستعمل في إعداد الحساء.





سحب العظام من الدجاج [الدجاج المسحب]

إذا رغبت سيدتي بسحب العظام من الدجاج بدل شرائها جاهزة، ما عليك سوى تنفيذ الخطوات التالية:

شقي جلد الدجاجة من وسط الظهر. وبطرف السكين من جهة واحدة من الدجاجة إفصلي اللحم عن العمود الفقري عبر مفصل الفخذ والجناح. كرري العملية مع الجهة الأخرى من الدجاجة. إمسكي بالقفص الصدري بعيداً عن الدجاجة وبحذر أزيليه مع تمرير طرف السكين على عظام الصدر.

إمسكي طرف مفصل أحد الفخذين بيدك واقطعي اللحم من حول أعلى العظم واكشطيه نزولاً حتى المفصل الثاني ثم اقطعيه من حول العظم واكشطيه حتى الطرف فتخلص عظمة الفخذ من اللحم. كرري العملية مع الفخذ الآخر.

إقطعي أطراف الجوانح عند المفصل الثاني بواسطة سكين حاد ثم مرري السكين حول الجانحين وافصلي اللحم عن العظم حتى المفصل. أصبح لحم الدجاجة الآن جاهزاً للحشي أو للتقطيع تبعاً لطريقتك المختارة لطهيه.





تكتيف الدجاجة قبل طهيها

سيدتي، كتفي الدجاجة لتحافظي على شكلها خلال الطهي وتقديمها بمنظر شهّي.
للقيام بذلك عليك اتباع الخطوات التالية:
اربطي الخيط حول طرف مؤخرة الدجاجة ثم حول القدمين.
مرري الخيط بين القدمين ثم الى الأعلى وحول الجناحين.
أديري الدجاجة واربطي الخيط وثبتيه جيداً بين الجناحين.



تحمير الدجاج في الفرن

أسهل طريقة لك سيدتي لتحمير الدجاج هي بإتباعك
الخطوات التالية:

إدهني الدجاجة بالزبدة بعد تنظيفها جيداً
(وحشوها إذا أردت). كتفيها وضعها في صينية ثم
أدخليها الى فرن متوسط الحرارة (١٨٠ درجة مئوية).
بعد مرور ٢٠ دقيقة، أخرجي الدجاجة وشبعيها
بالمرق الموجود في الصينية ثم أعيديها الى الفرن
لمدة ٢٠ دقيقة أخرى.

لتتحققي من نضوج الدجاجة، شكي الجزء الأيمن
من فخذها بشوكة او سيخ. إذا لم يظهر أي سائل
فهذا دليل على أنها نضجت وإلا فعليك إعادتها الى
الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى.



تنظيف الأسماك



إمسكي وسط السمكة بمتانة وإبشري جلدها
بإتجاه الرأس بسكين خاصة أو بحافة
سكين غير حادة.

قصي الزعانف بواسطة مقص حاد.
شقي جانبها بسكين حادة كبيرة من أسفل
رأسها حتى بداية ذيلها وتأكدي من أنها قد
شقت جيداً من الداخل.

إنزعي الأحشاء ونظفي بطن السمكة.
انزعي ما تبقى من الأحشاء بغسل السمكة
تحت المياه الباردة الجارية.



يجب عليك سيدتي ان تختاري دوماً
الاسماك الطازجة. لمساعدتك في ذلك،
ننصحك باستخدام حاستي الشم
والنظر لاختيار الاسماك التي تتميز
بالصفات التالية:

- العينان صافيتان ومستديرتا الشكل.
- الخياشيم زهرية اللون.
- الجلد ناعم ويبرق واللحم جامد.



تقطيع السمك المنظف الر شرائح

الطريقة الأولى (السمك المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم

بشكل مواز للعمود الفقري.

اقطعي الشريحة بعدة ضربات

قوية.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.



الطريقة الثانية (السمك غير المبشور):

إقطعي رأس السمكة.

أزيلي الخياشيم.

