السلالات

الشرقية و الغربية

إعداد
أميرة عبد الرحمن

المركز العربي الحديث
103 ش الإمام علي- ميدان الإسماعيلية - مصر الجديدة
القاهرة – تليفون : 2706048 فاكس : 2746134

تاريخ الفيزياء

طبيعة ، تطبيقاتها

تأليف
جيمس بالا بيد فيزيا

الشركة العربية للطباعة والنشر

آداب الضيافة وتناول الطعام

يمر المدعو – الى الجلوس حول مائدة الطعام – بفترة اختبار دقيقة وحرجة فأمامه الطعام تشتهيه نفسه ومن حوله عيون تحسب عليه حركاته وتصرفاته وكأنها عيون قضاه في طريقهم للحكم عليه إما بالشراهة والتأخر وقبيح التصرف وإما بالعفة والرقي وحسن التصرف .

والإسلام يقول : إن الطعام نعمة ومن أهانها فقد عصى واهبها وأغصب مقدمها وأضر آكها ، ولهذا عنيت تعاليمه عناية كبيرة بآداب الطعام وبالتالي بأصول المائدة .

قال الله – سبحانه وتعالى : -

(يَابَنَىَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُم عِندَ كُلِ مَسجِدٍ وَكُلُوا واشرَبُوا ولاَ تُسرَفُوا إِنَّهُ لا يُحبُ المُسرِفِينَ) .[الأعراف31].

(يَا أَيُّهاَ الَّذينَ آمَنُوا لا تَدخُلُوا بُيُوتَ النَّبَي إِلاَّ أَن يُؤذَنَ لَكُم إِلى طَعَامٍ غَيْرِ نَاظِرِينَ إِنَاهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعمْتُمْ فَانتَشروُا ولا مُستَئْنِسِينَ لِحدِيثٍ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذِى النَّبِىَّ فَيَستَحيَي مِنكُمْ واَللَّهُ لا يَستَحيَي من الحَق) . [الأحزاب53].

وقال الرسول (صلى الله وعليه وسلم) : -

(وإذا دعى أحدكم إلى الوليمة فليأتها) .

" إذا اجتمع الداعيان لك فأجب أقربهما باباً أقربهما جواراً وإن سبق أحدهما فأجب الذي سبق ".

" من دخل إلى دار قوم بغير إذنهم دخل سارقاً وخرج معيراً ومن دعى ولم يجب فقد عصى الله ورسوله " .

" قال أنس : " دعا قوم من أهل المدينة رسول الله (ص) إلى طعام صفوة له ولأصحاب له خمسة فأجاب دعوتهم فلما كان في

بعض الطريق أدركهم سادس فمشاهم ، فلما دنوا من بيت القوم قال عليه السلام – للرجل السادس : إن القوم لم يدعوك فاجلس حتى نذكر لهم مكانك ونستأذنهم " .

" إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على في مأكله ومشربه " .

" مازين الله رجلاً بزينة أفضل من عفاف بطنه " .

" أعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك "

" لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزرع إذا كثر عليه الماء مات " .

من قل طعامه صح بطنه وصفاه قلبه ومن كثر طعامه سقم بطنه وقسا قلبه ... " ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه "

" من ألقم أخاه لقمة حلوة صرف الله عنه مرارة الموقف " .

" إذا أكل أحدكم فليأكل ويشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله " .

" ساقي القوم آخرهم " . وكان النبي (ص) يشرب بعدما تشرب أم معبد أو لاً ثم أبو بكر وذلك عند هجرته من مكة إلى المدينة .

" عن ابن عباس – رضي الله عنه – قال : رأيت الرسول (ص) شرب الماء فتنفس مرتين " .

" عن ابن عباس – رضي الله عنه – نهى رسول الله (ص) أن يتبع الرجل ببصره لقمة أخيه "

" لا تشموا الطعام كما تشمه البهائم ، من اشتهى شيئاً فليأكله ومن كره فليدع " .

" ومما رواه الزهري أن الرسول (ص) نهى عن النفخ في الطعام والشراب " .

" وقال علي - كرم الله وجه - : نهى الرسول (ص) أن يؤكل

" عن أبي هريرة قال : ما عاب الرسول (ص) – طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه " .

" إني لا آكل متكئاً " " النوم والأكل عورتان فاستروهما " .

" وقال علي – كرم الله وجه - : بطن المرء عدوه

" قال عبد الله بن عباس – رضي الله عنه - : لكل داخل دهشة فابدأه بالتحية ولكل طاعم حشمة فابدأه باليمين .

" قال معاوية لرجل على مائدته : خذ الشعرة من لقمتك فقال : وإنك تراعيني مراعاة من يرى الشعرة في لقمتي ، لا أكلت لك طعاماً أبداً .

" قال علي بن الحسين – رضي الله عنه – من تمام المروءة خدمة الرجل ضيفه كما خدمهم أبونا إبراهيم الخليل – صلوات الله عليه – بنفسه وأهله " .

" نزل الإمام الشافعي بالإمام مالك – رضي الله عنهما – فصب بنفسه الماء على يديه وقال : لا يرعك ما رأيت مني فخدمة الضيف على المضيف فرض .

" قال عبد الملك بن مروان : أربعة لا يستحي من خدمتهم : الإمام والعالم والوالد والضيف .

" قال بكر بن عبيد الله : أحق الناس بلطمة من أتى طعاماً لم يدع إليه وأحق الناس بلطمتين من يقول له صاحب البيت أجلس هنا فيقول ههنا وأحق الناس بثلاث لطمات من دعى إلى الطعام فقال لصاحب البيت أدع ربة البيت تأكل معنا .

" قال الحجاج لأعرابي يوماً على سماطه : ارفق بنفسك فقال وأنت ياحجاج اغضض من بصرك .

من سنة السلف أن يشيع المضيف الضيف إلى باب الدار .

وعلى المضيف إذا قدم الطعام إلى أضيافه أن لا ينتظر من يحضر من عشيرته فقد قيل : ثلاث تضني ، سراج لا يضيىء ورسول بطىء ومائدة ينتظر من يجىء .

تمام الضيافة عند أول وهلة وإطالة الحديث عند المؤاكلة .

قيل لبعضهم ما أفضل الدواء ؟ قال : أن ترفع يديك عن الطعام وأنت تشتهيه .

أوصى رجل من خدم الملوك ابنه قال : إذا أكلت فضم شفتيك ولا تلتفتن يميناً ولا شمالاً ولا تلقمن بسكين ولا تجلس فوق من هو أشرف منك وأرفع منزلة ولا تبصق في الأماكن النظيفة .

قيل من آداب الضيافة أن يحدث أضيافه بما تميل إليه نفوسهم ، ولا ينام قبلهم ، ولا يشكوا الزمان بحضورهم .

ويبش عند قدومهم ويتألم عند وداعهم وألا يتحدث بما يروعهم به ولا ينهر أحداً ولا يشتمه بحضرتهم .

وقيل : إن العيون القبيحة التي يعاب عليها الضيف في المؤاكلة كثيرة ولعلها نفس العيوب التي تنهى عنها اليوم أصول الإتيكيت أو آداب السلوك في تناول الطعام – ومن العيوب القبيحة مايلي :

المتشاوف : وهو الذي يستحكم جوعه قبل الإعداد للطعام فلا تراه إلا متطلعاً لناحية الباب يظن أن كل ما دخل هو طعام .

العداد : هو الذي يستغرق في عد الزبادي يعد على أصابعه ويشير إليه وينسى نفسه (الزبدية جمع زبادي أي صفحة من خزف) .

الرشاف : هو الذي يجعل اللقمة في فمه ويرتشفها فيسمع لها حين البلع صوت لا يخفى على جلسائه وهو يلتذ بذلك .

النفاض : هو الذي يجعل اللقمة في فمه وينفض أصابعه في الزبدية

القراض : هو الذي يقرض اللقمة بأطراف أسنانه حتى يذيبها ويضعها في الطعام بعد ذلك .

اللتات : هو الذي يلت اللقمة بأطراف أصابعه قبل وضعها في الطعام .

العوام : هو الذي يميل بذراعيه يمنة ويسرة لأخذ الزبادي .

التسام : هو الذي يأكل نصف اللقمة ويعيد باقيها في الطعام من فمه

المخلل : هو الذي يخلل أسنانه بأظافره .

المرنخ : هو الذي يرنخ اللقمة في الأمراق فلا يبلغ الأولى حتى تلين الثانية .

المفتش : هو الذي يفتش على اللحم بأصابعه .

المرشش : هو الذي يفسخ الدجاجة بغير خبرة فيرش على مؤاكليه

المنشف : هو الذي ينشف يديه من الدهن باللقم ثم يأكلها .

الملبب : هو الذي يملأ الطعام لباباً .

الصباغ : هو الذي ينقل الطعام من زبدية إلى زبدية ليبردها .

النفاخ : هو الذي ينفخ في الطعام .

المجنح : هو الذي يزاحم مؤاكليه بجناحيه حتى يفسح له المجلس فلا يشق عليه الأكل .

الشطرنجي : هو الذي يرفع زبدية ويضع أخرى مكانها .

المهندس : هو الذي يقول لمن يضع الزبادي ضع هذه هنا وهذه هنا حتى يأتي قدامه ما يحب .

لتسنى : هو الذي يقول ليتني لم يكن معي من يأكل .

الفضولي : هو الذي يقول لصاحب المنزل عند فراغ الطعام إذا كان قد بقى عندك في القدر شيء فأطعم الناس فإن فيهم من لم يأكل

من كتاب

آداب المجتمع في الإسلام

محمد جمال الدين رفعت

سلطة التين والجرجير



المقادير :

8 حبات تين أحمر - حزمة جرجير - 5 معلقه كبيرة زيت زيتون
ملح + فلفل أحمر حامي - حوالي ¼ ك جبن أبيض مفري .

طريقة التحضير :

1- يلف التين فى قطعة قماش ويوضع فى الثلاجة لمدة ساعتين (لسهولة تقطيعه بعد ذلك) .

2- ترص أوراق الجرجير بنظام فى طبق التقديم المسطح .

3- يوضع الزيت والملح والشطه فى اناء صغير .

4- تخلط جيداً .

5- يقطع التين بعد تقشيره تقطيعاً عرضياً الى شرائح رقيقه ويوضع وينسق فوق الجرجير بطريقه جميله .

6- يوزع الجبن المفري فوق التين .

7- يتم تقليب خليط الملح والزيت والشطه مره ثانية ثم يصب فوق السلطة وتقدم .

والمقادير السابقة تكفي 4 أفراد .



سلطة الفلفل الرومي المشوى



المقادير :

2 فلفل رومي أصفر كبير

2 فلفل رومي أحمر كبير

ملعقة كبيرة زيت زيتون

فص ثوم - ملح - فلفل أسود ناعم
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

طريقة التحضير:

1- يسخن الفرن لدرجة 180 درجة مئوية.

2- يوضع الفلفل الرومي بنوعية في طبق فرن مسطح ثم يوضع في الفرن بعد تسخينه.

3- ويتم التقليب بصفة مستمرة لمدة 30 دقيقة حتى يلين تماما.

4- يتم إخراج الفلفل من الفرن وتنزع القشرة الخارجية وهو ساخن ثم يقطع طوليا إلي نصفين وينزع منه البذور والعنق والألياف .

5- ثم يقطع الفلفل المشوي بعد ذلك شرائح طولية رفيعة ، يدهن طبق الفرن من الداخل بفص الثوم.

6- ترص شرائح الفلفل في طبق الفرن ثم يتبل بالملح والفلفل الناعم.

7- يرش البقدونس علي سطح الفلفل الرومي ثم يرش علية زيت الزيتون - ثم يقلب جيدا ثم يترك في درجة حرارة الحجرة لمدة ساعتين قبل التقديم حتي يتشرب من التتبيلة ثم يقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الخيار بالشبت



المقادير :

4 خيار - ملح - 3 فصوص توم - كوب زبادي متوسط
معلقة كبيرة عصير ليمون - 2 معلقة كبيرة شبت مفروم - فلفل أبيض ناعم - 3 معلق كبيرة زيت زيتون

طريقة التحضير:

1- يقشر الخيار ويقطع حلقات رقيقة ثم يوضع فى طبق مسطح - ويوضع عليه قليل من الملح ويترك لمدة ساعه - ثم يتم تصفية الماء الزائد منه .

