

# أشهى أطباق الفرن "الثمراتان"





# أشهى أطباق الفرن "الكراتان"



تقديم  
عمدة الطهي تتعلم بصحة و صفت الفرن لذلك بعد مراقبة الطهي عند التحضير.

تأليف :

رشيدة أمهاوش

جزيل الشكر لـ :

الأستاذة وحيد

جوهري نادية

حنود أمال

لعفل ليس

بالرعوان ياسنة

بالرعوان صباح

العلوي صونيا

القراري حبيبة

منشورات الشعراوي 1

17-15 جرنزة إيبينال العاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 22 99 06 94 (+212) الفاكس : 22 99 06 98 (+212)

email : cnajim@menara.ma

Distribution en France : ALLANES NEGOCE

Tel. : 0626389280

© منشورات الشعراوي 2006

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

طبع بإيطاليا

أشهى أطباق الفرن "الكراتان"

رقم الإيداع القانوني : 2006/ 0950

رمذك رقم : 9954-459-34-0

## ◆◆◆◆ كراتان بالكفتة و الجبن ◆◆◆◆

*Gratin à la viande hachée et au fromage*



### المقادير :

- 1 كغ من الكفتة بالتوابل
- 50 غ من الزبدة
- 6 شرائح من الجبن
- 4 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- 100 غ من اللوز (المسلوق. المنقى. المقلي و الهرمش)

### طريقة التحضير :

نضع نصف مقدار الكفتة في أنية فرن مدهونة بالزبدة ثم نصفها فوقها شرائح الجبن.

نضع النصف المتبقي من الكفتة فوق شرائح الجبن، نرش بالخبز المحمص و المطحون ثم باللوز. ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 30 دقيقة.



## ◆◆◆◆ كراتان بالسّمك ◆◆◆◆

*Gratin aux poissons*



### المقادير :

- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من القمرون للششر
- ملح و إيزار
- صلصة البيشاميل : أنظر الصفحة 62
- للتزيين : - 150 غ من الجبن المفروم

### طريقة التحضير :

نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم و نصفها مع القمرون في أنية فرن ثم نرش الكل بالملح و الإيزار.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو، نرش بالجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° مدة 30 دقيقة. يقدم ساخنا.







### طريقة التحضير :

نغلي الماء في كاسرول، نضيف الزيت و الملح ثم نسلق المقرونة مدة 10 دقائق، نصفها و نحتفظ بها جانبا.



نقلي القمرون مع الزبدة لمدة 7 دقائق، نرشه بقليل من الملح و الإبزار ثم نحركه باستمرار حتى يتبخر الماء كليا.



نغلي الماء في طنجرة، على نار هادئة، نضيف وورقتي سيدنا موسى و الملح ثم نسلق الحبار لمدة 15 دقيقة و نصفه.



نقطع الحبار المسلوق إلى قطع صغيرة نضعها في أنية مع القمرون ثم نضيفها إلى صلصة الطماطم و نخلط جيدا.



في إناء كبير، نخلط كلا من المقرونة المسلوقة و الصلصة مع السمك ثم نضع الكل في أنية الفرن. نرش بالجبن المفروم و ندخلها الفرن مدة 15 دقيقة إلى أن يذوب الجبن و يتحمر. تقدم هذا الطبق ساخنا.

## ◆◆◆◆ غراتان المقرونة بالسمك ◆◆◆◆

### Gratin de pâtes aux poissons

#### المقادير :

- ملعقة كبيرة من الزيت
- 500 غ من المقرونة الملونة
- 300 غ من القمرون للنقى
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- ملح
- إبزار
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للترتين :
- 100 غ من الجبن المفروم





## ◆◆◆ غراتان لفائف الصول بالسبانخ ◆◆◆

### Gratin de soles roulés aux épinards



#### المقادير :

- نصف باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 1 كلف من شرائح سمك الصول
- 150 غ من القمرون المقشر
- 5 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا (مايزينا)
- للترزين :
- 100 غ من الجبن المصروم

#### طريقة التحضير :



نغسل السبانخ، ننشفها و نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي قطع السبانخ مع رشها بقليل من الملح و الإبزار. نحرك إلى أن يتبخر الماء. نحتفظ بها جانبا.



نرش شرائح الصول بالملح و الإبزار ثم نلقها بمقدار ملعقة صغيرة من السبانخ و حبة من القمرون. نصففها عموديا في أنية فرن.



نخلط القشدة الطرية مع النشا ثم نفرغ الخليط بشكل متواز على لفائف السمك.



نرش الجبن المصروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) من 25 إلى 30 دقيقة.



## طريقة التحضير :



تغسل الباذنجان ونشرحه بالطول إلى شرائح رقيقة. نقليها في الزيت مع رشها بقليل من الملح ونشغها بوضعها فوق ورق التنشيف. في أنيبي فرن فريديتين أو أنية فرن كبيرة نصف، على شكل طبقات، كلا من شرائح الباذنجان و صلصة الطماطم بالكفتة مع الإحتفاظ بربع شرائح من الباذنجان.