أدخلي السكين بين الحسك واللحم بشكل

مواز للعمود الفقري واقطعي الشريحة.

كرري العملية من الجهة الأخرى.

التقطعي طرف شريحة السمك ومرري

السكين بين اللحم والجلد ثم أبعدى

الشريحة عن الجلد.

كرري العملية مع الشريحة الأخرى.

أصبحت الشرائح جاهزة للطهي.

تنظيف سمك السردين.



السردين الصغير [حوالي ٧ سنتم]:

إمسكي السمكة بيدك من جهة ظهرها ثم امسكي الرأس بيدك الأخرى بتأن من جهة الظهر.
إسحبي الرأس بإتجاه الأسفل كي تسحب الأحشاء معه فتسهل بذلك عملية التنظيف (إنزعي الأحشاء بيدك إذا قطع الرأس ولم تتمكني من سحبها).
إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع الكمية المتبقية.
ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.

السردين المتوسط والظبير:

إبشري السمكة ثم شقي البطن وانزعي الأحشاء بيدك. إغسلي السمكة جيداً من الداخل والخارج وضعيها في مصفاة كبيرة. كرري العملية مع السمك المتبقي.
ملحي السمك حسب الكمية المطلوبة.
ملاحظة: إذا أردت نزع الرأس مع الأحشاء، إقطعيه بسكين من جهة الظهر فقط ثم اسحبيه معها.



تنظيف القريديس [الجمبري - أبو ربيان]

امسكي الرأس جيداً واثنيه باليد. اسحبيه من داخل صدفة القريديس.
أزيلي الصدفة والأطراف من القريديس باليد أو بواسطة المقص من دون الإقتراب من الذيل.
أزيلي الزعنفين (أو القوائم) من الذيل. شقي القريديس بواسطة السكين.
نظفي قلبه بطرف السكين. أصبح القريديس الآن جاهزاً للطهي.



مرقة الدجاج

طريقة التحضير:

ضعي الدجاجة في قدر واغمريها بالماء البارد.
ضعي القدر على نار متوسطة الى أن تغلي مع إزالة الزفرة كلما ظهرت. أضيفي من وقت الى آخر بضع قطرات من الليمون الحامض.
خففي النار ثم أضيفي الفلفل والملح والبقدونس والزعتر والكرفس وورقة الغار. اتركي المرق لمدة ساعة - ساعة ونصف مع إزالة الزفرة عند اللزوم وإضافة الماء لتبقى الدجاجة مغمورة (يجب أن لا يغلي المرق مجدداً). إرفعي القدر عن النار. ضعي الدجاجة في مصفاة كبيرة موضوعة فوق وعاء كبير. صبي المرق في المصفاة ثم ارفعيها. تذوقي المرق وعدلي ملحها (حسب الرغبة). اتركيها جانباً الى أن تبرد ثم غطيها وضعيها في الثلاجة (البراد) طوال الليل. في الصباح، أزيللي الدهن الذي ظهر على سطحها بواسطة ملعقة طعام.



الكمية تصنع ٣ ليتر (١٢ كوب)

المقادير:

دجاجة (وزن ١.٥-٢ كلغ) منظفة او قطع مختلفة من الدجاج
ليمونة حامضة، مقطعة الى نصفين
ورقة غار
٤ غصينات من البقدونس
غصينان من الزعتر الأخضر
عود من الكرفس، مقطع (حسب الرغبة)
حبوب من الفلفل الأسود
ملح (خشن)



مرقة اللحم

المقادير:

٢ كـلـغ من عظام البقر (او الضأن) المكسوة
باللحم
بصلتان متوسطتان، مقطعتان الى ٨ قطع
عودان من الكرفس، مفرومان (حسب الرغبة)
نصف كوب من الكراث المفروم
ربع كوب من السمن
٣ أوراق من الغار
رشة من الفلفل الأبيض المطحون
عودان من القرفة
الكمية تصنع: ١٠ أكواب

طريقة التحضير:

إقلي العظام مع لحمها بالسمن في قدر
كبيرة.
أضيفي البصل والكرفس والكراث وأوراق
الغار والتوابل ثم اغمرهم بالماء.
باشري الطهي على حرارة معتدلة حتى
الغليان مع ازالة الزفرة عند اللزوم. خففي
النار وتابعي الطهي مدة ٣٠ دقيقة أو الى أن
ينضج اللحم.
صفي المرق.



