

# الپاسطا و المقرونة





# الپاسطا و المقرونة



ملعقة كبيرة = 25 غ  
ملعقة صغيرة = 15 غ  
كأس صغير = 15 سل  
كأس كبير = ربع لتر  
زلافة صغيرة = 20 سل / 220 غ

تأليف :

رشيدة أمهاوش

## منشورات الشعراوي

83 مكرر، شارع مولاي إدريس الأول - 20490 الدار البيضاء - المغرب  
الهاتف : 26 24 28 522 (+212) الفاكس : 58 23 28 522 (+212)

email : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)

[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)

© منشورات الشعراوي 2008

جميع الحقوق محفوظة. لا يمكن استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال من أجل استغلاله لغرض تجاري أو إلكتروني إلا بإذن كتابي من طرف الناشر.

الپاسطا و المقرونة 6

رقم الإبداع القانوني : 2008 / 0439

رمدك رقم : 1-3041-1-9954



## تحضير اللازان



نقطع العجين، المورق بالآلة، بطول 8 سم على عرض 16 سم لنحصل على قطع اللازان متقايسة.

## تحضير الراقثولي



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، نبسط قطعة من العجين المورق بالآلة و نضع فوقها كويرات من الكفتة أو حشوة أخرى، ثم نغطي بقطعة عجين أخرى.



بحلقة دائرية نبصم و نضغط قليلا على العجين قصد إصاق قطعتي العجين معا. نقطع الراقثولي، بجرارة الحلوى، إلى مربعات نتوسطها الحشوة.

## نصائح عملية لطهي الپاسطا

- \* يجب مراقبة طهي الپاسطا و تتبع التعليمات و مدة الطهي المذكورة على الكيس أو العلبة. فإلدة تختلف حسب نوعية الدقيق أو القمح المستعمل.
- \* يتطلب طهي 500 غ من الپاسطا لترين من الماء المغلى مع ملعقة كبيرة من الملح و ملعقة كبيرة من الزيت.



- \* يستحسن مراقبة الطهي و تذوق الپاسطا. نضجها الأمثل يميل أكثر إلى الصلابة منه إلى الليونة.

إفاداة : يستحسن أن لا نغسل الپاسطا المسلوقة إلا في حالة تقديمها باردة، مثلا كسلطة، أو عند إدخالها إلى الفرن. فهي تفقد نشوياتها عند ذلك.



إضافة : لإعطاء الجبن الأحمر المفروم نسمة جبنة البارموزون (parmesan)، نضيف إليه القليل من السمن و نخلط. عند التقديم نرش طبق الپاسطا بهذا الجبن.

## كيفية تحضير الپاسطا بالآلة

- 500 غ من الدقيق
- 3 بيضات
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- قليل من الملح
- ربع كأس من الماء الدافئ

### طريقة التحضير:



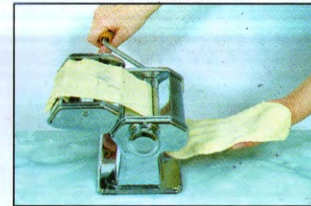
في إناء، نضع الدقيق نجوف وسطه و نضيف البيض، الزيت و الملح. نخلط بأطراف الأصابع مع إضافة الماء تدريجيا. ندلك العجين لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يصبح لينا. نغطيه و نحفظ به لمدة 30 دقيقة ثم نقسمه إلى 4 قطع.



نوسع القالب اللولبي للآلة إلى أقصى حد و نرشه بقليل من الدقيق. نأخذ قطعة من العجين ندلكها قليلا ثم نمررها وسط الآلة.



نطوي العجين إلى 3 أو 4 طيات للحصول على شكل مربع. نمرره مرة أخرى عبر الآلة. نعيد عملية الدلك و الطي من 7 إلى 10 مرات حتى نحصل على عجين لين (يمكن رش العجين بقليل من الدقيق من حين لآخر).



بعد ذلك نصغر القالب اللولبي إلى أدنى حد ثم نمرر العجين للحصول على شريط رقيق و طويل. بنفس الطريقة نتمم باقي العجين و نحضره حسب الشكل المرغوب فيه. مدة طهي الپاسطا المنزلية لا تتعدى 15 دقيقة.



## سلطة بالمقرونة الملونة

- زلافة متوسطة من اللوبيا اليابسة (الفاصوليا)
- 250 غ من المقرونة الملونة مسلوقة
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- زلافة متوسطة من الزيتون الأخضر بدون نواة
- زلافة متوسطة من الخس مقطع بالطول
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 250 غ من المقرونة مسلوقة
- شريحة من الكاشير مقطعة
- زيتون أسود
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 بيضات مسلوقة مبردة
- 250 غ من المقرونة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة من حبوب الذرة المعلبة
- 200 غ من الطون المعلب (بالزيت)
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملح

### الصلصة :

- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الزيت

4 أشخاص

### طريقة التحضير:



نسلق اللوبيا في ماء مملح حتى تلين، نصفها ونحتفظ بها في الثلاجة لتبرد.  
نضع المقرونة في آنية، نضيف إليها اللوبيا، قطع الفلفل، الزيتون و الخس. نخلط الكل و نسقيه بالصلصة. نقدمه مزينا بالبقدونس المفروم.

الصلصة : نمزج كلا من الخردل، الخل، الملح و الفلفل الأسود ثم نضيف الزيت تدريجيا و نحرك حتى تصير الصلصة كثيفة.



## سلطة بالمقرونة

- 3 بيضات مسلوقة مبردة
- 250 غ من المقرونة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة من حبوب الذرة المعلبة
- 200 غ من الطون المعلب (بالزيت)
- 6 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- ملح
- للتزيين:
- حبتان من الجزر محكوكتان
- شريحة من الكاشير مقطعة
- زيتون أسود
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

4 أشخاص

### طريقة التحضير:



نحك أبيض البيض فقط و نحتفظ بالأصفر للتزيين.  
نضع المقرونة في إناء، نضيف الذرة، سمك الطون (نحتفظ بالقليل للتزيين)، الخل، صلصة المايونيز، الملح و أبيض البيض المحكوك ثم نخلط الكل و نضعه في آنية. نبسطه جيدا ثم نقلبه في طبق التقديم. نزين

جوانب الطبق بالجزر المحكوك و قطع الكاشير. نضع الطون المتبقي فوق السلطة، نحك أصفر البيض و نضع حبات الزيتون ثم نرش بالبقدونس المفروم. نقدم السلطة مرفوقة بصلصة المايونيز.