2- تفرم فصوص التوم في إناء صغير . ثم يضاف اليه الزبادي وعصير الليمون والشبت المفري والملح والفلفل الأبيض ويقلب جميعاً جيداً - ثم يضاف الزيت ويقلب جيداً مرة أخرى يرص حلقات الخيار بنظام فى طبق السلطة المسطح ثم يصب فوقه خليط التتبيل ويقلب برفق .

3- يوضع فى الثلاجة لمدة ساعة حتى يتشرب من خليط التتبيل ثم يقدم .

يكفى عدد 4 أشخاص



سلطة
الجريب فروت بجذر الشمر الأخضر



المقادير :

2 جريب فروت قرمزي - عدد 2 جذر شمر مقطع بالعرض حلقات رقيقة

قليل من اللوز المفري حوالي ½ كوب

حوالي ½ كوب زبادي + ملح - فلفل أسود ناعم - معلقة كبيرة بقدونس مفروم

طريقة التحضير:

1- يقشر الجريب فروت ويفصص وينزع منه البذور و الألياف البيضاء المحيطة به ثم يوضع فى طبق السلطة ويوضع فوقه الشمر واللوز .

2- يوضع عير التفاح والزبادى والملح والفلفل في إناء صغير ويقلب جيداً حتى يختلط ببعضه جيداً ، ثم يصب المخلوط فوق السلطة .

3- يرص البقدونس المفروم على الوجه ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الخيار بزيت الزيتون



المقادير :

2 رأس شيكوريا

2 بصله خضراء

2 جزره مقشره

4 عيدان كرفس صغيره
1 فلفل رومي أصفر منزوعه البذور ومقطعه طولياً شرائح رقيقه .
4 رأس فجله + فنجان و ¼ زيت زيتون
معلقة كبيره ملح + فلفل أسود ناعم

طريقة التحضير:

1- تقطع الشيكوريا والبصل والجزر وعيدان الكرفس الى أنصاف طوليه .

2- ترص الخضروات في طبق التقديم كبير للسلطة مع ترك فراغ في الوسط لوضع إناء التتبيل .

3- يقلب الزيت والملح والفلفل الاسود في إناء صغير (إناء التتبيل) .

4- يوضع إناء التتبيل الصغير في وسط الإناء الكبير ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البرتقال والبصل



المقادير :

4 برتقاله

1 بصله حمراء مقطعه حلقات رفيعة - ملعقة صغيره ورق زعتر .

قليل من الملح + فلفل أسود ناعم
¼ زيت زيتون - زيتون أسود للتزيين

طريقة التحضير:

1- يقشر البرتقال وينزع من على الفصوص الألياف البيضاء .
2- يقطع البرتقال الى حلقات عريضة وينزع منه البذور .
3- يرص البرتقال في طبق كبير .
4- توضع حلقات البصل فوق حلقات البرتقال .
5- يرسم الزعتر فوق البصل .
6- يوضع الملح والفلفل ثم يرسم بالزيت .
7- يستخدم الزيتون الاسود للتزيين .
8- يوضع في الثلاجة لفترة قبل التقديم .

يكفي 4 أفراد



سلطة التفاح والشيكوريا



المقادير :

معلقة كبيرة زيت ليمون طازج
3 تفاح أحمر - 3 عود كرفس مقطع حلقات عرض رقيق - قلب شيكوريا خضراء مقطع قطع صغيرة

⅔ كوب لبنه (كريمة لباني) - 2 معلقة كبيره زبادي - معلقه كبيره فجل مفروم + ملح
فلفل أسود ناعم - 6 عين جمل مفروم

طريقة التحضير:

1- يملأ إناء كبير بالماء ويوضع منه عصير الليمون .

2- ينزع قلب التفاح بدون تقشير ثم يقطع الى مكعبات حوالي 2 ½ سم ثم يوضع في إناء الماء وعصير الليمون أثناء التقطيع (حتى لا يسود التفاح) .

3- يصفى التفاح من الماء جيداً ثم يوضع في إناء السلطة مع الكرفس والشيكوريا .

4- يوضع الزبادي واللبنه والفجل المفروم والملح والفلفل ويقلب جيداً حتى يختلط ببعضه .

5- يصب المخلوط فوق السلطة . ثم يرش عين الجمل المفري على الوجه ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الطماطم بالفلفل الرومي



المقادير :

حوالي ⅓ ك طماطم طازجة مقشره أو كوب عصير طماطم

2 كوب مرقة دجاج

4 معلقة كبيره جيلاتين بدون نكهة - قليل من الشطه الحارة

معلقة كبيره زعتر أخضر مفروم - معلقة صغيره سكر + ملح
1 فلفل رومي أحمر كبير منزوع البذور ومقطع الى شرائح رقيقه .
1 فلفل رومي أصفر منزوع البذور ومقطع شرائح رقيقه

طريقة التحضير :

1- عند إستخدام الطماطم الطازجة يتم عصرها في مصفاة واسعة ثم تمرر بعد ذلك في مصفاة ضيقه حتي يتم الحصول على صلصه ناعمة .

2- يصب كوب من المرقه في إناء ثم يضاف اليه الجيلاتين ويترك لمدة 3 دقائق . ثم يرفع الإناء فوق نار هادئه ويقلب حتى يذوب الجيلاتين ثم يرفع من على النار ويصب في قالب جيلي ، ثم يضاف اليه كوب المرقه الثاني ويقلب جيداً .

3- يضاف الى الخليط السابق عصير الطماطم والشطه والزعتر والسكر والملح ويقلب الجميع . ثم يترك لمدة 30دقيقه حتى يبدأ الجيلاتين في التماسك .

4- يخلط نوعي الفلفل الرومي ثم يضافاللمخلوط السابق ثم يغطى الإناء ويترك في الثلاجة لعدة ساعات حتى يتماسك .

5- بإستخدام حافة سكين يتم تسليك الحواف للخليط .

6- يوضع الإناء الذي به المخلوط في إناء كبير به ماء ساخن ، ثم يتم قلبه في إناء التقديم ويقدم في الحال .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الخرشوف بالشمر



المقادير :

2 ملعقة كبيره عصير ليمون طازج .
4 خرشوف ناضج (كبير)
2 جذر شمر مقطع شرائح عرضيه رفيعة

معلقه كبيره شبت طازج مفروم
حفنه من النعناع الأخضر المفروم - ملح + فلفل أبيض ناعم
¼ كوب زيت زيتون

طريقة التحضير:

1- يملأ إناء كبير بالماء ويوضع فيه ملعقة من عصير الليمون

2- ينزع أوراق الخرشوف الخارجية والساق حتى تصل الى القلب الأبيض .

3- تقطع كل خرشوفه الى نصفين طولياً وينظف القلب من الزوائد الشوكية . ثم يوضع في الماء المضاف اليه عصير الليمون السابق .

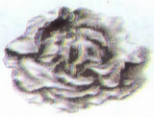
4- يصفى الخرشوف من الماء جيداً ويجفف بأوراق التجفيف ثم يقطع إلى حلقات رقيقة .

ثم يوضع الشرائح في إناء السلطة - ثم يضاف معلقة الليمون الأخرى لمنع تغيير لون الخرشوف .

5- يرص شرائح الشمر في إناء مع الخرشوف ثم يرسم فوقه الشبت والنعناع ثم الملح والفلفل .

6- يصب زيت الزيتون على الوجه ويقدم في الحال

يكفي 4 أشخاص



سلطة الطماطم المحشو بالبيض والأنشوجة



المقادير :

4 طماطم طازجة

ملعقة كبيرة مستردة - ملح

½ كوب زيت زيتون نقي

ملعقة صغيرة نعناع أخضر مفروم
ملعقة صغيرة ريحان أخضر مفروم
4 شرائح أنشوجة بالزيت مصفاة ومقطعة قطع صغيرة
3 بيضات مسلوقة جامد ومقطعة إلى مكعبات
4 شرائح ليمون رقيقة

طريقة التحضير:

1- يقطع الجزء العلوي من الطماطم ثم يفرغ داخلها من البذور والقلب باستخدام ملعقة ثم تملح وتوضع مقلوبة في الطبق لمدة 30 دقيقة حتى يصفى من الماء.

2- تخلط المستردة والملح في إناء صغير وتقلب حتى تمتزج ثم يضاف الزيت ثم يقلب الخليط جيدا مرة أخري.

3- يضاف البقدونس المفروم والنعناع والريحان والأنشوجة والبيض ويخلط جيدا.

4- ترص الطماطم بطريقة منسقة في طبق التقديم.

5- تحشى كل واحدة من الطماطم بربع المخلوط.

6- توضع شريحة ليمون فوق كل واحدة بعد الحشو.

7- تزين كل شريحة بعدد من الحمص المسلوق وورقة بقدونس خضراء وتقدم.

تكفي 4 أشخاص

سلطة
السبانخ والتفاح واللحم البقرى



المقادير :

2 تفاحة - قليل من عصير الليمون الطازج

حوالي ¼ لجم بقرى

1 ملعقة كبيرة مستردة

من 2 - 1 ملعقة كبيرة خل بلسم – ملح فلفل أبيض
¼ كوب زيت زيتون نقى
¼ ك سبانخ مغسولة و منزوعة السيقان (أوراق)
12 زيتونه سوداء منزوعة البذور و مفتوحة
2 بيضة مسلوقة جامدة و مقطعة حلقات للتزيين

طريقة التحضير :

1- يقشر التفاح (حسب الرغبة) وتنزع البذور ويقطع قطع صغيرة في إناء ويرش علية عصير الليمون ويقلب جيدا ويترك جانبا.

2- في إناء تحمير علي نار عالية يحمر اللحم لمدة حوالي 5 دقائق حتى يقدد ثم يرفع من إناء التحمير علي ورقة كلينكس لامتصاص المادة الدهنية الزائدة- ثم يقطع قطع صغيرة ويترك جانبا.

3- في إناء صغير يقلب المستردة والخل والملح والفلفل حتى يمتزج ثم يضاف إليه الزيت، ثم يقلب جيدا حتى يمتزج ثم يترك جانبا.

4- ترص أوراق السبانخ في إناء السلطة ثم يوضع عليها التفاح واللحم والزيتون والتتبيلة لا وتقلب جيدا. وتزين بحلقات البيض وتقدم.

يكفى عدد 4 أشخاص



سلطة البروشيتا



المقادير :

4 شرائح سميكة من الخبز الإفرنجي

2 فص ثوم

2 طماطم طازجه – ملح

فلفل أسود ناعم
4 معلقه كبيره زيت زيتون نقي
4 ورقه ريحان أخضر

طريقة التحضير:

1- تسخن شرائح الخبز داخل التوستر أو الفرن حتى يقدد السطح الخارجي ويظل القلب طرياً .

2- تقطع فصوص الثوم انصاف طوليه . ويستخدم كل نصف فص لشريحه من الخبز . بحيث يدهن جانب واحد من كل شريحه بنصف فص الثوم .

3- تقطع الطماطم كل واحدة الى 6 أو 8 شرائح طوليه ثم توزع شرائح الطماطم على شرائح الخبز من الناحية المدهونة بالثوم .

4- ترش كل شريحة بالملح والفلفل ويوضع عليها ملعقة من زيت الزيتون

5- تزين كل شريحة بورقة ريحان خضراء وتقدم .

تكفي 4 أشخاص



سلطة العنب و الجزر المبشور



المقادير :

2 كوب مرقه دجاج

4 ملعقة صغيره جيلاتين بدون نكهة

½ كوب عصير ليمون طازج

ملعقة كبيره صلصة (ورسيستشاير)
2 ملعقة كبيره بقدونس مفروم ، ملح - فلفل أبيض
حوالي ⅓ ك عنب بناتي مقطع الى أنصاف
حوالي 4 جزر أصفر مقشر ومقطع طوليا شرائح رفيعة

طريقة التحضير:

1- يصب كوب من المرقة في إناء صغير ويوضع فيه الجيلاتين ويترك لمدة 3 دقائق حتى يلين .