الأرز المفلفل

طبق تقليدي من الأرز، يقدم عادة مع كل أنواع اليخاني.

طريقة التحضير:

ذوبي الزبدة في قدر. أضيفي إليها الأرز وحركي برفق فوق حرارة معتدلة حوالي دقيقتين حتى تختلط حبوب الأرز جيداً بالزبدة.

أضيفي الماء والملح واتركيه حتى الغليان لمدة ٥ دقائق ثم حركي مرة واحدة.

خففي النار وغطي القدر واتركيه تغلي برفق لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز.

ضعي القدر جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم حركي الأرز بحذر بواسطة الشوكة وقدميه إلى جانب اللبن الزبادي والدجاج أو اللحم أو مختلف أنواع اليخاني.

ملاحظة: يمكنك إضافة الشعيرية وذلك بتحميرها مع الزبدة قبل إضافة الأرز.



المقادير:

كوبان من الأرز القصير الحبة المغسول والمصفى

ملعقتا طعام من الزبدة

٣ أكواب من الماء أو المرق (٤ أكواب إذا كان الأرز طويل الحبة)

نصف ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
٤ ملاعق طعام من الشعيرية المقطعة

الكمية تكفي: ٤ أشخاص

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهو: حوالي ٣٠ دقيقة.

الارز الاسمر

المقادير:

كوبان من الارز (الطويل الحبة) المنقوع
والمصفى
بصلة صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً
نصف كوب من الفطر المعلب والمقطع
(حسب الرغبة)
ملعقة شاي من السكر
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
ملعقة طعام من السمن
٤ اكواب من الماء

طريقة التحضير:

الطريقة الاولى:

اقلي البصلة المفرومة بالسمن حتى تحمر (مائل الى
البنّي). ضعي السكر في قدر وحركي على نار معتدلة
حتى يسمر. اضيفي اليه الماء والبصلة واتركي
الخليط على نار معتدلة حتى الغليان (١٠ دقائق).
اضيفي الارز ثم خففي النار (الى هادئة) وتابعي
الطهي لمدة ٢٠ دقيقة. اضيفي قطع الفطر المعلب ثم
اطهي لمدة ٥ دقائق. قدمي الارز الى جانب مختلف
انواع اطباق اللحوم واليخاني.

الطريقة الثانية:

اقلي بصلة في قليل من السمن حتى تحمر (مائلة الى
البنّي). اضيفي الماء واغلي مدة ١٠ دقائق ثم صفيه.
اطهي الارز بالماء المصفى.



الكمية تكفي: ٤ أشخاص
مدة التحضير: ٤٥ دقيقة

الثوم بالحامض والزيت

الطريقة الاولى:

الكمية تكفي لتحضير كوب
مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون
الحامض
نصف كوب من الزيت الزيتون
كوز متوسط من الثوم، مقشر
نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي الثوم جيداً مع رشّة من الملح.



ضعي الثوم المهروس والزيت وعصير الليمون الحامض وما تبقى
من الملح في الخلاط الكهربائي. اخفقي الخليط جيداً حتى ينعم
ويتكثف. صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب اللحم المشوي
أو الدجاج.

الطريقة الثانية:

الكمية تكفي لتحضير: كوب واحد
مدة التحضير: ١٠ دقائق

المقادير:

ربع كوب من عصير الليمون الحامض
نصف كوب من الزيت الزيتون
٧ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشّة من الملح
٥ مكعبات صغيرة من البطاطا، مقلية قليلاً حتى تصبح
طرية

نصف ملعقة شاي من الملح

طريقة التحضير:

إهرسي البطاطا جيداً في وعاء. ضعي البطاطا المهروسة
والثوم والزيت وعصير الليمون الحامض والملح في الخلاط
الكهربائي. إخفقي الخليط جيداً حتى ينعم ويتكثف.
صبي الثوم في زبدية وقدميه الى جانب المشاوي.