نضيف طبقة من صلصة البيشاميل.



نصف شريحتي الباذنجان المحتفظ بهما في كل أنية ثم نضيف فوقهما صلصة البيشاميل.



نرش الجبن المفروم وندخل الأنيبتين إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°، لمدة 20 دقيقة. نقدم هذا الطبق ساخنا.

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالباذنجان ◆◆◆◆◆

### Gratin aux aubergines



#### المقادير :

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| - حبتان من الباذنجان     | - صلصة البيشاميل :       |
| - زيت للقلي              | أنظر الصفحة 62           |
| - ملح                    |                          |
| - صلصة الطماطم بالكفتة : | للنزيين :                |
| أنظر الصفحة 63           | - 100 غ من الجبن المفروم |



**المقادير :**

- 300 غ من القمرون المقشر
- 140 غ من الفطر المصبر و المقطع
- 20 غ من الزبدة

**للتزيين :**

- 50 غ من الجبن المبروم

**طريقة التحضير :**

**الحشوة :**

في كاسرول فوق النار، نضع مقدار نصف صلصة البيشاميل ثم نضيف إليها القمرون و الفطر. نحرك إلى أن يطهى القمرون.



نيسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة و نلفه لنحصل على قضيب. نصفق القضبان في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ النصف المتبقي من صلصة البيشاميل على قضبان الكريب، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة. نقدمه فور إخراجه من الفرن.





# ◆◆◆◆ غراتان باللحم المدخن

## Gratin aux roulés de jambon

### المقادير :

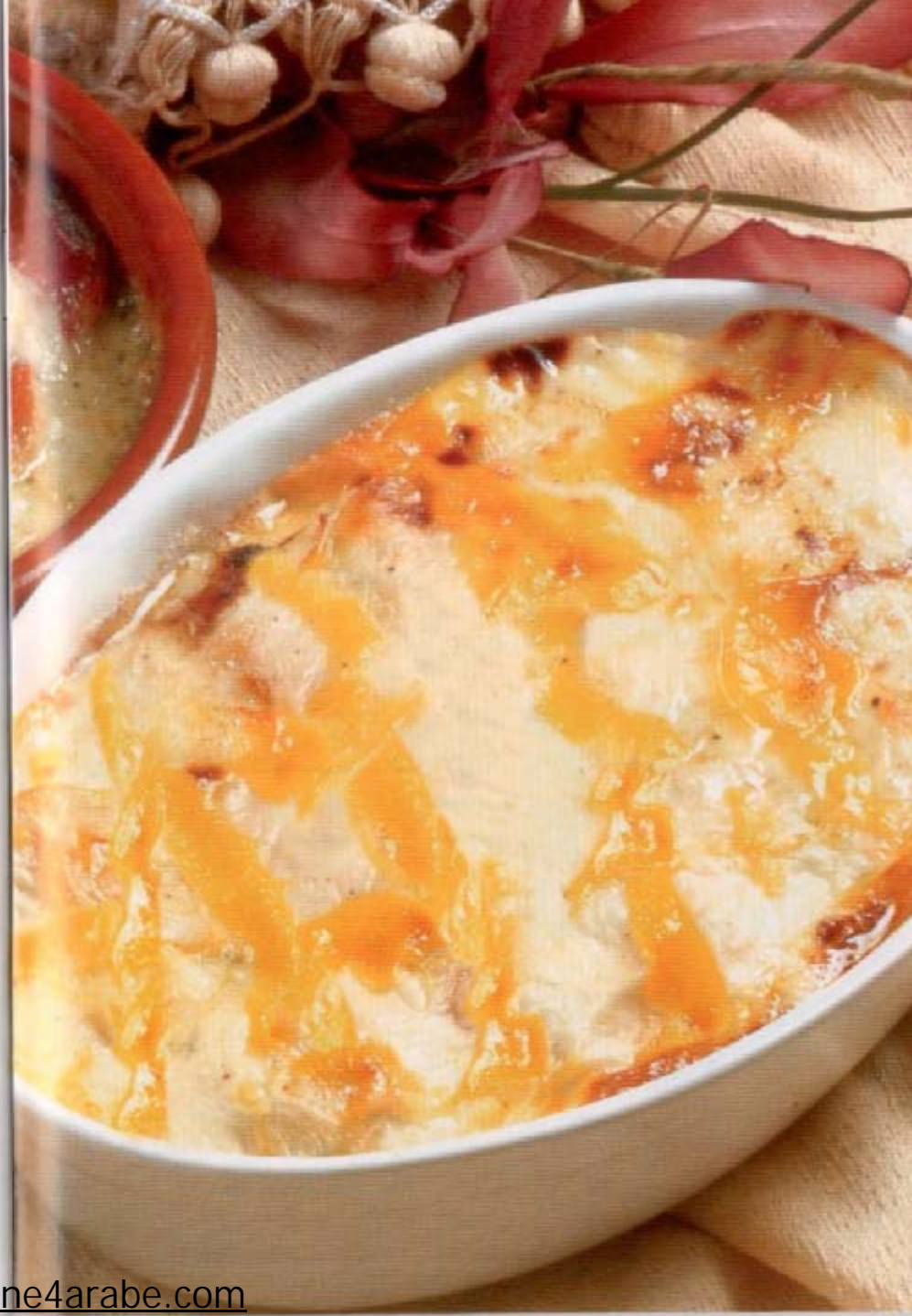
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 200 غ من شرائح اللحم المدخن
- 20 غ من الزبدة
- للتزيين :
- أصفر بيضة
- 100 غ من الجبن المفروم
- صلصة البيشاميل :
- انظر الصفحة 62