## مقبل الكانلوني بالجبن

- 100 غ من الجبن المبروم
  - ملعقة كبيرة من الزبدة
  - 200 غ من كفتة الدجاج بالتوابل
  - للقلبي :
  - بيضتان مخفوقتان
  - مسحوق الخبز المحمص
  - 4 ملاعق كبيرة من الزيت
  - ملعقة كبيرة من الزيت
  - 500 غ من باسطة الكانلوني
  - 400 غ من جبن الريكوتا
  - 180 غ من الكاشير المحكوك
  - بيضتان
  - ملح و فلفل أسود (إبزار)
  - قليل من جوز الطيب (الغوزة) المحكوك
- مدة الطهي : 35 دقيقة / 6 إلى 8 أشخاص

### طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و نسلق الكانلوني. نضيفها و نصب عليها الماء البارد ثم نضعها جانبا لتستقطر.



نضع جبن الريكوتا في إناء مع الكاشير المحكوك، البيض، الملح، الفلفل الأسود، جوز الطيب المحكوك و الجبن المبروم ثم نخلط الكل.



نذيب الزبدة في مقلاة و نضيف كفتة الدجاج لتتحمر. نفتتها خلال الطهي بواسطة ملعقة خشبية و نضيفها إلى الخليط الأول ثم نمزج الكل.



نضع الخليط في جيب الحلواني أو في كيس بلاستيكي بعد ثقب أحد زاويتييه ثم نحشو وحدات الكانلوني. نضعها في البيض المخفوق و نكسوها بالخبز المحمص.



نسخن قليلا من الزيت في مقلاة و نقلي الكانلوني المحشو من جميع الجوانب حتى تتحمر. نقدمها ساخنة مرفوقة بصلصة الطماطم.



## شوربة بالشعرية

- نصف حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبتان من الطماطم محكوتان
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- لتر من الماء
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- زلافة كبيرة من الشعيرية
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

مدة الطهي: 35 دقيقة / 6 أشخاص

### طريقة التحضير:

في طنجرة، على نار متوسطة، نقلي البصل و الطماطم في الزيت حتى يصبح لون البصل شفافا. نضيف الكرفس المفروم و نرش بالملح و الفلفل الأسود. نصب الماء و نحرك. نطهي المرق لمدة 10 دقائق. بعد ذلك نضيف مركز الطماطم و نخلطه حتى يذوب.



نحول كمية الكفتة إلى كويرات صغيرة جدا.



نضيف كويرات الكفتة و الشعيرية و نترك الشوربة على النار لمدة 10 دقائق أخرى. نقدمها ساخنة و مزينة بالبقدونس المفروم.

## شوربة بالنجيمات

- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 200 غ من قطع لحم البقر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- حبة من الطماطم محكوكية
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- حبتان من الجزر
- حبتان من القرع
- حبتان من اللفت
- لتر و نصف من الماء
- زلافة كبيرة من النجيمات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

مدة الطهي: 35 دقيقة / 6 أشخاص

### طريقة التحضير:

في كاسرول على نار متوسطة، نقلي البصل المفروم و قطع اللحم في الزبدة. نضيف الطماطم المحكوكية، نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك.



ننقي كلا من الجزر، القرع و اللفت. نقطعها إلى قطع جد صغيرة نضيفها إلى الكاسرول. نحرك لمدة دقيقتين ثم نصب الماء. نرفع من حدة النار و نترك الكل يطهى لمدة 25 دقيقة.



نضيف النجيمات، ندعها تطهى لمدة 10 دقائق أخرى ثم ننسم بالبقدونس المفروم. نقدم الشوربة ساخنة.



# فلفل بلسان الطير

- الحشوة :**
- 4 حبات من الفلفل
  - صلصة الطماطم :
  - 1 كلغ من الطماطم
  - 3 فصوص ثوم مهروسة
  - 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
  - ملح و فلفل أسود (إبزار)
  - 2 من أوراق سيدنا موسى
  - نصف مكعب اللذة بنكهة البقر
  - (اختياري)
  - ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
  - ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
  - الملح
  - الحمص
- للتزيين :**
- 60 غ من الجبن المفروم
  - 60 غ من الجبن المفروم
  - ملح و فلفل أسود (إبزار)
  - 60 غ من الجبن المفروم
  - 60 غ من الجبن المفروم
  - 60 غ من الجبن المفروم

مدة الطهي : 40 دقيقة / 8 أشخاص

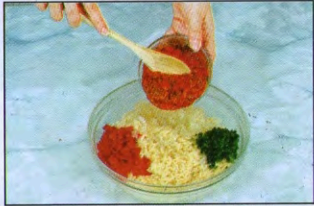
## طريقة التحضير :

**الصلصة :** ننقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في مقلاة على نار هادئة، نضيف إليها الثوم المهروس، زيت الزيتون، الملح، الفلفل الأسود، أوراق سيدنا موسى و مكعب اللذة. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة و نضيف مركز الطماطم و ننسم بالبقدونس المفروم.

**الحشوة :** نسلق لسان الطير في ماء مغلي و مملح ثم نصفه. نخلطه في إناء مع قطع الكاشير، البقدونس المفروم، الجبن المفروم و صلصة الطماطم ثم نتبل بالملح و الفلفل الأسود.

نغسل الفلفل جيدا و ننشفه. نقسمه إلى نصفين ثم نجوفه من الوسط. نرشه بقليل من الملح و الفلفل الأسود و نملؤه بحشوة لسان الطير. نصفه في أنية فرن مدهونة بقليل من الزيت.

نرش أنصاف الفلفل بقليل من الجبن المفروم و بمسحوق الخبز المحمص ثم ندخلها الفرن المسخن (220°C) لمدة 20 دقيقة تقريبا. يقدم في حينه.





## مقرونة بالخضر

- 250 غ من المقرونة
- حبة من الجزر محكوكة
- حبة من القرع محكوكة
- 100 غ من الجبن المحكوك
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بيضتان مخفوقتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- زلافة من مسحوق الخبز المحمص
- صلصة البيشاميل :
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف لتر من الحليب
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قبصة من جوز الطيب (الگوزة) المحكوك

مدة الطهي : 45 دقيقة / 8 أشخاص

### طريقة التحضير :

نسلق المقرونة في ماء مغلى و مملح ثم نصفها.