الطرطور

مقبل مكون من الطحينة والبقدونس، يقدم عادة مع الأسماك واللحوم والفلافل والشاورما.

طريقة التحضير:

ضعي الطحينة في وعاء عميق وأضيفي الماء والحامض بالتدريج مع التحريك المستمر (يستحسن استعمال الشوكة للخفق).
أضيفي الثوم عندما يصبح المزيج كاللبن الزبادي واخفقي جيداً.
عدلي طعمه بعصير الليمون الحامض ثم اضيفي البقدونس مع إبقاء ملعقة شاي منها للتزيين.
اخفقي المزيج ثم قدميه مزيناً بالبقدونس.



الكمية تكفي: ٣ أشخاص

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

المقادير:

نصف كوب من الطحينة

ربع كوب من البقدونس المفرومة
فرماً ناعماً

ربع كوب من الماء

٣ فصوص من الثوم، مقشرة

ومهروسة مع ١/٢ ملعقة شاي من

الملح

نصف كوب من عصير الليمون

الحامض

العجينة الأساسية



طريقة التحضير:

إنخلي الطحين ثم أضيفي الملح والسكر واخلطي جيداً.
إحفري في وسط الطحين.
أضيفي زيت الزيتون والزيت النباتي.
إمزجي المقادير الناشفة في السائل.
أضيفي الماء تدريجياً مع العجن حتى تحسلي على
كرة من العجين (أضيفي الطحين في حال لم تصبح
العجينة بشكل كرة متماسكة وفي حال أصبحت غير
مرنة أضيفي القليل من الماء).
اعجني العجينة على سطح منثور بالطحين حتى
تصبح ناعمة ومطاطة (يمكنك عجنها في الخلاط
الكهربائي).
ضعي كرة العجين على سطح منثور بالطحين وغطها
بقطعة قماش رطبة. اتركها في مكان دافئ حتى
يتضاعف حجمها (حوالي ٦ ساعات).

الكمية تكفي: ٨ أشخاص

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة

المقادير:

١ كغ (٥ اكواب) من الطحين
١,٢٥ كوب من الماء الفاتر
(حسب نوع الطحين)
نصف كوب من زيت الزيتون
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقتا طعام من الملح
ملعقتا طعام من السكر



اللبن واللبننة

مقبل شهى ومميز معروف فى مختلف الدول العربية ويؤكل عند الفطور.

الكمية تصنع: ٨ أكواب من اللبن

أو نصف كلغ من اللبننة

المقادير:

ليتزان (٨ أكواب) من الحليب (أو ٢.٥ أكواب من حليب

البودرة الى ٨ أكواب من الماء)

ربع كوب من اللبن الزبادي (روبه)

ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

اللبن الزبادي:

إغلي الحليب ثم ضعیه جانباً حتى يصبح فاتراً (يصبح بإمكان إصبعك الصغير أن يتحمل حرارته).

أضيفي اللبن مع التحريك ثم غطي القدر ولفيها بغطاء صوفي. اتركها في مكان دافئ لمدة ٦ ساعات.

إرفعي الغطاء عن القدر ودعي اللبن يبرد ثم ضعیه في الثلاجة (البراد) حتى يبرد حوالي ٣ ساعات.

اللبننة:

ضعي اللبن في قطعة مزدوجة من القماش الرقيق (الشاش).

اتركه يصفى مدة ١٢ ساعة فيصبح لبننة جامدة.

ملاحظة: يجب مضاعفة مدة تصفية اللبن عند مضاعفة كميته.



اللبن الزبادي المطبوخ

المقادير:

١.٥ كلغ من اللبن الزبادي

ملعقتا طعام من النشاء

ملعقة شاي من الملح

كوب من الماء

بيضة مخفوقة (حسب الرغبة)

طريقة التحضير:

صفي اللبن بمصفاة ناعمة وضعيه في قدر ثم أضيفي اليه البيضة المخفوقة (أو بياض بيضة).