2- يوضع الإناء فوق نار هادئة ويقلب حتى يذوب الجيلاتين

3- يرفع من على النار ويصب في إناء . ويضاف اليه كوب المرقه الأخر و كذلك عصير الليمون وصلصة ورسيستشاير والبقدونس والملح والفلفل ويقلب جيداً

4- يوضع قالب جيلي منقوش داخل إناء آخر عميق ماء بارد ثم يصب فيه المخلوط ويترك لمدة 30 دقيقة مع ترك كميه قليلة من المخلوط جانباً

5- يضاف العنب والجزر للمخلوط ثم يصب بقيه المخلوط عليهم

6- يغطى بعد ذلك ويوضع فى الثلاجة لعدة ساعات

7- يمرر طرف سكينه برفق حول حواف المخلوط للتسليك

8- يوضع الإناء في إناء به ماء ساخن

9- يقلب المخلوط في طبق التقديم في الحال

يكفي 4 أشخاص



سلطة الطماطم بالموزاريلا



المقادير :

كمية من أوراق الريحان الخضراء الطازجة
4 طماطم طازجة مقطعة شرائح رقيقه
حوالي ½ ك جبنه موزاريلا شرائح رقيقه

ملعقة كبيره حمص مسلوق
8 زيتون أسود
4 شرائح أنشوجه بالزيت ، مصفاه ومقطعه قطع صغيره
ملح - ¼ كوب زيت زيتون نقي .

طريقة التحضير:

1- تحجز كميه من أوراق الريحان للتزيين .

2- ترص الطماطم والموزاريلا وبقية أوراق الريحان في طبق التقديم بطريقه تبادلية .

3- يغسل الحمص تحت ماء بارد ويصفى ويجفف بورق التجفيف الكلينكس .

4- يزين الحمص والزيتون وقطع الانشوجه .

5- ترش أوراق الريحان المتبقية على السطح مع تقطيع الأوراق الكبيرة الى قطع صغيره .

يرش سطح الطبق بالملح وزيت الزيتون بطريقه منظمة ويقدم .

يكفي 4 أشخاص



سلطة الجمبري والاسبراجوس



المقادير :

½ ك بالقشر -24 عود رفيع اسبراجوس – صفار بيضه
شطة حارة - ملح ، ⅓ كوب زيت زيتون نقي
⅓ كوب زيت سمسم

ملعقة كبيره عصير ليمون طازج - عدد 8 ورقة خس أخضر

طريقة التحضير:

1- يملأ إناء بالماء ويملح ويوضع على النار حتى يغلى

2- يوضع الجمبري في الماء المغلي لمدة 3 – 2 دقائق حتى يتحول الى اللون القرمزي . ثم يصفى بعد ذلك من الماء الساخن – ثم يوضع تحت الماء البارد ويصفى ثانية ثم يقشر ويترك جانياً

3- يجمع الاسبراجوس في حزمه واحة بخيط .

4- يملأ إناء عميق وضيق بالماء الى نصفه ويوضع السبراجوس بداخله مع جعل الأطراف فوق مستوى الماء .

5- يغلى الإناء على النار حتى يلين الاسبراجوس مدة حوالي 8 دقائق – ثم يرفع من على النار ويخرج الاسبراجوس من الماء وتنزع السيقان ويترك حتى يبرد .

6- تقطع الأطراف بحوالي 5 سم – وتترك السيقان جانباً لإستخدام آخر .

7- يوضع صفار البيض والشطة والملح في خلاط ويضرب حتى تمتزج تماماً - ويضاف زيت الزيتون وزيت السمسم أثناء الضرب في الخلاط حتى يصل المخلوط الى السمكة المطلوبة

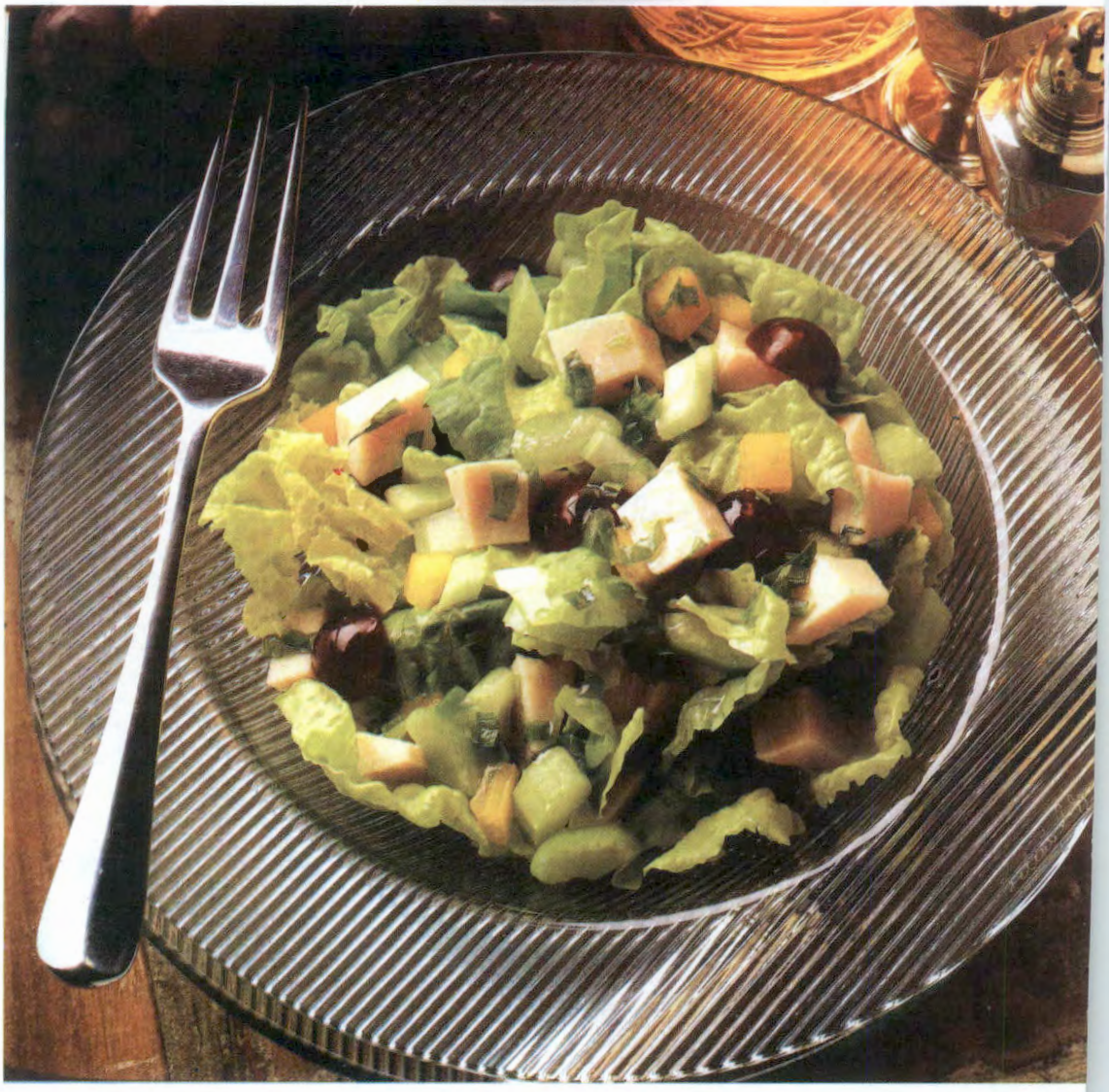
8- ينقل المخلوط الى إناء ويقلب معه عصير الليمون

9- تحجز بعض وحدات من الجمبري للتزيين ويوضع الباقي في خليط المايونيز

10- يرص أوراق الخس في طبق كبير مسطح ثم يصب فوقه خليط المايونيز بالجمبري .

11- يزين السطح بالجمبري المحجوز وأطراف الاسبراجوس المتبقية . ويقدم . يكفي عدد 4 أشخاص

سلطة الدجاج المدخن بالعنب



المقادير :

⅛ ك عنب أخضر أو أحمر بناتي ومقطع نصفين

1 فلفل رومي أصفر منزوع البذور ومقطع قطع صغيره

3 عود كرفس مقطع قطع صغيره

½ ك دجاج مدخن مخلي مقطع مكعبات صغيره
1 قلب خس طازج (مقسم الي أوراق منفصلة)
2 ملعقة كبيره عصير برتقال طازج .
1 معلقة كبيره خل نقي – ملح – فلفل أبيض
¼ كوب زيت عباد الشمس
1 ملعقة كبيره طرخون طازج مفروم

طريقة التحضير:

1- يوضع العنب والفلفل الرومي والكرفس والدجاج في إناء السلطة . يضاف أوراق الخس مع تقطيع الأوراق الكبيرة الى أنصاف .

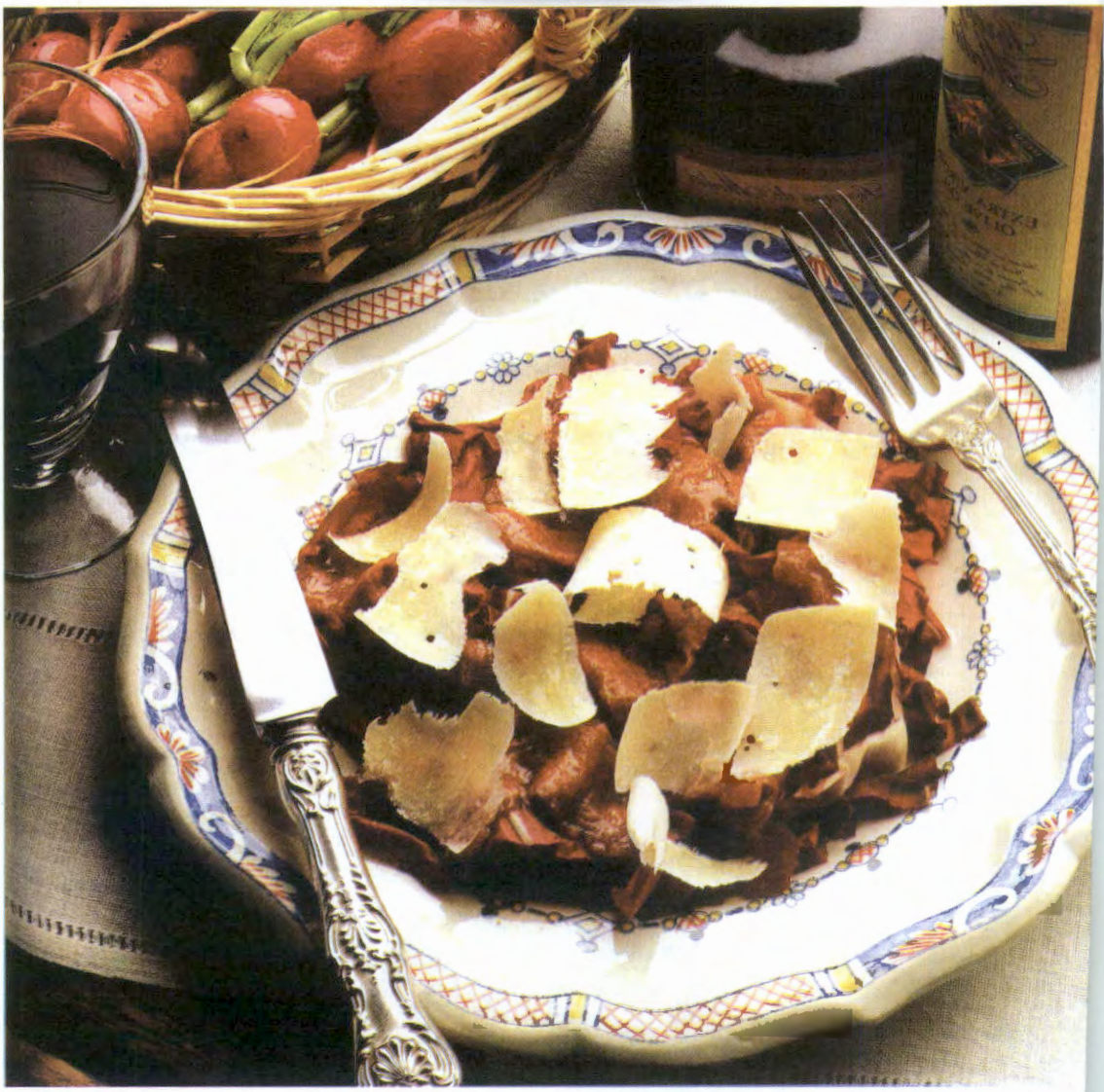
2- في إناء آخر يقلب عصير البرتقال والخل والملح والفلفل الأبيض حتى يمتزج . يضاف الزيت والطرخون ويقلب جيداً حتى يمتزج تماماً .

3- تصب التتبيله فوق السلطة ويقلب برفق وتقدم .

تكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الفلتو البقري بالجبن البارميزان



المقادير :

حوالي ⅓ ك لحم فلتو بقري
½ كوب خل بلسم - ملح
عدد 6 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي

1 جزر شيكوريا حمراء مقطعه قطع صغيره
كمية مناسبة من جبن بارميزان

طريقة التحضير:

1- توضع شرائح الحم في الفريزر لمدة 20 دقيقة حتى يسهل تقطيعها الى شرائح .

2- يوضع الخل والملح في إناء مسطح ويقلب حتى يمتزج ثم يضاف اليه الزيت اليها ويقلب جيداً حتى يختلط تماماً .

3- يرص الشيكوريا على سطح إناء تقديم واسع .

4- يقطع الحم الى شرائح رفيعة جداً .

5- تغمس كل شريحة في خليط الزيت والملح والخل ثم ترص فوق الشيكوريا .

6- تقطع الجبن البارميزان بسكين حاد الى شرائح رقيقة جداً ثم توزع فوق شرائح اللحم ثم تقدم .

تكفي 4 أشخاص



سلطة المكرونه بالسالمون المدخن



لمقادير :

حوالي من ⅓ إلى ½ ك جمبري بالقشر

ملعقة كبيره بودرة كارس

½ ك مكرونة فيونكه

⅛ ك سالمون مدخن مقطع شرائح طوليه رقيقه
⅓ ك حمص طعام مسلوق أو معلب
معلقة كبيره طرخون طازج مفروم
معلقة كبيره عصير ليمون طازج - ملح
فلفل أسود ناعم
3 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- يملأ إناء كبير بالماء ويسخن لدرجة الغليان .

2- يوضع الجمبري في الماء المغلي حتى يتحول لونه الى اللون القرمزي مدة 3-2 دقائق .

ثم يصفى من الماء الساخن ثم يوضع تحت ماء بارد ويصفى ثانيه ثم يقشر ويترك جانباً .

3- يملأ إناء كبير بالماء ويسخن لدرجة الغليان ويوضع فيه الكارس حتى يذوب تماماً ثم توضع المكرونة حتى تنضج ثم تصفى وتوضع في إناء السلطة ثم يضاف اليها الجمبري والسالمون والحمص .

4- فى إناء آخر يقلب الطرخون وعصير اليمون والملح والفلفل حتى يمتزج تماماً .

ثم يضاف اليهم الزيت ويقلب بشدة حتى يختلط تماماً .

تصب التتبيله فوق السلطة وتقلب وتقدم .

تكفي عدد 4 أشخاص



سلطة شرائح اللحم البقري والبطاطس



المقادير :

2 بطاطس كبيره مسلوقة

⅓ ك لحم بقري مسلوق

2 ملعقة كبيره خل بلسم - ملح - فلفل أسود ناعم

2 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي
1 بصله مقطعه شرائح رفيعة
2 خيار مخلل مقطع شرائح رقيقه طوليه
2 طماطم مقطعه شرائح رقيقه

طريقة التحضير:

1- تسلق البطاطس في إناء مملوء بالماء مع قليل من الملح وتسخن لدرجة الغليان . ثم تترك لمدة 20 - 15 دقيقة على نار هادئة حتى تتم التسوية .

2- تصفى البطاطس من الماء ويتم تقشيرها وهى ساخنة . ثم تترك لتتبرد وتقطع شرائح عرضيه رقيقه وتترك جانباً .

3- يتم نزع الدهون والجلد من اللحم وتقطع شرائح رقيقه

4- يقلب خل البلسم في إناء صغير مع الملح والفلفل حتى يمتزج مع بعضه . ثم يضاف اليهم الزيت ويقلب بشدة حتى يختلط تماماً .

5- في طبق سلطة مسطح كبير يرتب شرائح اللحم والبطاطس والبصل والطرشي المخلل (الخيار) وشرائح الطماطم .

6- تقلب التتبيله مره آخرى وتصب فوق الشرائح ببطء ، وتقدم في الحال .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة القيصر



المقادير :

⅓ كوب زيت زيتون نقي - 4 فص ثوم مقطعه طولياً

4 شرائح سميكة من لبابه الخبز الأفرنجي ومقطعة الى مكعبات صغيره سمك 2 سم

1 خسة خضراء صغيره مقسمه الى أوراق
4 شرائح أنشوجة بالزيت - مصفاه
2 ملعقة كبيره قبار بنات - ١ بيضه
2 معلقه كبيره عصير ليمون طازج .
2 ملعقة صغيره موستارد - كميه من جبن بارميزان مقطعة شرائح

طريقة التحضير:

1- في إناء تحمير يوضع الزيت على نار هادئة ويحمر فيه الثوم لمدة 4 دقائق حتى يحمر لونه . ثم ينزع من الزيت .

2- توضع مكعبات الخبز في الزيت ويحمر فوق نار عالية - وتقلب بإستمرار حتى يحمر لونها .
ثم تصفى من التحمير على ورق كلينكس لإمتصاص زيت التحمير الزائد .

3- تقطع أوراق الخس الكبيرة والمتوسطة حتى تكون بحجم الأوراق الصغيرة ، ترص أوراق الخس في إناء سلطة كبير مسطح

4- تهرس الانشوجه في إناء صغير بالشوكة .

5- يغسل القبار تحت ماء جارى ويصف ويجفف من الماء ويضاف الى الانشوجة مع مكعبات الخبز وتقلب ، تسلق البيضة نصف سلق برشت ثم تكسر في إناء صغير - يتم اضافه عصير اليمون وصلصلة (بورسيسرشاير) والموستارد ويقلب الجميع بشدة حتى يمتزج تماماً .

6- يوضع خليط الانشوجه علي الخس .

7- يصب التتبيله على السلطة .

8- تزين شرائح الجبن البارميزان على الوجه ويقلب برفق ويقدم

يكفي عدد 4 أشخاص

سلطة اللحم الرومى والشيكوريا البلجيكى



المقادير :

4 رأس شيكوريا بلجيكي

½ ك صدور رومي ناضجة ومقطع شرائح رقيقة

½ كوب عين جمل أو بندق + قليل منها للتزين

¼ كوب عصير ليمون طازج - ملح

طريقة التحضير:

1- تقطع أوراق الشيكوريا وترص في إماء التقديم ، توضع قطع اللحم الرومي فوق أوراق الشيكوريا .

2- يوضع عين الجمل أو البندق مع الزيت وعصير الليمون والملح ويضرب في الخلاط حتى يغلظ القوام ،(يغطى ظهر الملعقة) .

3- يرش الخليط السابق فوق السلطة باستخدام ملعقة كبيره .

4- يتم تزيين الوجه بعين الجمل أو البندق المتبقي ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة
الفاصوليا البيضاء والجمبرى



لمقادير :

¼ ك فاصوليا بيضاء صغيره جافه ، ملح
½ بصلة بيضاء أو 2 بصلة خضراء مقطعة شرائح رقيقة جداً
صير ½ ليمونه - فلفل أسود ناعم

5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي
¼ ك جمبري بالقشرة - ملعقة كبيره بقدونس مفروم
1 خسة خضراء صغيره تتنصص الى أوراق

طريقة التحضير:

1- تنقع الفاصوليا في الماء وتترك طوال الليل .

2- في اليوم التالي توضع الفاصوليا في إناء وتغمر بالماء زيادة 2.5 سم فوق السطح وتملح قليلا وتسخن لدرجة الغليان - ثم يتم تهدئة النار ثم تغطى جزئياً وتترك لمدة حوالي 2.5 ساعة حتى تنضج ، ثم تصفى تبرد .

3- ترص شرائح البصل في إناء السلطة .

4- يقلب عصير اليمون والملح والفلفل في إناء صغير حتى يمتزج - ثم يضاف الزيت ويقلب جيداً حتى يمتزج الخليط تماماً ، ثم يصب فوقه البصل ويقلب برفق ويترك لعدة ساعات .

5- يوضع الجمبري في إناء مملوء بالماء ويوضع فوق النار حتى درجة الغليان حتى يحمر لونه من 3 - 2 دقائق - ثم من الماء ويوضع تحت ماء بارد جاري - ثم يصفى من الماء مرة ثانية .

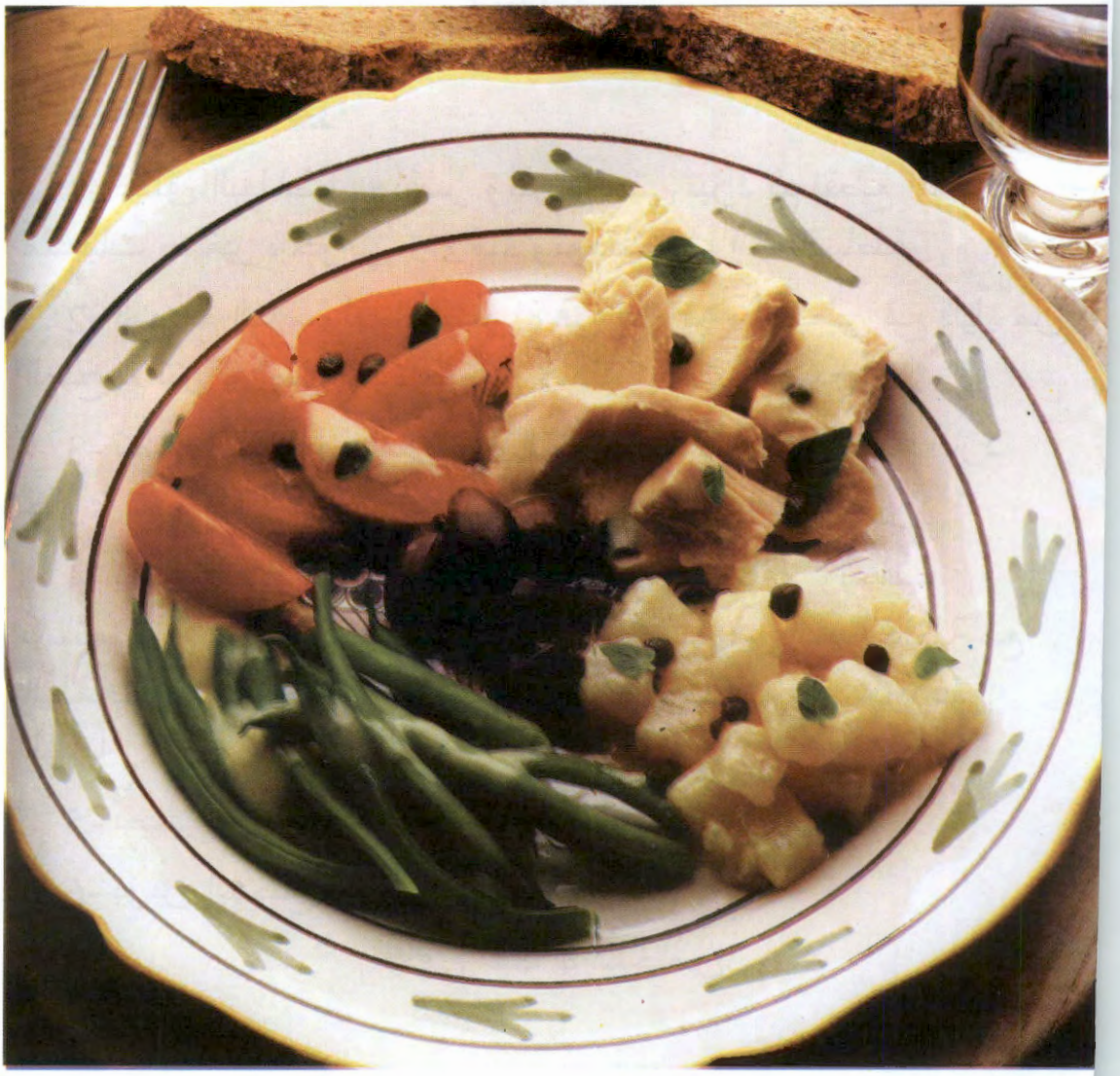
6- يقشر الجمبري ثم يضاف اليه الفاصوليا والبقدونس ويقلب جميعاً برفق .