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف إليها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب ثم نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط. نخفض من حدة النار و نضيف الجزر، القرع و نصف كمية الجبن.

نزول من النار، ندع الخليط يبرد قليلا و نضيف كالا من المقرونة، البقدونس المفروم و البيض المخفوق ثم نخلط جيدا.

ندهن كل أنية بقليل من الزبدة و نضع فيها قليلا من مسحوق الخبز المحمص. نملؤها بخليط المقرونة، نرشها بباقي الجبن المفروم و ندخلها إلى الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة حتى تطهى و تتحمر قليلا.

تقدم ساخنة و مرافقة لأطباق من اللحم، الدجاج أو السمك.





## سپاگيتي بالثوم



- 500 غ من السپاگيتي
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 8 فصوص من الثوم مقطعة إلى دوائر
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- الجحيف و المطحون (السوداني)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

مدة الطهي: 20 دقيقة / 6 أشخاص

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق السپاگيتي كالتالي: نمسك السپاگيتي بالطول و نضعها في الماء المغلي، نضغط عليها بمهل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها. بعد أن تطهى نصفها و نتركها جانبا مع الاحتفاظ بالماء.

في طنجرة، فوق نار هادئة، نقلي دوائر الثوم في زيت الزيتون حتى تتحمر قليلا. نضيف إليها مقدار مغرفة من ماء السپاگيتي ثم نفرغ السپاگيتي المسلوقة. نرش بالملح، الفلفل الأسود، الفلفل الحار و البقدونس المفروم ثم نحرك. نفرغ في طبق و نقدمها في حينها.



## سپاگيتي بالخليع



- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة بصل مقطعة إلى شرائح
- 5 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11)
- زلافة صغيرة من قطع الخليع
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 500 غ من السپاگيتي
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

مدة الطهي: 25 دقيقة / 6 أشخاص

### طريقة التحضير:

نسخن زيت الزيتون في طنجرة، فوق نار هادئة، و نضيف إليها البصل. نحرك قليلا ثم نضيف صلصة الطماطم و قطع الخليع. نرش بالملح و الفلفل الأسود. نحرك من حين لآخر حتى يتحمر البصل و تتجانس جميع العناصر.



في نفس الوقت، نغلي الماء في كاسرول مع الملح و الزيت ثم نسلق السپاگيتي كالتالي: نمسك السپاگيتي بالطول و نضعها في الماء المغلي، نضغط عليها بمهل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها. بعد أن تطهى نصفها و نسقيها

بقليل من الزيت ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم. نفرغ فوقها صلصة الخليع و نزينها بالبقدونس المفروم ثم نقدمها ساخنة.



## مقرونة بالقمرن

- 500 غ من المقرونة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 6 فصوص ثوم مقطعة إلى دوائر
- حبة من الطماطم مقطعة إلى قطع دون تقشيرها
- 250 غ من القمرن مقشر
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار مجفف و مطحون (السوداني)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

مدة الطهي : 25 دقيقة / 6 أشخاص

## طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و نسلق المقرونة. نصفها و نضعها جانبا لتستقطر.



نسخن زيت الزيتون في طنجرة فوق نار متوسطة، نقلي فيها دوائر الثوم و قطع الطماطم. نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نضيف القمرن.



نضيف الفلفل الحار، نحرك من حين لآخر حتى تطهى الطماطم ثم نرش بالبقدونس المفروم. نضيف المقرونة المسلوقة و نخلط بملعقة خشبية و بمهل. نقدمها ساخنة.





## طورطة بالبادنجان

### طريقة التحضير:



نغلي الماء في طنجرة، نضيف الملح و ملعقة صغيرة من الزيت و نسلق المقرونة. نصفيها و نضعها جانبا لتستقتر.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل و الثوم في الزيت. نضيف الكفتة ثم نحرك بملعقة خشبية حتى تنضج الكفتة. نفرغ صلصة الطماطم.



في آنية كبيرة نضع الكفتة، الجلبانة، الجبن المبروم، المقرونة و البيضه المخفوقة. نرش بالملح، الفلفل الأسود و البقدونس ثم نخلط جيدا.



نغسل البادنجان و نقطعه إلى شرائح طويلة نقليها في الزيت بعد رشها بقليل من الملح. نصفها في قعر آنية فرن و على الجانب بشكل فني و جميل ثم نفرغ الحشوة في وسط الآنية.



نغطي الكل بشرائح البادنجان. ندخل الآنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 220°C لمدة 20 دقيقة تقريبا. عند إخراج الطورطة من الفرن نحاول إزالة الدسم، نقلبها في طبق و نزينها بالجبن المبروم. نقدمها ساخنا.

- 80 غ من الجلبانة الطرية مسلوقة
- 100 غ من الجبن الأحمر المبروم
- 150 غ من جبن الموزاريلا المبروم
- بيضة مخفوقة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم
- 1,5 كلغ من البادنجان الطويل
- للتزيين:
- 50 غ من الجبن المبروم



- 150 غ من المقرونة

- ملح

- ملعقة صغيرة من الزيت

- الحشوة:

- حبة كبيرة من البصل مقطعة

- إلى قطع صغيرة

- فص ثوم مهروس

- 3 ملاعق كبيرة من الزيت

- 300 غ من الكفتة بالتوابل

- زلافة من صلصة الطماطم (ص 11)

مدة الطهي: 40 دقيقة / 6 أشخاص



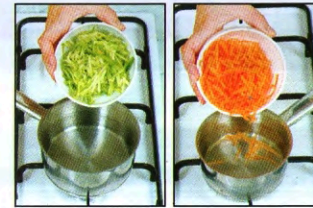


# كفتان المقرونة بالخضر والكفتة

- حبتان من الجزر محكوكتان
- حبتان من القرع محكوكتان
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 250 غ من كفتة الدجاج بالتوابل
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق
- لتر من الحليب
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قبصة من جوز الطيب (الغوزة) محكوك
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 250 غ من المقرونة الملونة
- الصلصة البيشاميل :
- 2 ملعقة كبيرتان من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق
- لتر من الحليب
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قبصة من جوز الطيب (الغوزة) محكوك

## طريقة التحضير :

صلصة البيشاميل: نذيب الزبدة و نضيف الزيت في كاسرول على نار هادئة، نفرغ الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نصب الطيب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود و جوز الطيب و نستمر في التحريك حتى تعقد الصلصة. نحتفظ بها حتى تبرد قليلا.