ذوبي النشاء في كوب الماء ثم أضيفيه الى اللبن واخلطي المزيج البارد لمدة دقيقتين.

ضعي القدر على حرارة معتدلة مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج.

ارفعي القدر عن النار واستخدميه كما ترغبين.



تحضير النقولات

السمسم

اشتره محمصاً جاهزاً او نيئاً ثم حمصه بدون زيت.

الصنوبر

نقي الصنوبر من الشوائب واقله بقليل من الزيت.

اللوز

انقعي اللوز بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة. ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين.

اغسله وصفه جيداً ثم اقله بقليل من الزيت.

الفسحة السوداني

حمصه في الفرن او في مقلاة بدون زيت. ارفعيه واتركه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.

الفسحة الحلي

انقعي بالماء الساخن (المغلي) مدة ٢٠ دقيقة. ارفعيه وازيلي قشرته (تزال بسهولة) ثم شقيه الى نصفين. اغسله وصفه جيداً ثم اقله بقليل من الزيت.

الجوز

انقعي بالماء البارد مدة ساعة تقريباً او حتى تلاحظي ان لونه قد اصبح افصح. اغسله جيداً وصفه ثم اقله بقليل من الزيت.

الكاجو

اغسله جيداً وصفه ثم اقله بقليل من الزيت.

البندق

حمصه في الفرن او في مقلاة بدون زيت. ارفعيه واتركه جانباً حتى يبرد ثم ازيلي قشرته وشقيه الى نصفين.



حرارة الفرن



فهرنهايت

درجة مئوية

٢٥٠	١٢٠	خفيفة جداً
٣٠٠	١٥٠	خفيفة
٣٢٥	١٦٠	خفيفة الى معتدلة
٣٥٠	١٨٠	معتدلة
٣٧٥	١٩٠	معتدلة الى مرتفعة
٤٠٠	٢٠٠	مرتفعة
٤٥٠	٢٣٠	مرتفعة جداً

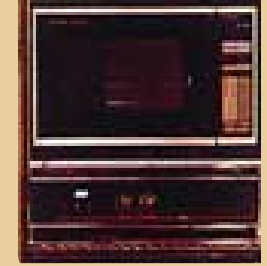
الغاز

فهرنهايت

درجة مئوية

٢٥٠	١٢٠
٣٠٠	١٥٠
٣٥٠-٣٢٥	١٨٠-١٦٠
٤٠٠-٣٧٥	٢٠٠-١٨٠
٤٥٠-٤٢٥	٢٣٠-٢١٠
٥٠٠-٤٧٥	٢٥٠-٢٤٠
٥٥٠-٥٢٥	٢٦٠

الكهربائي



خفيفة جداً
خفيفة
خفيفة الى معتدلة
معتدلة
معتدلة الى مرتفعة
مرتفعة
مرتفعة جداً

الوحدات القياسية

كيفية تحويل المقاييس

مليتر	آونس	غرام				
			٧٥٠ مل =	٣ اكواب	٦٠ مل =	ربع كوب
٣٠	١	٣٠	١ لتر =	٤ اكواب	٨٥ مل =	ثلث كوب
٦٠	٢	٦٠	١.٥ مل =	ربع ملعقة شاي	١٢٥ مل =	نصف كوب
١٢٥	٤	١٢٥	٣ مل =	نصف ملعقة شاي	١٧٠ مل =	ثلثين كوب
٢٥٠	٨	٢٥٠	٤ مل =	ثلاثة ارباع ملعقة شاي	١٨٠ مل =	ثلاثة ارباع كوب
٣٧٠	١٢	٣٧٠	٥ مل =	ملعقة شاي	٢٥٠ مل =	كوب
٥٠٠	١٦	٥٠٠	١٥ مل =	ملعقة طعام	٥٠٠ مل =	كوبان

١ باوند = ٤٥٠ غرام

١. أفكار مفيدة لكسب الوقت

٦- ابحثي دوماً عن المنتوجات الجديدة الجيدة النوعية التي من شأنها أن تسهل عليك عملية الطهي كالصلصات وأنواع المرق الجاهزة الخ...