7- توضع أوراق الخس في إناء التقديم ثم يصب فوقه خليط الجمبري السابق ثم يقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة نيتوسيا



المقادير :

2 بطاطس كبيره مسلوقة (حوالي ⅓ ك)
¼ ك فاصوليا خضراء صغيره - 2 ملعقة كبيره نيات قبار
عدد 4 طماطم طازجة (⅓ ك) مقطع الى 6 أو 8 قطع طوليه

علبة تونة بالزيت مقطعه قطع صغيره
ملعقة كبيره زعتر أخضر مفروم ، ملعقة كبيره موستارد
2 ملعقة كبيره خل أبيض - ملح
5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي
حوالي ⅛ ك زيتون أسود للتزيين

طريقة التحضير:

1- تسلق البطاطس وتقشر وتترك حتى تبرد ثم تقطع الى مكعبات صغيره حوالي 2.5 سم وتوضع في إناء السلطة .

2- توضع الفاصوليا الخضراء في إناء به ماء يغلي مع قليل من الملح ثم تترك تغلي لمدة حوالي 5 دقائق حتى تنضج .

3- تصفى الفاصوليا من ماء السلق ثم توضع تحت ماء بارد جاري ثم تصفى من الماء ثانياً ثم تضاف الى البطاطس .

4- يغسل القبار تحت ماء بارد جاري ثم تصفى ويجفف باستعمال ورق التجفيف الكلينكس ثو يوضع في إناء السلطة مع الطماطم وقطع التونة المصفاة من الزيت ويرسم الزعتر على الوجه .

5- تصب التتبيله عى السلطة وتقلب جيداً .

6- يزين السطح بالزيتون الأسود ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة المكرونة بالطماطم والفلفل الرومى



المقادير :

2 ملعقة كبيره قبار - ¼ ك مكرونة (حلزونية الشكل)
3 طماطم مقشره ومفرومة
1 فلفل رومي أصفر منزوعة البذور ومفرومة

3 عود كرفس مقطع قطع صغيره
8 أوراق ريحان خضراء مقطعة .
1 ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج - ملح
5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- يغسل القبار تحت ماء بارد جاري ثم يصفى ويجفف ويوضع في إناء سلطة كبير مع الطماطم والفلفل الرومي والكرفس والريحان .

2- يخلط عصير الليمون مع الملح في إناء صغير ويقلب حتى تمتزج ثم يضاف الزيت ويقلب جيداً حتى يمتزج تماماً .

3- يغلى ماء في إناء كبير مع قليل من الملح ثم توضع المكرونة حتى تنضج . ثم تصفى وتوضع تحت ماء بارد جاري ثم تصفى ثانياً وتضاف الى إناء السلطة .

4- تصب التبله فوق السلطة وتقلب جيداً وتقدم .

تكفى عدد 4 أشخاص



سلطة الدجاج الأسيويه



المقادير :

¼ بصلة حمراء مقطعة شرائح رقيقة

عدد ٢ فص ثوم مفروم - عدد ٢ ملعقة صغيره زنجبيل طازج

مطحون .

1 ملعقة صغيره سكر - 2 ملعقة كبيره خل أرز أبيض
3 ملعقة كبيره زيت فول سوداني - 1 ملعقة صغيره زيت حار
2 ملعقة كبيره صلصة الصويا – قليل من الملح
3 صدور دجاج
1 خيار مقشرة منزوعة البذور مقطعة عيدان رفيعة

طريقة التحضير:

1- يخلط البصل والثوم والزنجبيل والسكر في إناء صغير، يقلب في الخل وزيت الفول السوداني والزيت الحار صلصلة الصويا ويقلب جيداً حتى يمتزج ، ويمكن إضافة الملح ويترك الخليط جانباً

2- تسلق صدور الدجاج في ماء مملح ثم تترك لتبرد بعد تصفيتها وينزع منها العظام والجلد .

3- تقطع صدور الدجاج الى قطع طوليه رفيعة ثم توضع في إناء السلطة .

4- يضاف الخيار والفلفل الرومي (ونبتة) الفاصوليا وأوراق الكرنب .

5- تصب التبله فوق السلطة وتقلب جيداً ثم ترش بالكزبره والفول السوداني وتقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة
الكرفس واللحم وعين الجمل



لمقادير :

1 حزمة كرفس حوالي ½ ك

خس طازج مقطع أوراقه الى شرائح رفيعة

شريحة لحم بقري مطهو

حوالي ¼ ك مقطعه عيدان طوليه رفيعة
عصير نصف ليمونه - ملح
5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي
½ كوب عين جمل مفروم

طريقة التحضير:

1- تؤخذ سيقان الكرفس الطرية وتقطع قطع عرضيه رقيقه وتوضع في إناء السلطة ويترك باقي الكرفس لأي استخدام آخر .

2- يضاف الخس وقطع اللحم ويقلب جيداً .

3- يقلب عصير الليمون والملح في إناء صغير ثم يضاف اليه زيت الزيتون ويقلب بشدة حتى يمتزج الخليط .

4- يصب الخليط فوق السلطة ويقلب جيداً .

5- يرش عين الجمل فوق السطح ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البطاطس الجديدة



المقادير :

حوالي ¾ ك بطاطس حمراء جديدة

1 كوب خل تفاح

2 ملعقة كبيره بقدونس أخضر مفروم

1 فص ثوم مفروم
1 ملعقة كبيره خل أبيض - ملح
½ كوب زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- تسلق البطاطس مع قليل من الملح ثم تصفى وتقشر وهى ساخنة .

2- تقطع البطاطس قطع كبيره ثم توضع في إناء السلطة ثم يصب خل التفاح مباشرة فوق البطاطس وتزين بالبقدونس المفروم والثوم .

3- في إناء صغير يقلب الخل الأبيض مع الملح حتى يذوب الملح ثم يضاف الزيت ويقلب جيداً حتى يمتزج الخليط . ثم يصب هذه التتبيله فوق البطاطس وتقلب برفق ويجب مراعاة عدم تكسير قطع البطاطس أثناء التقليب . وتقدم في الحال ساخنة اويمكن تقديمه باردة وذلك بترك البطاطس تبرد قبل وضع التتبيله عليها .

تكفي عدد 4 أشخاص



السلطة الخضراء المشكلة



المقادير :

2 فص ثوم مفروم

ملعقة كبيره عسل أبيض - ملح

ملعقة كبيره خل بلسم

¼ كوب زيت زيتون نقي - 1 خسة خضراء - 1 خسة حمراء
1 حزمة جرجير - 1 خيار مقشر ومقطعة شرائح رقيقة .
1 فلفل أخضر رومي منزوعة البذور ومقطعة قطع صغيره جداً

طريقة التحضير:

1- تحضر التتبيله أولاً وذلك بتقليب العسل والثوم والملح في إناء صغير حتى يمتزج ثم يضاف الخل والزيت ثم يقلب بشدة حتى تمتزج تماماً . ويترك لمدة 10 دقائق .

2- يرص الخس والجرجير في إناء السلطة ثم يضاف إليه الخيار والفلفل الرومي .

3- تصب التتبيله على السلطة ثم تقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الليمون والشمر



المقادير :

1 ليمونه -3 جزر شمر مقطع شرائح عرضيه رقيقة
1 ملعقة كبيره (بذور) كمون - ملح
فل أسود ناعم - ¼ كوب زيت زيتون نقي

طريقة التحضير :

1- تقشر الليمونه وينزع من عليها الآلياف والقشور البيضاء برفق . ثم تقطع الى شرائح عرضيه رقيقة جداً وتنزع البذور .

2- يخلط الشمر وشرائح الليمون في إناء السلطة .

3- يضاف الكمون والملح والفلفل الناعم ويقلب جيداً .

4- يصب الزيت فوق سطح السلطة ويقلب جيداً .

5- تترك السلطة لمدة 10 دقائق ثم تقدم .

ملحوظة : تقدم هذة السلطة مع طبق السمك المشوي .

تكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الكرنب بالكمون



المقادير :

1 كرنب سلطة متوسطة (حوالي ½ ك)

½ كوب كريمة مخفوقة (حوالي ½ ك)

ملعقة كبيره خل أبيض نقي

1 ملعقة كبيره سكر - ملح - فلفل أبيض ناعم
1 ملعقة كبيره كمون

طريقة التحضير:

1- تنزع أوراق الكرنب الكبيره وتقطع الى أرباع طوليه ثم يقطع كل ربع الى شرائح رفيعة وتترك جانباً .

2- تقلب الكريمة مع الخل والسكر والملح والفلفل في إناء السلطة

3- يضاف الكرنب ثم يقلب جيداً .

4- يرش الكمون ويترك لمدة 30 دقيقة ثم يقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البرتقال بأوراق الكارسون
"نباتات البحر المتوسط"



المقادير :

حوالي ½ ك كرسون - 2 برتقاله

4 عود كرفس مقطعة قطع صغيره عرضيه

1 ملعقة كبيره عصير ليمون طازج

1 ملعقة كبيره خل أبيض نقي
1 ملعقة كبيره بودرة كارس- ملح - فلفل أسود ناعم
5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي

ملحوظة :

يمكن استخدام قطع كنتالوب بدلاً من البرتقال أو مع البرتقال وتقدم هذة السلطة مع أطباق الكباب أو السمك .

طريقة التحضير :

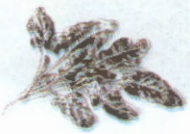
1- تنزع السيقان من نبات الكرسون وترص في إناء السلطة .

2- تقشر البرتقال وتنزع منه الالياف البيضاء تماماً ثم يقطع حلقات عرضيه وينزع البذور، ثم يضاف الى إناء السلطة مع الكرفس .

3- يقلب عصير الليمون مع الخل والكارس والملح والفلفل في إناء صغير للتتبيل تقليباً جيداً .

4- يضاف الزيت الى الخليط السابق بشدة حتى تمتزج ، ثم يصب فوق السلطة ويقلب جيداً ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البروكلي معه الافوكادو



المقادير :

حوالي ¾ ك غددا بروكلي ناضج

2 ملعقة كبيره عصير ليمون طازج

1 أفوكادو

½ كوب عين جمل مفروم
1 ملعقة كبيره موستارد - ملح - ¼ كوب زيت زيتون نقي
ملعقة كبيره بقدونس طازج مفروم

طريقة التحضير:

1- تقطع ثمرة البروكلي من السيقان (وتحفظ السيقان لأغراض أخرى) .

2- يغلى ماء في إناء مع بعض الملح وتوضع ثمرات البروكلي لمدة حوالي 3 دقائق (تسلق) ثم تصفى من ماء السلق ثم تبرد تحت ماء جاري بارد وتصفى ثانياً - وتترك جانباً .

3- يقشر الأفوكادو ويقطع الى مكعبات صغيره ويوضع في إناء صغير ويقلب مع معلقة كبيره من عصير الليمون حتى لا يتغير لونه .

4- يوضع الأفوكادو والبروكلي في إناء السلطة ويضاف اليه عين الجمل المفروم .

5- تقلب ملعقة عصير الليمون المتبقية في إناء صغير مع الموستارد والملح .
ثم يضاف الزيت اليهم مع البقدونس ويقلب جيداً .

6- تنصب التتبيله فوق السلطة ويقلب برفق وتقدم .

تكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البطاطس الساخنة مع الشيكوريا



المقادير :

2 بصلة بيضاء حوالي 1/5 ك

قلب شيكوريا طازجة مقطعة قطع صغيرة

بطاطس حوالي ⅓ ك

1 ملعقة كبيره خل أبيض نقي - ملح - فلفل أسود ناعم
3 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي
ملحوظة :
تقدم هذه السلطة مع أطباق اللحم أو السمك سواء أطباق ساخنة أو باردة .

طريقة التحضير :

1- يسخن الفرن الى درجة (180 مْ) . (يشوى البصل) بأن يوضع البصل في طبق ن مسطح صغير ويوضع في الفرن حتى يلين تماماً لمدة ساعة تقريباً .

2- بعد مرور 30 دقيقة من دخول البصل الفرن يبدأ في تحضير البطاطس .

3- تقشر البطاطس وتقطع الى مكعبات صغيره حوالي 2.5 سم وتوضع في مصفاة من السلك فوق ماء يغلي وتغطى حتى تنضج على البخار لمدة حوالي 20 دقيقة .

4- توضع الشيكوريا في إناء السلطة .