نسلق الجزر و القرع المحكوكين كلا على حدة في الماء الساخن لمدة 3 دقائق ثم نصفيهما.



نذيب الزبدة في مقلاة، فوق نار هادئة. نقلي فيها الكفتة مع التحريك بملعقة خشبية حتى تنفتت. نضع الخضر المسلوقة في إناء، و نخلطها مع كل من الملح، الفلفل الأسود، صلصة الطماطم، ملعقتين كبيرتين من صلصة البيشاميل و الكفتة.

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت و نسلق المقرونة الملونة. نصفيهما و نضعها جانبا حتى تستقر. نخلطها في إناء مع الخضر و الكفتة. نفرغ الكل في آنية فرن مدهونة بالزبدة و نسقيها بباقي صلصة البيشاميل. نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الآنية إلى الفرن لمدة 40 دقيقة حتى يتحمر الجبن و نقدمها ساخنة.



# لازان ملفوفة بالبروكلي

- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من اللازان (Lasagne)
- 250 غ من البروكلي أو القرنبيط
- 150 غ من الجبن المبروم
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 13
- ملعقة كبيرة من الزبدة

## طريقة التحضير:

نغلي الماء في أنية، نضيف الزيت و قليلا من الملح ثم نسلق أوراق اللازان (المدة المنصوح بها في العبوة). نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.

نغسل البروكلي و نفككه إلى شجيرات صغيرة. نقشر أغصانها و نقطعها إلى دوائر. نضع الكل يطهى في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم نصفيه.

نيسط أوراق اللازان و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البروكلي، ملعقة صغيرة من الجبن المبروم و ملعقة كبيرة من صلصة البيشاميل. نلفها على شكل قضبان ثم نصفها مباشرة في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللازان، نرش بباقي الجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (220°C) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنا.





# كُراتان المقرونة بصلصة البولونيز

- 500 غ من المقرونة
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- صلصة البولونيز (أنظر الصفحة 38)
- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)
- 25 غ من الزبدة

## طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدة المنصوح بها في العلبة). نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها ثانية. نحتفظ بها جانبا.

في أنية فرن مدهونة بالزبدة، نفرغ نصف كمية المقرونة، نيسط فوقها صلصة البولونيز ثم نضيف 3 ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل بالبيض.

نضيف باقي المقرونة ثم نفرغ باقي صلصة البيشاميل.

نضع قطع الزبدة من فوق، ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر الوجه. يقدم هذا الطبق ساخنا.





## طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدة المنصوح بها في العلبة). نصفينا و نضعها في الماء البارد ثم نصفينا ثانية. نحفظ بها جانبا.



نقلي البصل و الثوم في الزبدة، نضيف قطع الفلفل الأحمر، الكفتة، اثنين من أوراق سيدنا موسى، الملح، الفلفل الأسود و مسحوق الخبز المحمص. نحرك إلى أن تطهى الكفتة و تتفكك.



نقطع القرع بالطول إلى شرائح، نقلينا قليلا في الزيت و نندشفها. نضع باقي أوراق سيدنا موسى في قعر آنية الفرن و نفرشها بشرائح القرع المقلية.



نحضر صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)، نضيف إليها الخردل، الزعيترة، جبن الموزاريلا و الجبن المبروم و نحرك جيدا.



نضيف البقدونس المبروم لخليط الكفتة المحضر سابقا، نخلط جيدا و نفرغه في صلصة البيشاميل. نضيف أخيرا المقرونة المسلوقة ثم نخلط الكل.



نفرغ الخليط بمهل في الأنية المفروشة بشرائح القرع المقلية.



نتني شرائح القرع الموجودة على الجوانب. نغطي الأنية بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا. نقلبها في طبق و نقدمها ساخنة.

## المقرونة بالقرع



- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - 300 غ من المقرونة                 | - ملح و فلفل أسود (إبزار)         |
| - ملح                               | - مسحوق الخبز المحمص              |
| - ملعقة صغيرة من الزيت              | - 500 غ من القرع الأخضر           |
| - بصلة كبيرة مقطعة                  | - زيت للقلي                       |
| - فسان ثوم مهروسان                  | - صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13) |
| - ملعقة كبيرة من الزبدة             | - ملعقة صغيرة من الخردل           |
| - حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة | - ملعقة صغيرة من الزعيترة اليابسة |
| - 250 غ من الكفتة بدون توابل        | - 50 غ من جبن الموزاريلا المبروم  |
| - 6 ورقات سيدنا موسى                | - 50 غ من الجبن الأحمر المبروم    |
|                                     | - ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم |





## مقرونة بالقمرون و الحبار

- 300 غ من المقرونة
- ملح
- ملعقة صغيرة من الزيت
- 500 غ من الشمار (البسباس)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 500 غ من الحبار (الكلمار) مقطع
- إلى قطع صغيرة
- 250 غ من القمرون مقشر
- فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- حبتان من القرع الأخضر مقطعتان إلى دوائر رقيقة
- 50 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس

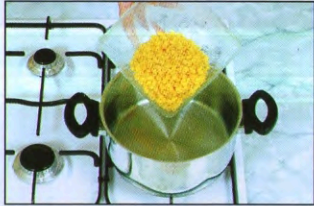
### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول ثم نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدة المنصوح بها في العلبة). نصفها ونضعها في الماء البارد ثم نصفها ثانية. نحتفظ بها جانبا.

نغسل الشمار، نقشره و نقطعه إلى قطع صغيرة. نقليها في الزبدة على نار معتدلة، نضيف قطع الحبار، القمرون المقشر، الملح، الفلفل الأسود و البقدونس المفروم. نحرك قليلا ثم نترك الكل يطهى إلى أن يتبخر المرق.

نفرغ الخليط على المقرونة و نمزج الكل.

نفرغ المقرونة الممزوجة في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نصف دوائر القرع بشكل دائري. نرش بالجبن المفروم و الزعتر اليابس (نحكه بين اليدين) ثم ندخل الأنية للفرن المسخن 220°C لمدة 20 دقيقة تقريبا. نقدمها ساخنة.





# مقرونة الپيني بالكلي

- 500 غ من مقرونة الپيني
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من كلي البقر مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 200 غ من شرائح الفطر المعلبة
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقتان كبيرتان من الحليب
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المفروم

## طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الپيني (المدة المنصوح بها في العبلة). نضيفها و نضعها في الماء البارد ثم نضيفها مرة ثانية.