٧- حضري كميات مضاعفة من أطباق الحساء واليخاني والصلصات المفضلة وضعي نصفها في الفريزر فتكون جاهزة عندما تحتاجين إليها.

٨- احفظي الوجبات في الفريزر وفي أوعية مناسبة لأن توضع في الفريزر وفي المايكروويف وعلى المائدة كما من الممكن أن تغسل في غسالة الصحون.

٩- اشترى المنتوجات الشبه جاهزة كالجبنة المبشورة واللحم المقطع والدجاج المسحب والمعجنات... العديد من البقالين يعدون أطباق طازجة من السلطة أو مزيج من الخضار لتحضير أطباق الحساء واليخاني.

١٠- اشترى كميات اضافية من الفاكهة عندما تكون زهيدة الثمن واطهيها وضعيها في الفريزر لاستعمالها مع الحلويات او للزينة.

حاولي سيدتي تطبيق هذه النصائح فتحصلين عندها حتماً على وقت اضافي للراحة!

١- يبدأ كسبك للوقت بتنظيم مطبخك وترتيبه بطريقة تجعل كل ما تحتاجين اليه بمتناول يدك.

٢- ان كنت من اللواتي تحسن تنظيم الأمور، فسيساعدك ذلك ليس فقط على تحضير المأكولات بسرعة وإنما أيضاً بكسب الوقت قبل وما بعد الوجبة.

٣- لا تتواني عن طلب المساعدة اثناء الطبخ اذا ما كان هناك من يستطيع أن يمد لك يد المساعدة.

٤- ضعي قائمة اسبوعية بما ستحضرينه يومياً من وجبات فتهدفين بذلك الى التسوق مرة واحدة كل اسبوع.

٥- اعتادي على التسوق من سوبر ماركت معين فتحفظين بذلك جميع أنواع المنتوجات التي تعرض على رفوفها فيسهل عليك عندها تحضير قائمة بحاجياتك.

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للسلطات



- ١٢- أداة دائرية للفرم
- ١٣- أداة لتقطيع البيض المسلوق
- ١٤- ملعقة كروية (لتقديم البوظة والفاكهة بشكل كروي)
- ١٥- أداة تقشير الخضار وأداة مزدوجة للتقشير والنقر
- ١٦- ملاعق ذو معايير
- ١٧- شوكة لخلط المقادير
- ١٨- سكين للفرم وسكين للتقشير
- ١٩- مصفاة صغيرة دقيقة
- ٢٠- شوكة وملعقة لتقديم السلطة
- ٢١- خفاقة يدوية

- ١- أوعية لخلط المقادير
- ٢- مناشف خاصة بالمطبخ
- ٣- مصفاة عادية ومصفاة دقيقة
- ٤- قوالب بحجمين
- ٥- أداة بشر بمختلف القياسات
- ٦- عصارة الحامض
- ٧- مطحنة الفلفل
- ٨- مقص خاص بالمطبخ
- ٩- أداة لهرس الثوم
- ١٠- أداة لخلط السلطة
- ١١- اكواب معايير السوائل

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ للمقبلات



- ١- مبسط (بعده أحجام)
- ٢- شويك
- ٣- مطحنة وخلطة كهربائية
- ٤- وعاء (بعده أحجام)
- ٥- مهرسة الثوم
- ٦- كيس التزيين
- ٧- فرشاة المعجنات
- ٨- فرشاة للدهن
- ٩- أدوات التزيين
- ١٠- قالب الفرن
- ١١- صينية الفرن
- ١٢- رف مسك
- ١٣- خفاقة يدوية (بعده أحجام)
- ١٤- سكاكين حادة
- ١٥- سكينه المبسط
- ١٦- أطباق
- ١٧- ابريق (بعده أحجام)
- ١٨- مقلاة كهربائية
- ١٩- وعاء تقديم
- ٢٠- وعاء الخلط
- ٢١- سكاكين مختلفة الاستعمال
- ٢٢- مناديل المائدة