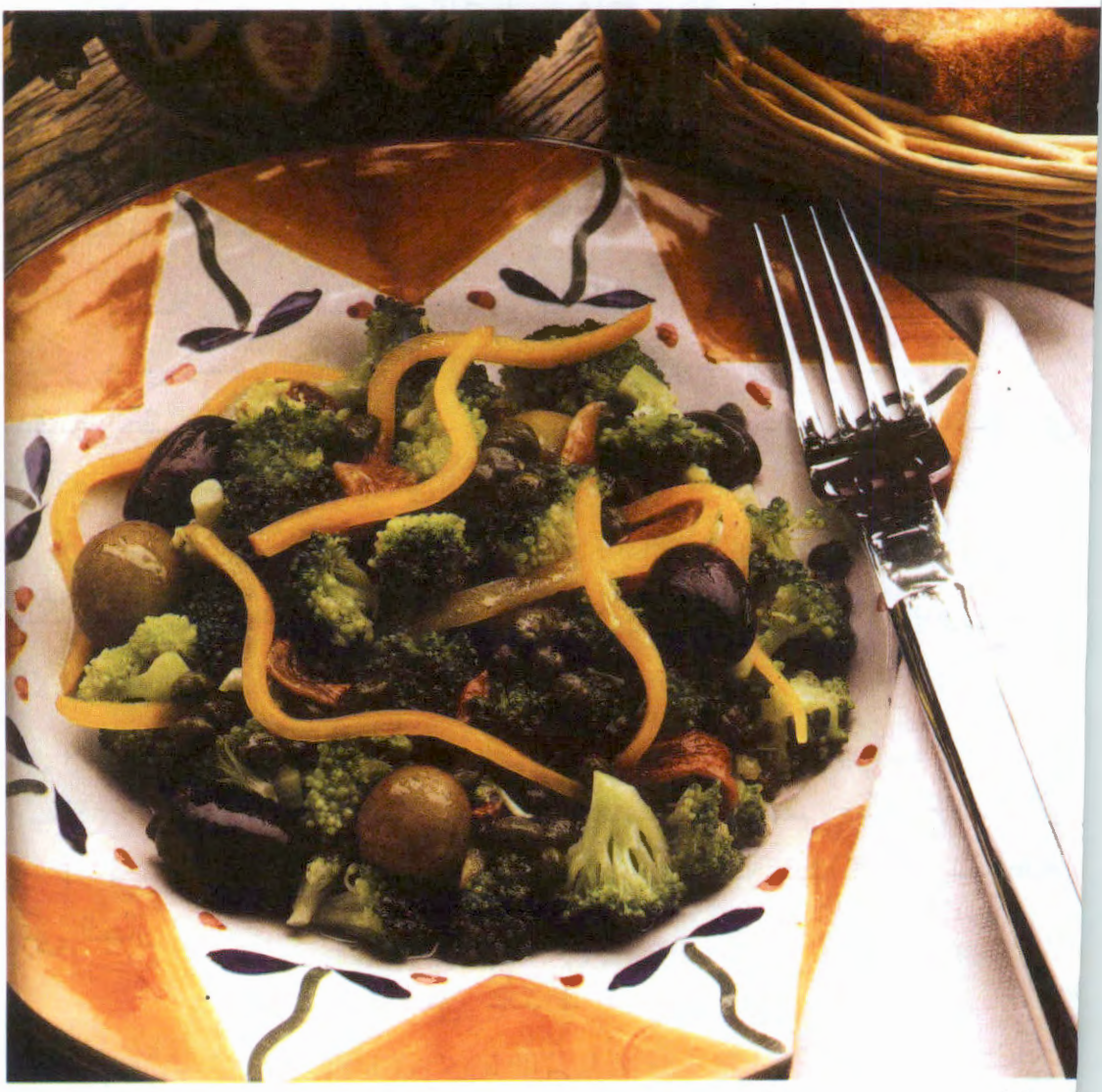
5- بمجرد أن ينضج البصل يتم تقشيره ثم يقطع قطع صغيره ويوضع وهو ساخن على الشيكوريا ثم يضاف البطاطس الساخنة وترش بالزعتر .

6- يقلب الخل والملح والفلفل مع بعضهم في إناء صغير حتى يمتزج . ثم يضاف الزيت ويقلب جيداً حتى يمتزج تماماً .

7- تصب التتبيله السابقة فوق السلطة ، ويقلب جيداً وتقدم في الحال وهى دافئة .

تكفي عدد 4 أشخاص

سلطة البروكلي والانشوجه



المقادير :

حوالي 1 ك بروكلي

شرائح فيليه انشوجه بالزيت ومصفاة مقطعة قطع صغيره

ملعقة كبيره قبار

⅓ كوب زيتون أسود منزوع البذور
⅓ كوب زيتون أخضر منزوع البذور
1 فلفل رومي أخضر منزوع البذور ومقطع الى شرائح رفيعة طوليه
2 ملعقة كبيره خل بنكهة البصل - ملح - فلفل أسود ناعم
5 ملعقة كبيره زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- تقطع زهور البروكلي من السيقان . يوضع إناء به ماء على النار حتى يصل لدرجة الغليان ثم توضع زهور البروكلي لمدة 3 دقائق حتى تنضج جزئياً . ثم يصفى ويوضع تحت ماء بارد جاري ثم يصفى ثانياً ويوضع في إناء السلطة .

2- يغسل البقار تحت ماء بارد جاري ويصفى ويجفف بورق الكلينكس . ثم يضاف الى إناء السلطة مع الانشوجة والزيتون الأسود والأخضر والفلفل الرومي

3- يقلب الخل والملح والفلفل الأسود في إناء صغير حتى يمتزج . ثم يضاف زيت الزيتون ويقلب بشدة حتى يمتزج تماماً .

4- تصب التتبيله السابقة فوق السلطة وتقلب جيداً وتقدم السلطة في الحال .

يكفي عدد 4 أشخاص

ملحوظة : لعمل الخل بنكهة البصل

تنقع شرائح البصل في الخل الأبيض النقي لمدة 30 دقيقة ثم يتم نز شرائح البصل قبل استخدام الخل .

سلطة الجزر الأصفر
بالجبن الركفور والكمون



المقادير :

قطعة من الجبن الركفور

1 كوب (¼ ك) من كريمة خفيفة - ملح

2 ملعقة كبيره زيت سمسم

½ ك جزر أصفر مقشر ومقطع حلقات رقيقة
1 ملعقة كبيره كمون

طريقة التحضير:

1- باستخدام الخلاط يخفق الجبن مع الكريمة والملح حتى يمتزج المخلوط - وأثناء دوران الخلاط يتم إضافة الزيت بطريقة مستديرة على شكل خيط رفيع ويستمر الخفق حتى يصبح المخلوط في سمك الكريمة .

2- يرتب الجزر في إناء التقديم ثم يصب فوقه مخلوط الكريمة المخفوق على الوجه ثم يرش الكمون ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الأناناس بالشيكوريا وبنته والفاصوليا البيضاء الجافة



لمقادير :

1 رأس شيكوريا حمراء مفصصة الى أوراق

شرائح أناناس مقطعة مكعبات صغيره

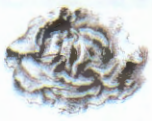
حفنة من الصنوبر

1 ملعقة صغيره عصير الليمون الطازج
1 معلقة كبيره خل بلسم .
½ ملعقة صغيره سكر - ملح - فلفل أسود ناعم
¼ كوب زيت زيتون نقي
حوالي 1 كوب فول أو فاصوليا بيضاء جافة
ملحوظة :
يمكن استخدام أوراق الخس الخضراء بدلاً من أوراق الشيكوريا .

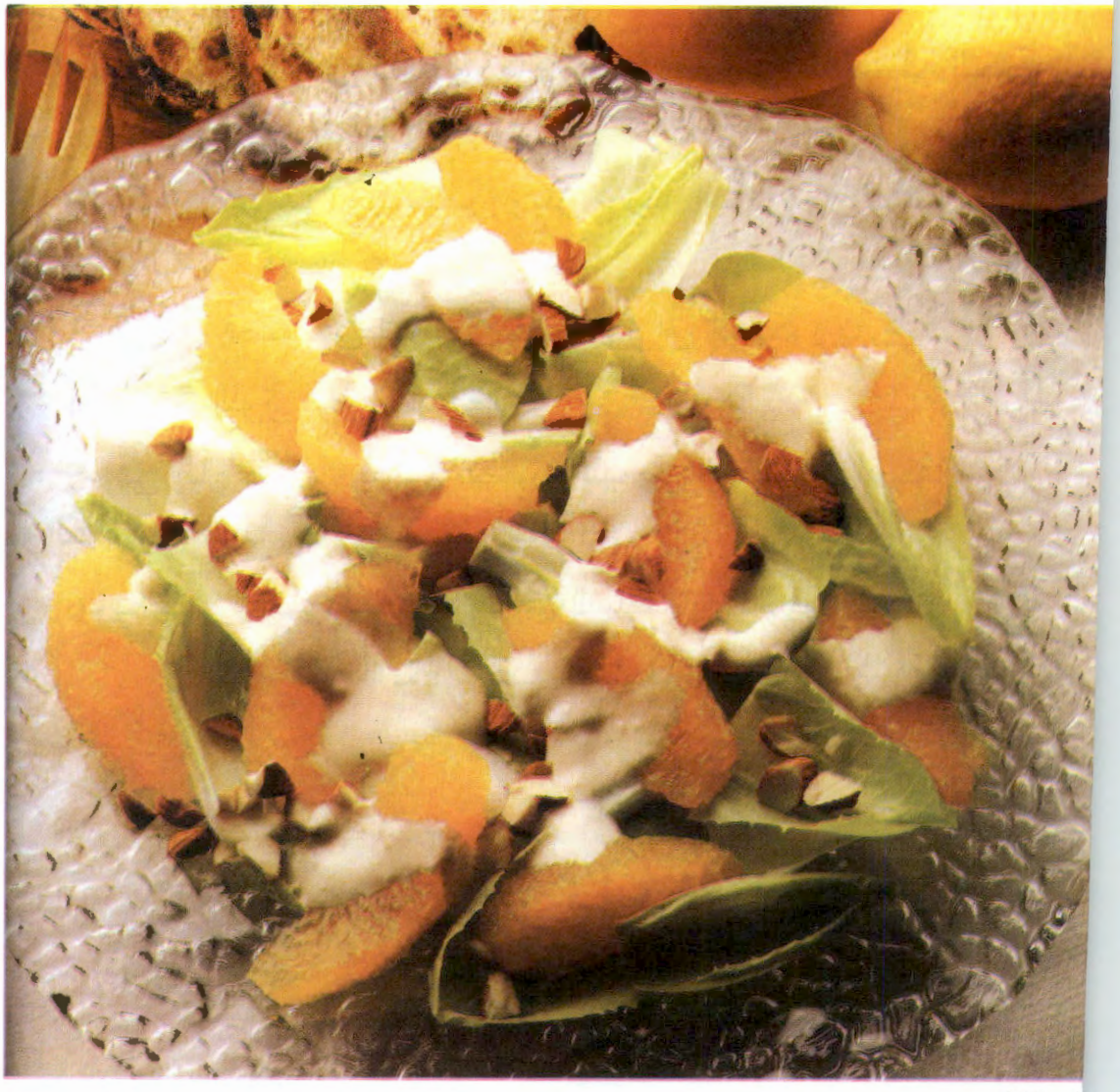
طريقة التحضير:

1- ترص أوراق الشيكوريا بنظام في طبق السلطة .
2- في إناء أخر يخلط قطع الأناناس مع الصنوبر .
3- في إناء صغير يقلب عصير الليمون والخل والسكر والملح والفلفل حتى يمتزج ثم يضاف اليهم الزيت ويقلب جيداً حتى يمتزج
4- يصب نصف التتبيله على مخلوط الأناناس ويقلب جيداً .
5- يقلب الفول أو الفاصوليا مع بقية التتبيله .
6- يوضع مخلوط الأناناس على أوراق الشيكوريا في طبق التقديم للسلطة .
7- تزين الوجه بالفول وتقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البرتقال والشيكوريا البلجيكى



المقادير :

4 رأس شيكوريا بلجيكي

برتقاله

½ كوب لوز مفروم

1 ملعقة كبيره عصير ليمون طازج
2 ملعقة كبيره عصير برتقال طازج
¼ كوب كريمة خفيفة - ملح - شطه حارة

طريقة التحضير:

1- تفصص أوراق الشيكوريا وتقطع الى قطع متوسطة الحجم – ثم ترص في إناء السلطة .

2- يقشر البرتقال ويفصص وينزع منه البذور والألياف البيضاء برفق .