نحمر الكلي في مقلاة مع الزبدة، الفطر، الملح، الفلفل الأسود، الزنجبيل و الخردل. نحرك إلى أن تطهى قطع الكلي.



نضيف، القشدة الطرية، الحليب و البقدونس المفروم و نحرك.



نفرغ الپيني في أنية فرن، نضع فوقها خليط قطع الكلي و نخلط جيدا.



نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن درجة 220°C لمدة 20 دقيقة. نقدمها ساخنة.





## طريقة التحضير:

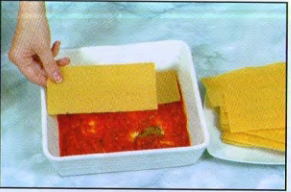


نضع الطماطم المحكوكة في مقلاة على نار هادئة، نضيف كلا من الثوم المهروس، زيت الزيتون، الملح، الفلفل الأسود، مركز الطماطم، ورق سيدنا موسى، مكعب اللذة و البقدونس المفروم. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة.



نحضر صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)، نضيف إليها القشدة الطرية و نحرك جيدا.

في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل و الكفتة في الزبدة. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود، نحرك بالمعلقة كي نفتت الكفتة.



في أنية فرن مدهونة بالزبدة نصف على شكل طبقات هذه العناصر كالتالي:  
\* طبقة صلصة الطماطم (3 ملاعق كبيرة).  
\* طبقة اللازان (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الأنية).



\* ندهنها بأربع ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم و نيسط نصف كمية الكفتة.



\* ندهن بثلاث ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل.  
\* نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة الطماطم.  
\* نيسط باقي الكفتة.  
\* 3 ملاعق من صلصة البيشاميل.



\* نضيف طبقة أخرى من اللازان، نفرغ باقي صلصة البيشاميل المحضرة.  
نرش الجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن 220°C لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر الوجه. يقدم هذا الطبق ساخنا.

## لازان بصلصة الطماطم

حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة	صلصة الطماطم:
500 غ من الكفتة بدون توابل	750 غ من الطماطم محكوكة
ملعقتان كبيرتان من الزبدة	3 فصوص ثوم مهروسة
ملح	3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
فلفل أسود (إبزار)	ملح و فلفل أسود (إبزار)
500 غ من اللازان	ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
	2 أوراق سيدنا موسى
	ربع مكعب اللذة بنكهة البقر
	ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
	للتزيين:
	150 غ من الجبن المفروم (الكرويبر)
	صلصة البيشاميل:
	أنظر الصفحة 13
	3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية





## مقرونة بالبيض

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| - 250 غ من كفتة الدجاج بالتوابل | - 300 غ من المقرونة              |
| - نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب  | - ملعقة صغيرة من الزيت           |
| - محكوك (الغوزة)                | - ملح و فلفل أسود (إبزار)        |
| - 3 ملاعق كبيرة من الزبدة       | - 4 وحدات من مربعات الجبن الأبيض |
| - 6 بيضات مخفوقة                | - كأس صغير من الحليب             |
| - 100 غ من الجبن المبروم        |                                  |

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدة المنصوح بها في العبلة). نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية.



نذيب ملعقة كبيرة من الزبدة في كاسرول، نضيف إليها المقرونة المسلوقة، نرش بالملح و الفلفل الأسود ثم نحرك بمهل. نفرغها في إناء و نحفظ بها جانبا.



نذيب مربعات الجبن الأبيض في كاسرول مع الحليب فوق نار معتدلة.



نذيب باقي الزبدة في مقلاة، نضيف كفتة الدجاج و نفتتها بواسطة ملعقة خشبية. نضيفها إلى المقرونة، مع جوز الطيب، البقدونس المبروم، خليط الجبن و الحليب، البيض المخفوق، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط الكل بمهل.



نفرغ الخليط في آنية فرن، نرش بالجبن المبروم و ندخلها الفرن المسخن 220°C حتى يتحمر الجبن. نقدمها ساخنة.





## مقرونة بالكفتة

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق المقرونة (المدّة المنصوح بها في العلبة). نصفينا و نضعها في الماء البارد ثم نصفينا مرة ثانية.



في إناء، نخلط الكفتة مع البصل المفروم، الحبق المفروم، مسحوق الخبز المحمص، الملح، الفلفل الأسود و بيضة.



نحضر كويرات من الكفتة و نحمرها في طنجرة مع زيت الزيتون. نزيل كويرات الكفتة المحمرة و نحفظ بها جانباً.



الصلصة : نضيف في نفس الطنجرة الثوم المهروس، البصل، قطع الفلفل الأحمر، قطع الفطر، الملح، الفلفل الأسود، مركز الطماطم و الماء.



نحرك قليلاً ثم نضيف المقرونة المسلوقة و نحرك بمهل.



نفرغ الخليط في أنية فرن و نصف كويرات الكفتة. نرش بالجبن المفروم و نغطي الأنية بورق الألنيوم، ندخلها الفرن المسخن 220°C لمدة 15 دقيقة. نقدمها ساخنة.

300 غ من المقرونة	- بيضة
- ملعقة صغيرة من الزيت	<b>الصلصة :</b>
- ملح	- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	- بصله مقطعة إلى قطع صغيرة
- 50 غ من الجبن المفروم	- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
<b>خليط الكفتة :</b>	- 70 غ من الفطر المقلب مقطوع إلى قطع صغيرة
- 500 غ من كفتة البقر بدون توابل	- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- بصله مفرومة	- ملعقة كبيرة من الحبق المفروم
- ملعقة كبيرة من الحبق المفروم	- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص
- ملح و فلفل أسود (إبزار)	- كأس صغير من الماء





## سپاگيتي بصلصة البولونيز



- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من السپاگيتي
- صلصة البولونيز :**
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فصان ثوم مهروسان
- حبة جزر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 1 كغ من الطماطم المحكوكة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- مكعب اللذة بنكهة البقر
- 500 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس صغير من الماء
- للتزيين :**
- 75 غ من الجبن المفروم (parmesan)

### طريقة التحضير :



نخط الدقيق مع الماء، نضيفه إلى الطنجرة ثم نحرك باستمرار حتى تعقد الصلصة.