أدوات المطبخ

أدوات المطبخ لجميع أنواع اللحوم

- ١٣- سكين حادة لتقطيع اللحوم الى شرائح
- ١٤- صينية للفرن ومنصب لتحمير اللحوم
- ١٥- لوح للتقطيع
- ١٦- شوبك
- ١٧- مصفاة
- ١٨- وعاء كبير للخلط
- ١٩- مقص لتقطيع الدجاج
- ٢٠- طبق للفرن مقاوم للحرارة
- ٢١- أكواب وملاعق معيارية
- ٢٢- أداة لصب الزبدة على جميع أنواع اللحوم
- ٢٣- فرشاة لدهن الزبدة أو الزيت
- ٢٤- أداة مزدوجة تستعمل كغطاء وكمبخرة



- ١- ممسك القدر
- ٢- قدر كبيرة عميقة
- ٣- قدر خزفية (كسرولة) للإستعمال في الفرن
- ٤- مقلاة عميقة للتلويح
- ٥- خيوط من الكتان للتكتيف
- ٦- شوكة وسكين لتقطيع اللحم
- ٧- سكين لنزع العظام من الدجاج
- ٨- ملقط لتقليب قطع اللحم عند القلي
- ٩- مقلاة معدنية
- ١٠- ملاعق خشبية
- ١١- منخل سلكي (مصفاة) لإزالة الزفرة والرغوة
- ١٢- سكين لتقطيع الى شرائح

قدر [طنجرة] الضغط

مدة طهي اللحم:

أنها من الأدوات المطبخية الأساسية للسيدة التي تحب السرعة وتخفيض مدة الطهي.
فما يلزمه ساعة في القدر العادية يلزمه فقط ربع المدة في قدر الضغط.

ساعتان في قدر عادية

٣٠-٤٠ دقيقة في قدر الضغط

مدة طهي الببوب

ساعة/ ساعتان في قدر عادية

في قدر الضغط: ١٥ دقيقة للعدس الأسمر

١٠ دقائق للحمص

١٥ دقيقة للقول

ان نوعية الببوب تلعب دوراً كبيراً في تحديد مدة الطهي. فالحبوب

القديمة يلزمها

وقتاً أطول من الببوب التي يُبست منذ مدة قصيرة أو الطازجة مثل

حبوب الفول الأخضر.

لقد أعطيناك مدة طهي الببوب الجيدة النوعية وإلا عدلي المدة

حسب النوعية المتوفرة.

ترتيب الأطباق على المائدة

ترتيب أدوات الطهور:

ضعي أدوات الحلوى أعلى الطبق الأساسي. الشوكة بقربه ومسكتها متجهة الى اليسار أما الملاعة فتوضع فوق الشوكة ومسكتها متجهة الى اليمين.

ترتيب الأكواب:

ضعي الأكواب في ناحية اليمين فوق ملاعة الحساء، مبتدئة بوضع كوب العصير مباشرة فوق الملاعة، ثم ضعي أكواب الماء وأكواب المرطبات الخاصة بهذه الوجبة الرئيسية. وهنيئاً مريئاً.



ضعي طبق الوجبة الأساسية وفوقه طبق المقبلات ثم طبق أو زبديّة الحساء. أما طبق الزبديّة الجانبي فيوضع على يسار الجالس اعلى الشوكة بقليل.

ترتيب مستلزمات المائدة الضرورية:

ضعي ملاعة طبق الحساء على جهة اليمين، يليها بالضبط سكينه المقبلات أما الشوكة الخاصة بالمقبلات فضعيها يسار الطبق على الطاولة. وبخصوص الوجبة الرئيسية، ضعي السكينه والشوكة كما سبق ولكن بقرب الطبق، أما سكينه الزبديّة فتوضع على جانب طبق الزبديّة.

ترتيب مستلزمات المائدة