3- ترص فصوص البرتقال فوق أوراق الشيكوريا .

4- يرش اللوز فوق السطح .

5- في إناء صغير يقلب عصير الليمون وعصير البرتقال والكريمة والملح والشطه حتى يمتزج .

6- يصب المخلوط السابق فوق السلطة ويقدم في الحال .

تكفي عدد 4 أشخاص



السلطة ذات اللونين



لمقادير :

1.5 كوب حبات بسله خضراء
والي 1 كوب فاصوليا خضراء
جزره مقشره ومقطعه شرائح طوليه

2 كوسة مقطعة مكعبات صغيره
2 معلقة كبيره كريمة مخفوقة
2 ملعقة كبيره زيت عباد شمس - ملح

طريقة التحضير:

1- توضع حبات البسلة وقرون الفاصوليا في مصفاة من السلك وتوضع فوق إناء به ماء يغلي وتغطى لمدة 5 دقائق لتنضج على البخار (تسلق على البخار) ثم يضاف اليها بعد ذلك عيدان الجزر وتترك على البخار لمدة 3-2 دقائق أخرى - يضاف إليهم بعد ذلك مكعبات الكوسة ثم يترك الجميع حتى يتم النضج - ثم يغرف الجميع بعد ذلك في إناء التقديم .

2- في إناء صغير يخلط الزيت والخل والكريمة والملح ويقلب حتى يمتزج تماماً .

3- يصب الخليط السابق فوق الخضار ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الخس و الطرخون



لمقادير :

2 خس سلطة مفصص الى أوراق

1 ملعقة كبيره طرخون طازج مفروم

1 ملعقة كبيره بقدونس مفروم

خل 1 ملعقة كبيره
1ملعقة كبيره موستارد - ملح
¼ كوب زيت زيتون نقي
2ملعقة كبيره بصل حلو مفروم

طريقة التحضير:

1- تستخدم أوراق الخس الطرية وتقطع الأوراق الكبيره الى قطع صغيره .

2- ترص أوراق الخس في طبق السلطة ثم يوزع عليها الطرخون والبصل والبقدونس .

3- في إناء صغير يقلب الخل والموستارد والملح ثم يضاف إليهم الزيت ويقلب بشدة حتى يمتزج الخليط تماماً .

4- يصب الخليط فوق السلطة ويقلب جيداً ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص

ملحوظة :
يمكن تقديم هذا الطبق من السلطة مع أطباق اللحم أو السمك وفي حالة تقديمه مع طبق السمك يقدم معه عصير الليمون الطازج ويجمل بحلقات من البيض المسلوق جامد والبقدونس المفري يضاف للتتبيله .



سلطة الكوسة بالنعناع



لمقادير :

8 كوسة صغيره حوالي ¾ ك
ملعقة كبيره عصير ليمون طازج
ملعقة كبيره أوراق نعناع أخضر مفروم

ملح - شطه حارة
¼ كوب زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- يملأ إناء بالماء ومكعبات البلح ويوضع فيها الكوسة وتبرد لمدة ساعتين (ذلك يجعل الكوسة هشه وسهله التقطيع) .

2- تصفي الكوسة وتجفف جيداً ثم تقطع الى حلقات رقيقة جداً .

3- ترص حلقات الكوسة في طبق تقديم السلطة .

4- في إناء صغير يقلب عصير الليمون والنعناع والملح والشطة حتى يمتزج – ثم يضاف الزيت ويقلب الخليط جيداً حتى يمتزج .

5- يصب الخليط السابق فوق شرائح الكوسة وتقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص

ملحوظة :

يمكن استخدام أوراق البقدونس بدلاً من أوراق النعناع .



سلطة الجريب فروت والزيتون مع الخس الأحمر



مقادير :

1 رأس خس أحمر مفصصه الي أوراق

جريب فروت

1 زيتونه سوداء منزوعة البذور

2 ملعقة كبيره موستارد
1 ملعقة كبيره خل تفاح - 1 ملعقة كبيره سكر - ملح - فلفل ناعم
¼ كوب زيت زيتون نقي

طريقة التحضير:

1- تقطع أوراق الخس الكبيرة الى قطع صغيره ثم توضع في إنا السلطة .

2- يقشر الجريب فروت ويفصص ثم ينزع منه البذور والألياف بدقة ورفق ثم يرص على الخي مع الزيتون .

3- في إناء صغير يقلب الموستارد والخل والسكر والملح والفلفل حتى يمتزج . ثم يضاف الزيت إليهم ويقلب جيداً حتى يمتزج الخليط .

4- يصب الخليط السابق فوق السلطة ويقلب جيداً ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة البرتقال والبلح



مقادير :

4 برتقاله

أصابع موز مقشر ومقطع حلقات

1 بلحه رطب منزوعة النوى ومقطعة نصفين

3 ملعقة كبيره عسل أبيض - عصير 2 برتقاله
1 ملعقة صغيره قرفة ناعمة

طريقة التحضير:

1- يقشر البرتقال وينزع من عليه الألياف البيضاء ثم تقطع حلقات رقيقه وينزع البذور .

2- يرص البرتقال في إناء التقديم .

3- ترص على البرتقال حلقات الموز ثم أنصاف البلح .

4- في إناء صغير يقلب العسل وعصير الليمون حتى يمتزج - يضاف القرفة الناعمة ثم يقلب جيداً ثم يصب فوق الفاكهة .

5- يغطى الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين تقريباً قبل التقديم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الفراولا والموز



المقادير :

¼ ك فرولا طازجة مقطعة شرائح طوليه رفيعة

2 موزه مقشره ومقطعة حلقات رفيعة

¼ ك بري أسود

⅛ ك سكر حلوى(ناعم جداً)
عصير برتقال - عصير نصف ليمونه

طريقة التحضير:

1- يخلط الفراولا والتوت والموز في إناء السلطة .

2- في إناء صغير يقلب السكر وعصير البرتقال والليمون حتى يذوب السكر .

3- يصب الخليط فوق الفاكهة ويقدم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة الفواكه مقدمة فى الكنتالوب



المقادير :

1 كنتالوب- 2 خوخ - 6 مشمش

حوالي 1/5 ك عنب بناتي

2 ملعقة كبيره سكر حلوى

عصير برتقاله - عصير ليمونه
بشر قشر ليمونه للتزيين

طريقة التحضير:

1- يقطع الجزء العلوي من الكنتالوب من ناحية العنق بمسافة حوالي 5 سم وينزع البذور من داخلها .

2- يجرف قلب الكنتالوب على شكل كرات صغيره وتوضع في إناء – ويوضع القشرة الخارجية للكنتالوب في الثلاجة التي سوف تستعمل كطبق للتقديم .

3- تنزع بذور الخوخ والمشمش ويقطع على شكل مكعبات أو شرائح رفيعة ويوضع في الإناء مع كرات الكنتالوب ويضاف معهم العنب .

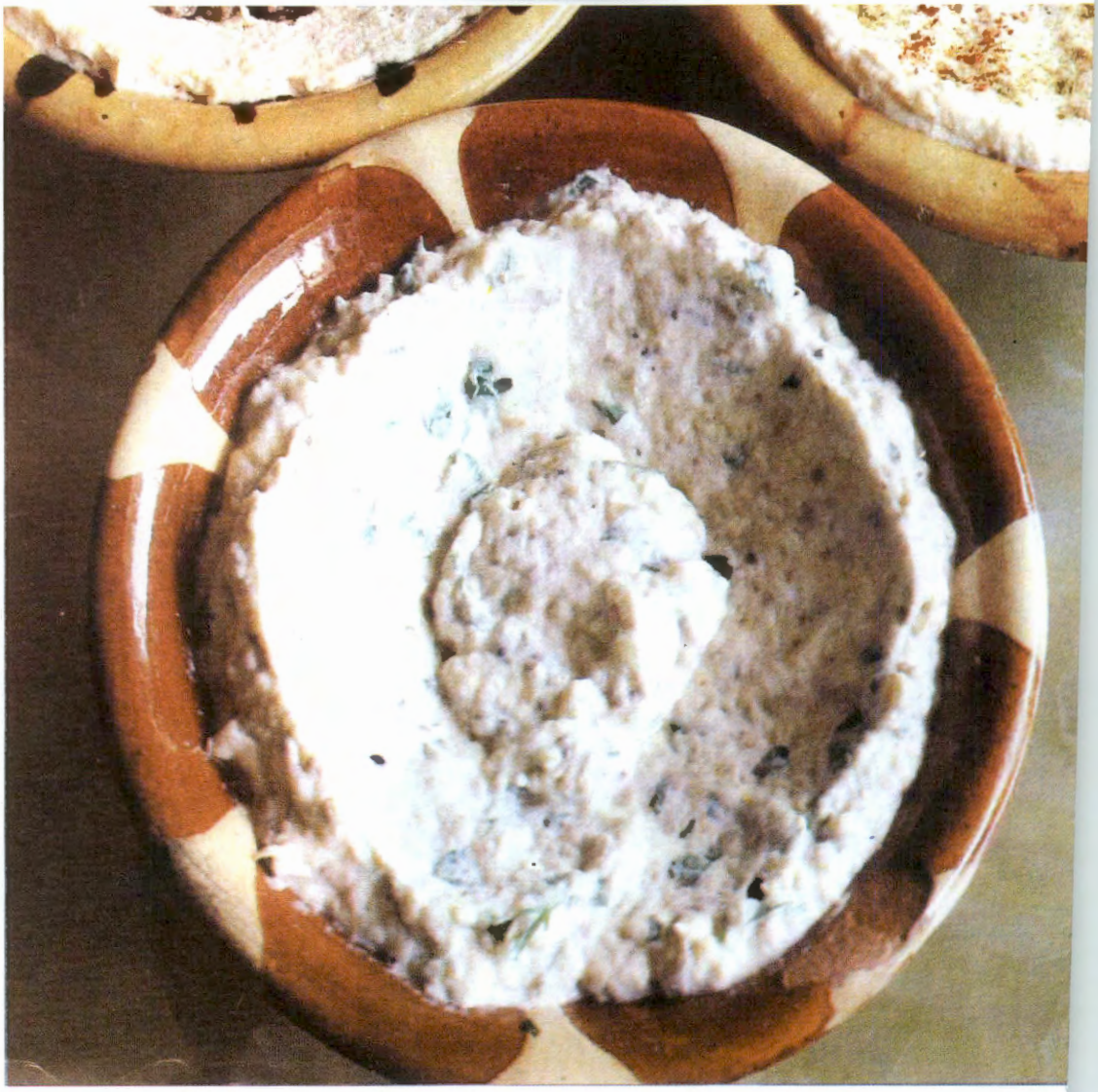
4- يرش السكر على سطح الفاكهة ثم يصب عصير البرتقال والليمون فوقها ويقلب جيداً .

5- يوضع خليط الفاكهة في إناء الكنتالوب المجوف (القشرة الخارجية) ويزين ببشر الليمون ويقدم في الحال - أو يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة قبل التقديم .

يكفي عدد 4 أشخاص



سلطة بابا غنوج



لمقادير :

ملعقة كبيرة ثوم مفري

/١ ك باذنجان - ملعقة كبيره زيت

سف ملعقة صغيره كمون ناعم

ملعقة صغيره طحينة - ملعقة كبيره خل
ملعقة صغيره بقدونس مفري - ملح - شطه

طريقة التحضير:

1- يغسل الباذنجان جيداً ثم يجفف وتزال الرأس الخضراء ثم يرص في صنية ويخبز في الفرن حتى ينضج .

2- يترك الباذنجان حتى يبرد ثم يقشر ويوضع في سلطانية ويهرس بالشوكة حتى ينعم ويضاف إليه جميع المقادير ويقلب جيداً

3- يصب في طبق ويجمل بالبقدونس المفري ويقدم .



سلطة الزبادي



مقادير :

عدد ٢ حبة خيار مقطعة حلقات رفيعة

عقة كبيره ثوم مفري - كوب زبادي - ملح

عقة كبيرة بقدونس مفري

طريقة التحضير:

١- يخفق الزبادي ويضاف إليه الثوم والملح والبقدونس و ¾ كمية الخيار ويقلب .

٢- يصب في طبق ويجمل ببقية الخيار .