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق السپاگيتي (نمسك السپاگيتي بالطول في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بالمهل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها). نصفيها و نسقيها بقليل من زيت الزيتون ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم.

نصب فوقها الصلصة المحضرة و نرش الجبن المفروم من فوق ثم نقدمها ساخنة.



في طنجرة على نار هادئة، نقلي البصل، الثوم، الجزر و الكرفس المفروم في زيت الزيتون.



نضيف الطماطم المحكوكة، الملح، الفلفل الأسود، مركز الطماطم و مكعب اللذة. ندع الكل يطهى حتى تصير الصلصة سائلة. نضيف الكفتة و نحرك بمعلقة خشبية لتتفك خلال طهيها.



# مقرونة الطاڭليا طيل بقطع اللحم

- 500 غ من مقرونة الطاڭليا طيل (Tagliatelle)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 250 غ من قطع لحم البقر
- 200 غ من القشدة الطرية
- 100 غ من جبن الروكفور (Roquefort)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



## طريقة التحضير:

نضيف الملح، الفلفل الأسود، القشدة الطرية و جبن الروكفور ثم نحرك جيدا.

نضيف الطاڭليا طيل، نحرك بمهل كي لا تتكسر و نرش بالبقدونس المفروم. نفرغ الطاڭليا طيل في طبق التقديم ثم نقدمها.

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطاڭليا طيل (المدة المنصوح بها في العبوة). نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية.

نذيب الزبدة في طنجرة و نقلي فيها قطع اللحم. نحرك من حين لآخر حتى ينضج اللحم.



# مقرونة ملونة بالبصل و الفلفل



- حبة بصل
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة فلفل أحمر مقطعة إلى مربعات صغيرة
- 150 غ من شرائح الديك الرومي مقطعة إلى قطع صغيرة
- علبة صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري (curry)
- كأس صغير من الحليب
- 250 غ من المقرونة الملونة مسلوقة في ماء ملح

## طريقة التحضير:



نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح ونحمره في طنجرة مع زيت الزيتون، قطع الفلفل الأحمر و قطع الديك الرومي.



نضيف القشدة الطرية. نتبل بالملح، الفلفل الأسود و مسحوق الكاري ثم نصب الحليب. تحرك باستمرار حتى يتبخر الماء نسبيا ثم نضيف المقرونة المسلوقة. نخلط بمهل و نقدمه في حينه.



# پاپیوٹ بالٹاگلیا طیل و القمرون



- 250 غ من عجین الطاگلیا طیل
- الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف حبة فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة
- نصف حبة فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات صغيرة
- صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 13)
- ورق السولفریزی (ورق أبيض خاص للطهي)
- 200 غ من القمرون المقشر
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار مطحون (السوداني)

## طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطاگلیا طیل (المدة المنصوح بها في العبوة). نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية و نفرغها في إناء. نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالملح و الفلفل الأسود.

نفرغ صلصة البيشاميل على الپاسطا و نخلط بمهل.

نضع ورق السولفریزی في صفيحة فرن. نفرغ فوقه نصف كمية الپاسطا، نضيف كمية القمرون المقشر ثم نرش الجبن المفروم و الفلفل الحار. نغلق الورق على شكل صرة. بنفس الطريقة نتم النصف المتبقي من الپاسطا و ندخل الصفيحة إلى الفرن لمدة 20 دقيقة، نخرجها و نقدمها ساخنة.





# السياكيتي بالحبار و الطماطم

- حبة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- حبة فلفل أخضر مقطعة إلى شرائط
- 300 غ من الحبار (الكلمار) منقى و مقطع
- 150 غ من الطماطم الصغيرة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزيتون الأسود بدون نواة
- ملعقة كبيرة من الكبار (câpres)
- 250 غ من باسطا السياكيتي مسلوقة
- قليل من البقدونس المفروم

## طريقة التحضير:

عندما نسلق السياكيتي نحتفظ بمقدار مغرتين من ماء الطهي.  
نقشر البصل، نغسله، نقطعه إلى شرائح و نحمره في طنجرة مع الزيت، شرائط الفلفل الأخضر و قطع الحبار.

نغسل الطماطم الصغيرة، نقطعها إلى جزئين، نضيفها في الطنجرة و نتبل بالملح و الفلفل الأسود.

نضيف إلى الطنجرة مقدار مغرتين من ماء السياكيتي المسلوقة، الزيتون الأسود و الكبار ثم نحرك و نترك الماء يتبخر. نرش بالبقدونس المفروم.  
نقدم السياكيتي في أطباق فردية مرفوقة بخليط الحبار و الطماطم.





# طاكلياطيل بقطع السمك

- 500 غ من باسطا الطاكلباطيل
- فسان ثوم مهروسان
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري (curry)
- 300 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزيت
- كأس كبير من الحليب
- نصف حبة فلفل أحمر مقطع
- علبه صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- إلى مكعبات صغيرة

## طريقة التحضير:



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطاكلباطيل (المدة المنصوح بها في العلبه). نصفينا و نضعها في الماء البارد ثم نصفينا مرة ثانية.



نفرغ الحليب في كاسرول على النار و نمزجه مع القشدة الطرية.



نضيف الثوم المهروس، الملح، الفلفل الأسود و مسحوق الكاري. عند الغليان، نضيف هبرة السمك الأبيض و قطع الفلفل الأحمر ثم نتركها تطهى لمدة 10 دقائق. نضيف الباسطا المسلوقة و نحرك بمهل ثم نقدم.





## مقرونة القوقعات بشرايح السلمون

- 300 غ من مقرونة القوقعات
- ملح
- ملعقة صغيرة من الزيت
- صلصة الطماطم (أنظر ص 11)
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 3 شرائح من سمك السلمون المدخن
- مقطعة إلى قطع صغيرة

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق القوقعات (المدة المنصوح بها في العبوة). نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية.

نضيف لصلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11) القشدة الطرية و البقدونس المفروم و نحرك بمهل على نار متوسطة.

نضيف قطع سمك السلمون المدخن للصلصة و نحرك قليلا. نضيف المقرونة المسلوقة و نخلط الكل بمهل. نقدمها في حينها.

## سپاگيتي بالخضر

- حبتان من الباذنجان
- 5 ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- حبة من الفلفل الأحمر مشوية.
- منقاة و مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من الكبار (câpres)
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- مقطع إلى قطع صغيرة
- 4 أوراق من الحبق الطري
- 250 غ من عجین السپاگيتي

### طريقة التحضير:

نقشر الباذنجان، نقطعه إلى مكعبات، نحمره في طنجرة مع 4 ملاعق كبيرة من الزيت، الثوم المهروس، الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم و نرش بالملح و الفلفل الأسود.

نضيف قطع الفلفل الأحمر المشوي، الكبار، قطع الزيتون الأخضر و أوراق الحبق. نحرك و نترك الكل يطهى (دون أن تلين الخضر كثيرا).

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و باقي الزيت. نسلق السپاگيتي (نمسك السپاگيتي بالطول في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بمهل حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها). نصفها و نسقيها بقليل من الزيت ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم و نفرغ فوقها الخضر بالصلصة.



## مقرونة الپيني بالأعشاب المنسمة

- 300 غ من مقرونة الپيني
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من الزيت المائدة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص
- نصف كأس صغير من الماء
- غصن من الأزير (romarin)
- غصن من الحبق (basilic)
- غصن من الزعيترة (thym)
- غصن من السالمية (sauge)

### طريقة التحضير:

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و زيت المائدة. نسلق الپيني (المدة المنصوح بها في العلبة). نصفيها و نضعها في الماء البارد ثم نصفيها مرة ثانية.



نسخن زيت الزيتون في مقلاة، نضيف الثوم المهروس، مسحوق الخبز المحمص، الماء، الملح و الفلفل الأسود.



نقطع جيدا كلا من الأزير، الحبق، الزعيترة و السالمية. نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من كل عشب و نضيفه إلى المقلاة مع التحريك.



نضيف الپيني المسلوقة و نخلط بمهل ثم نفرغ في طبق التقديم.





# پاسطا الطالغين بصلصة الپيسطو

- ملح
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- 500 غ من الطالغين
- صلصة الپيسطو (تستعمل أيضا في السلطات):
- ربطة من الحبق (حوالي 10 أغصان)
- كأس كبير من زيت الزيتون الخالي من الحموضة (extra vierge)
- 3 فصوص من الثوم
- 50 غ من جبن الپارمزون (parmesan)
- 50 غ من الجوز (الكرگاع)

## طريقة التحضير:



نطحن في الطحانة الكهربائية كلا من الحبق، ثلث كمية زيت الزيتون، الثوم، الجبن و الجوز.



نضيف باقي زيت الزيتون و نخلط ثانية.



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الطالغين (نمسك الطالغين بالطول في الكاسرول المملوء بالماء المغلي، نضغط عليها بالمهل، حتى تلين و تنزل دون أن تتكسر مع التحريك قليلا كي لا تلتصق ببعضها). نصفوها و نسقيها بقليل من زيت الزيتون ثم نضعها ساخنة في طبق التقديم. نفرغ فوقها صلصة الپيسطو، نخلط قليلا، نزين بقطع الجوز و نقدم.





# مقرونة النُّويُّ بالقمرُون



- 300 غ من مقرونة النُّويُّ (nouilles)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- حبة من البصل مقطعة إلى شرائح
- فصان ثوم مهروسان
- 5 ملاعق كبيرة من صلصة الصوجا
- 100 غ من صدر الدجاج مقطع إلى قطع صغيرة
- زلافة صغيرة من الكرنب المحكوك
- ملعقتان كبيرتان من الكرفس المفروم
- 200 غ من القمرون المقشر

## طريقة التحضير:



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و ملعقة كبيرة من الزيت، نسلق المقرونة (المدة المنصوح بها في العلبة). نضيفها و نحفظ بها جانبا.



نحمر شرائح البصل في ملعقتين من الزيت مع الثوم المهروس. نضيف الملح، الفلفل الأسود، صلصة الصوجا و قطع صدر الدجاج. نقفل الطنجرة إلى أن يطهى الدجاج مع التحريك من حين لآخر.



نضيف الكرنب المحكوك و الكرفس المفروم ثم نحرك قليلا.



بعد 5 دقائق نضيف القمرون المقشر و مقرونة النوي المسلوقة. نحرك بمهل و نتركها قليلا فوق النار ليطهى القمرون ثم نفرغها في طبق التقديم.





## راقثيولي بالجبن



- 250 غ من عجين الراقثيولي بالجبن الأبيض (أنظر الصفحة 3)
  - ملح و فلفل أسود (إبزار)
  - ملعقة صغيرة من الزيت
  - 4 فصوص ثوم مهروسة
  - 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
  - 200 مل من القشدة الطرية
- للتزيين :**
- الجبن المبروم
  - قطع الجوز (الكرجكاع)

### طريقة التحضير :



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الراقثيولي لمدة 4 دقائق. نصفها و نضعها في الماء البارد ثم نصفها مرة ثانية.



نحمر الثوم المهروس في مقلاة مع الزبدة و نرش بالملح و الفلفل الأسود. نضيف القشدة الطرية و نحرك ثم نضيف الراقثيولي المسلوق و نخلط بمهل. نفرغ في طبق التقديم، نرش بالجبن المبروم و نزين بقطع الجوز.

## راقثيولي بالكفتة



- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 11)
  - ملعقة كبيرة من الحبق المبروم
  - ملح
  - ملعقة صغيرة من الزيت
  - 250 غ من عجين الراقثيولي بكفتة الدجاج بالتوابل (أنظر الصفحة 3)
- للتزيين :**
- أوراق الحبق

### طريقة التحضير :



نضيف لصلصة الطماطم (الصفحة 11)، الحبق المبروم و نحرك.



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح و الزيت. نسلق الراقثيولي لمدة 4 دقائق. نصفه و نضعه في طبق التقديم. نضيف الصلصة، نحرك بمهل و نزين بأوراق الحبق ثم نقدم.



## سفة مدفونة



مقادير الدجاج :	مقادير الشعيرية :
- حبة كبيرة من البصل مقطعة	- 500 غ من الشعيرية الرقيقة
- ربع كأس صغير من زيت الزيتون	- نصف كأس صغير من الزيت
- دجاجة من وزن 1 كلف و نصف	- ملح
- مقطعة إلى قطع متوسطة	- 150 غ من العنب الجاف (الزبيب)
- ملعقة كبيرة من السمن	- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- باقة من القزبر و البقدونس	
- ملح و فلفل أسود (إبزار)	
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل	- اللوز مقشر، مقلي و مفروم
- قليل من الزعفران الملون	- السكر الصقيل
- قليل من الزعفران الحر	- القرفة
- كأس كبير من الماء	

## طريقة التحضير :

نضع قطع البصل مع زيت الزيتون في طنجرة على نار هادئة، نضيف كلا من قطع الدجاج، السمن، باقة القزبر و البقدونس، الملح و التوابل. نحرك حتى يتقلد الدجاج ثم نصب كأسا كبيرا من الماء. نغطي القدر حتى ينضج الدجاج لمدة 35 دقيقة تقريبا مع الحرص على إبقاء قليل من المرق للتقديم.