التبوله



المقادير :

نصف كيلو طماطم - حزمة نعناع مفري

فنجان ونصف برغل - 3 بصلات كبيره مفريه

فنجان ونصف عصير ليمون

فنجان ونصف زيت زيتون .
حزمة بقدونس مفري - ملح - فلفل

طريقة التحضير:

1- تغسل الطماطم ثم تفري ناعماً .

2- يخلط جيداً كلاً من البصل والبقدونس والنعناع والطماطم ويقلب الخليط جيداً .

3- يضاف البرغل المتبل إلى الخليط السابق ويقلب الجميع جيداً وتتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون وزيت الزيتون .

4- تسكب التبوله في طبق التقديم وتقدم .



الحمص بالطحينة



المقادير :

نصف كيلو حمص شام - نصف كوب طحينة

لعقة كبيره ثوم مفري - 2 ملعقة كبيره بقدونس مفري

لعقة كبيره كربونات

3 ملاعق كبيره عصير ليمون
ملح - كمون

طريقة التحضير:

1- ينقع الحمص في الماء 12 ساعة مع إضافة الكربونات لماء النقع .

2- ينشل الحمص ويغسل جيداً ثم يغسل في ماء متبل بالملح والكمون حتى ينضج .

3- يصفى الحمص من الماء ويطحن أو يضرب في الخلاط مع قليل من ماء السلق والطحينة والزيت .

4- يصب خليط الحمص المطحون ناعماً ويتبل بالملح والكمون والثوم المفري ويوضع في طبق التقديم ويجمل الوجه بالبقدونس المفزي .



فتة الخل والثوم

المقادير :

رغيف خبز بلدي مقمر -2 شوربة كوارع ، كوب أرز ناضج
ملعقة صغيره ثوم مفري - ملح وفلفل
ملعقة كبيره سمن - ربع كوب خل مخفف .

طريقة التحضير :

1 - يكسر الخبز قطع صغيره ثم تصب فوقه الشوربة وهي ساخنة ويغطى ويترك حتى يبتل تماماً .

2 - يقدح السمن ثم يحمر فيه الثوم حتى يصفر لونه ثم يضاف الخل والملح ويترك على النار حتى يغلي ثم يصب فوق الخبز المبلل ويقلب جيداً .

3 - يغطى الخبز المبلل بالأرز ويساوى ثم يرش بقليل من الفلفل الأسود وتقدم الفتة .



سلطة الخضروات

وتعتبر من الأطباق الأساسية في التغذية لما فيها من فيتامينات وأملاح معدنية ضرورية للجسم وتتكون من مجموعة مختلفة من الخضر وات الطازجة .

المقادير :

خسة متوسطة الحجم - 3 ثمرات متوسطة من الطماطم الجامدة (القاسية) - ثمرتان من الفلفل الأخضر - 3 ثمرات من الخيار - حزمة متوسطة من الجرجير .

طريقة التحضير :

تغسل الخضروات جيداً وتقطع وترص في طبق التقديم وتتبل عند التقديم مباشرة حتى لا تذبل .
للتتبيل : 2 ملعقة زيت - ملعقة خل - ملح وفلفل .



سلطة البطاطس المسلوق

المقادير :

4 حبات بطاطس - 2 ملعقة بقدونس مفري
فص ثوم - ملح - فلفل - شطة
1 ملعقة زيت سلاطة - ¼ فنجان خل

طريقة التحضير :

1- تسلق البطاطس و تهرس أو تقطع قطعاً صغيرة .
2- يدق الثوم و الملح و الفلفل و الشطة ويضاف الى البطاطس .
3- يضاف الخل ويقلب جيداً .
4 - توضع فى طبق وترش بالزيت و البقدونس وتقدم .



سلطة الخرشوف

المقادير :

6 خرشوفات مسلوقة ومقطعة قطع صغيرة
زيت سلاطة
عصير ليمون

طريقة التحضير :

1- يوضع الخرشوف المسلوق في طبق صيني .
2- يصب فوق كمية زيت مناسبة ثم عصير ليمون .
3- ممكن إضافة خضروات مسلوقة مع الخرشوف .



سلطة الكرنب الملفوف

المقادير :

كرنب مسلوق بالملح - بعض فصوص ثوم مدقوق
4 ملاعق كبيرة زيت سلاطة
عصير ليمون أو خل - ملح - فلفل

طريقة التحضير :

1- يقطع الكرنب رفيعاً ويتبل بمزيج الثوم والزيت والخل الليمون الفلفل .

2 - يغرف في طبق ويجمل بالطماطم ويترك عدة ساعات قبل قديمة .



سلطة الفلفل الأخضر

المقادير :

3 حبات فلفل أخضر حلو - ملعقتان كبيرتان خل
ملعقة صغيرة سكر - ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة فلفل أسود - ½ كوب مايونيز .

طريقة التحضير :

1- يشوى الفلفل في فرن حار من عشر الى خمس عشرة دقيقة أى حتى يبهت لون القشرة .

2- يلف الفلفل في فوطة رطبة فترة عشر دقائق يقشر بعدها وتنزع بذوره ثم يقطع الى شرائح رفيعة .

3- ينقع الفلفل في مزيج الخل والسكر والملح والفلفل الأسود من ساعتين الى اثنين عشرة ساعة يترك خلالها في الثلاجة .

4- ترفع شرائح الفلفل من الخل وتخلط بالمايونيز .



سلطة الخس

تعتبر سلطة الخس من الأطباق الفاتحة للشهية و المفيدة لمن يمارسون ريجيم التخسيس فهي تحتوي على الأملاح و المعادن و الفيتامينات الضرورية للجسم .

المقادير :

1 خسة متوسطة الحجم طازجة - ثلاث ملاعق زيت زيتون مقدار من الثوم حسب الرغبة - عصير ليمونتين أو ثلاث ملاعق من الخل - ملح مناسب .

طريقة التحضير :

1- تفصل أوراق الخس وتنظف بالماء تنظيفاً جيداً ورقة ورقه .

2- تجمع الأوراق المغسولة على شكل حزمة وتقطع قطعاً صغيرة .

3- يهرس الثوم .

4- تخلط المقادير في وعاء مناسب ويضاف اليها قليل من الماء وتقدم بأطباق مناسبة .

ملاحظة : يمكن استبدال الخس الكرنب (الملفوف) .



سلطة الطماطم بالجبن

المقادير :

6 حبات طماطم جامدة مستديرة
قليل من الملح والكمون
كيلو جبن بيضاء مدعوكة بقليل من الزيت

طريقة التحضير :

1- تلقى حبات الطماطم في ماء مغلي مدة دقيقة واحدة لنزع قشرتها .

2- تترك حتى تبرد تماماً وتقطع إلى ستة أقسام دون أن تنفصل من القاع وترفع على شكل زهرة مفتوحة على ورق خس .

3- يملأ الوسط بوردة من الجبن البيضاء المدهوكة وترش بقليل من النعناع الجاف .



سلطة الطماطم بالتونة

المقادير :

10 وحدات من الطماطم الناضجة الجامدة نوعاً ما
1 علبة تونة - عصير ليمونتين - ملح - فلفل - زيتون أسود
بصلة متوسطة الحجم مبشورة - ملعقة بقدونس مفرى
خيار مخلل صغير

طريقة التحضير :

1- تغمر وحدات الطماطم في ماء مغلي ، وتنزع القشرة الخارجية بإحتراس ، ثم تقطع شريحة من الجزء العلوي ، وتقور ثم ترص في طبق وتغطى بورقة زبد وتوضع في الثلاجة .

2- تهرس التونة ، ويضاف إليها الملح والفلفل والبصلة المبشورة وعصير الليمون والبقدونس المفرى ، وتحشى بها وحدات الطماطم .

3- تغطى الوحدات بالشريحة المقطوعة وتجمل بالزيتون الأسود والخيار المخلل المقطع قطع صغيرة ثم ترص كل واحدة على شريحة توست .

ملحوظة :

يمكن استبدال الحشو بالسمك الناضج وذلك بعد تقشيره ، ونزع الشوك والعظم منة ثم هرسه بالشوكة ، وإضافة الملح والفلفل الليمون وعصير البصل كذلك يمكن إضافة المايونيز ثم حشو الوحدات .

سلطة البقدونس بالطحينة

المقادير :

باقة بقدونس - فنجان طحينة مركزة
½ فنجان عصير ليمون طازج - 3 فصوص ثوم
ملح وفلفل وماء إذا لزم الأمر .

طريقة التحضير :

1- يدق الثوم ناعماً .. ثم يمزج مع الطحينة وعصير الليمون وقليل من الماء .

2- افرمي مقدار البقدونس فرماً ناعماً .. ثم أضيفية إلى الطحينة .

3- إذا بدت الطحينة كثيفة أكثر من اللازم يمكنك إضافة لها بعض آخر من الماء أو الخل الأبيض .

4- يمكنك وضع قليل من الشطة في سلاطة الطحينة بالبقدونس .



صلصة للتتبيل
صلصة الخل والثوم

المقادير :

½ رأس ثوم - ½ كوب خل
ملعقة صغيرة كمون ناعم - ملح

طريقة التحضير :

يدق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ثم يضاف إلية الخل ويقلب .

الصلصة الفرنسية

المقادير :

1 ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون أو خليط منهما
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة شاي مقدونس مفري - ملح وفلفل

طريقة التحضير :

1- تخلط المقادير مع بعضها وتخفق بمضرب أو شوكة حتى تغلظ قوامها (لمدة 5 دقائق) .

2- تعد قبل الاستعمال مباشرة .

3- تستعمل عادة في تتبيل السلطات .

الفهـرس

١- السلاطات الشرقية والغربية
٣- أداب الضيافة وتناول الطعام
٥- أحاديث شريفة عن الطعام
٧- أداب المجتمع في الاسلام
٩- سلطة التين والجرجير
١١- سلطة الفلفل الرومي المشوي
١٣- سلطة الخيار بالشبت
١٥- سلطة الجريب فروت
١٧- سلطة الخيار بزيت الزيتون
١٩- سلطة البرتقال والبصل
٢١- سلطة التفاح والشيكوريا
٢٣- سلطة الطماطم بالفلفل الرومي
٢٥- سلطة الخرشوف بالشمر
٢٧- سلطة المحشو بالبيض
٢٩- سلطة السبانخ بالتفاح
٣١- سلطة البروشينا
٣٣- سلطة العنب والجزر
٣٥- سلطة الطماطم بالموزريلا
٣٧- سلطة الجمبري
٣٩- سلطة الدجاج المدخن
٤١- سلطة الفلتو البقري
٤٣- سلطة المعكرونة
٤٥- سلطة شرائح اللحم البقري
٤٧- سلطة القيصر
٤٩- سلطة اللحم الرومي
٥١- سلطة الفاصوليا
٥٣- سلطة نيتوسيا
٥٥- سلطة المعكرونة بالطماطم
٥٧- سلطة الدجاج الأسيوية
٥٩- سلطة الكرفس واللحم
٦١- سلطة البطاطس الجديدة
٦٣- السلطة الخضراء المشكلة
٦٥- سلطة الليمون والشمر
٦٧- سلطة الكرنب بالكمون
٦٩- سلطة البرتقال باوراق الكرسون
٧١- سلطة البروكلي مع الأفوكادو
٧٣- سلطة البطاطس الساخنة
٧٥- سلطة البروكلي و الشيكوريا
٧٧- سلطة الجزر الأصفر
٧٩- سلطة الأناناس بالشيكوريا
٨١- سلطة البرتقال والشيكوريا
٨٣- السلطة ذات اللونين
٨٥- سلطة الخس والطرخون
٨٧- سلطة الكوسا بالنعناع
٨٩- سلطة الجريب فروت والزيتون
٩١- سلطة البرتقال والبلح
٩٣- سلطة الفرولا
٩٥- سلطة الفواكة المقدمة في الكنتالوب
٩٧- سلطة بابا غنوج
٩٩- سلطة الزبادي
١٠١- التبولة
١٠٣- الحمص بالطحينة
١٠٥- فتة الخل والثوم
١٠٦- سلطة الخضروات
١٠٧- سلطة البطاطس المسلوق
١٠٨- سلطة الخرشوف
١٠٩- سلطة الكربن الملفوف
١١٠- سلطة الفلفل الأخضر
١١١- سلطة الخس
١١٢- سلطة الطماطم بالجبن
١١٣- سلطة الطماطم بالتونة
١١٤- سلطة البقدونس بالطحينة
١١٥- صلصة للتبيل - الصلصة الفرنسية
١١٦- الفهـرس