نضع لترين من الماء في قدر (البرمة) فوق النار. في قصعة نخلط جيدا باليدين الشعيرية مع الزيت ثم نضعها في الكسكاس لتتبخر فوق القدر.

عندما يبدأ البخار في التصاعد من الشعيرية، نرفع الكسكاس و نقلب الشعيرية في قصعة مع رشها بنصف كأس من الماء المالح. نخلط باليد و نرجع الشعيرية مرة أخرى لتتبخر لمدة 20 دقيقة. نكرر العملية مرتين حتى تطهى الشعيرية. في المرحلة الأخيرة من التبخر نضيف لها العنب الجاف المغسول و المنقى كي يطهى في البخار.

عند التقديم، نخلط الشعيرية مع الزبدة و نضع نصف الكمية في طبق التقديم. نيسط فوقها قطع الدجاج و نغطي بباقي الشعيرية على شكل هرم. نزين باللوز الماروم، السكر الصقيل و القرفة.



## محمصة بالقديد

- قليل من قطع لحم القديد
- ربع كأس صغير من الزيت
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- زلافة صغيرة من الفول الجاف، المقشر والمغسول
- زلافة صغيرة من الحمص الجاف، المنقوع في الماء ليلة كاملة و المقشر
- زلافة من العدس
- باقة من القزير و البقدونس
- ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- لتر و نصف من الماء
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 200 غ من الحمصة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

### طريقة التحضير:

نصب الماء (يمكن إضافة الماء عند الضرورة)، نغلق الطنجرة وندع الكل يطهى حتى ينضج الحمص و الفول.

نضيف مركز الطماطم، نفرغ الحمصة على الخليط ثم ندع الكل يطبخ حتى تطهى الحمصة. قبل التقديم نزيل باقة القزير و البقدونس و نضيف البقدونس المفروم ثم نحرك، نقدم هذا الطبق ساخنا.

نضع لحم القديد في الماء لإزالة الملوحة و ذلك حسب الذوق، كما يمكن وضعه مباشرة في الطنجرة بعد تقطيعه إلى قطع متوسطة الحجم.

في طنجرة على نار متوسطة، نضع كلا من الزيت، البصل، الطماطم المحكوك، الفول، الحمص، العدس، باقة القزير و البقدونس. نضيف قطع القديد و نتبل.





## الفهرس

30	مقرونة الپيني بالكلي	2	كيفية خضير الپاسطا بالآلة
32	لازان بصلصة الطماطم	3	خضير اللازان
34	مقرونة بالبيض	3	خضير الرافيوولي
36	مقرونة بالكفتة	3	نصائح عملية لطهي الپاسطا
38	سپاڠيتي بصلصة البولونيز	4	سلطة بالمقرونة
40	مقرونة الطاڠليا طيل بقطع اللحم	5	سلطة بالمقرونة الملونة
42	مقرونة ملونة بالبصل و الفلفل	6	مقبل الكانلوني بالجبن
45	پاپيوط بالطاڠليا طيل و القمرون	8	شورية بالنجمات
46	السپاڠيتي بالخبار و الطماطم	9	شورية بالشعرية
48	طاڠليا طيل بقطع السمك	10	فلفل بلسان الطير
50	سپاڠيتي بالخضر	12	مقرونة بالخضر
51	مقرونة القوقعات بشرائح السلمون	14	سپاڠيتي بالخليع
53	مقرونة الپيني بالأعشاب المنسمة	15	سپاڠيتي بالثوم
55	پاسطا الطالغين بصلصة الپيسطو	16	مقرونة بالقمرون
56	مقرونة النؤي بالقمرون	18	طورطة بالبادجان
58	رافيوولي بالكفتة	20	ڠراتان المقرونة بالخضر و الكفتة
59	رافيوولي بالجبن	23	لازان ملفوفة بالبروكلي
60	سفة مدفونة	25	ڠراتان المقرونة بصلصة البولونيز
62	محمصة بالقديد	26	المقرونة بالقرع
		28	مقرونة بالقمرون و الخبار



## في نفس السلسلة :

19. حلويات منزلية بالشكلاطة
20. الطبخ التونسي
21. ساندوتش "أكلات خفيفة"
22. عصير الفواكه ومشروبات ساخنة
23. الباسطا و المقرنة
24. الأرز
25. وصفات لتغذية سليمة
26. الصلصات و الشرمولة
27. البسبيلة، البريوات و النيم
28. الكسكس و محليات بالسميد
29. أطباق بالبيض
30. كريب مالح و حلو
31. الجديد في المربي بالخضر و الفواكه
32. وصفات للرضيع و الطفل
33. فرنيات مألحة
34. الباتيسيري
35. الجديد في المملحات
36. سلطات المناسبات و البيفي
1. حلويات مغربية تقليدية
2. شهيوات من المغرب
3. حلويات لمزيد من الأذواق
4. مقبلات و مملحات سريعة التحضير
5. السلطات و فن تقديمها
6. البيترزا و الكيش
7. أشهر أطباق الفرن "الغررطان"
8. الثلجات و الحلويات الباردة
9. الطرطات و التشيزكيك
10. كيك لكل المناسبات
11. مورقات و فطائر
12. أذن أطباق البطاطس
13. الدواجن و الطيور
14. الأسماك
15. الحساء و الشورية
16. الطاجين باللحم، الدجاج و السمك
17. مقبلات و أطباق باللحوم
18. أوقات الشاي و حفلاته



جديد

التوزيع بتونس : مؤسسة عليسة  
 بالماريوم رقم 150  
 تونس  
 هاتف/فاكس : 45 31 34 71 (+216)

التوزيع بالجزائر : عالم المعرفة  
 جزمة 69، ماندرين - طامريس  
 الحميدة - الجزائر  
 هاتف/فاكس : 021 21 92 96

Editions  
 HAARAOU