### طريقة التحضير :

لتحضير الحشوة، نسلق البيض، نضعه في الماء البارد ونقشره ثم نقطعه إلى قطع كبيرة. نضعها في صحن مع البقدونس ونصف كمية صلصة البيشاميل ثم نخلط الكل.

نيسط شريحة اللحم المدخن ونضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة ثم نلفها على شكل قضيب نصفه في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نلف جميع شرائح اللحم بنفس الطريقة.

نفرغ باقي صلصة البيشاميل على لفائف اللحم المدخن، نزين بأصفر البيض ونرش الجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (180°) لمدة 20 دقيقة حتى يتحمر الجبن. نقدمه ساخنًا.





## طريقة التحضير:

نقطع رؤوس اللوبيا الخضراء من الجانبين لنتمكن من إزالة الخيوط الجانبية ثم نقطعها. نغسلها جيدا و نسلقها في ماء مغلى و مملح لمدة 10 دقائق تقريبا ثم نصفيها.



نضع اللوبيا المسلوقة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف لها ملعقة كبيرة من الزبدة، الثوم المهروس، الملح، الإبرار و البقدونس. نحرك هذه العناصر مدة 3 دقائق.



نقطع الفطر الطري إلى قطع، نقلبها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح والإبرار و نحرك مدة 10 دقائق.



نضع قطع الزبدة في أنية فرن، نضيف اللوبيا الخضراء و نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضيف قطع الفطر فوق صلصة البيشاميل، نرش الجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 180°، لمدة 15 دقيقة حتى يتحمر الجبن.

## ◆◆◆ كراتان باللوبيا الخضراء و الفطر ◆◆◆

### Gratin aux haricots verts et aux champignons

#### المقادير:

- 200 غ من الفطر الطري

**صلصة البيشاميل:**

انظر الصفحة 62

**للتزيين:**

- 150 غ من الجبن المفروم

- 500 غ من اللوبيا الخضراء

- 60 غ من الزبدة

- فصان ثوم مهروسان

- ملح و إبرار

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم





## المقادير:

- حبة كبيرة من القرع
  - ملح و إبزار
  - زيت للقلي
  - حبتان كبيرتان من الباذنجان
  - حبة كبيرة من البصل
  - حبة من الفلفل
  - حبة متوسطة من البطاطس
  - حبة متوسطة من الجزر
  - ملعقة كبيرة من الزبدة
  - شريحتان من اللحم
  - بيضة مسلوقة
- صلصة البيشاميل:**  
أنظر الصفحة 62  
**للتزيين:**  
- 150 غ من الجبن المبروم

## طريقة التحضير:



1) نغسل الباذنجان ونقطعه إلى شرائح طويلة ثم نقليه في الزيت بعد رشه بقليل من الملح. ننشفه فوق ورق التشفيف.



2) ننقي البصل، نشرحه بالطول ونحمّره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.



3) نغسل الفلفل ونقلية في الزيت. ننقيه من القشرة و نرشه بقليل من الملح ثم نقطعه إلى شرائح طويلة.

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالخضر و اللحم ◆◆◆◆◆

### Gratin du chef







9) نضيف باقي الفلفل و اللحم ثم صلصة البيشاميل.



8) تقطع البيض المسلوق على شكل دوائر نصفها فوق شرائح اللحم.



10) ننقي القرع، نقطعه دوائر نقلينا في الزيت ثم نضعها كطبقة أخيرة فوق صلصة البيشاميل. نغطي الكل بشرائح الباذنجان، واحدة تلو الأخرى، للحصول على شكل وردة.



11) نرش بالجبن المبروم. ندخل الأتية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.



5) ننقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر و نسلقها في ماء مملح ثم نصفها. ننقي الجزر، نقطعه على شكل دوائر و نسلقه في ماء مملح ثم نصفه.



4) نصف الباذنجان على حافة أتية الفرن. في قعر هذه الأخيرة نضع قطع الزبدة و دوائر البطاطس.

5) نضيف دوائر الجزر و نفرغ مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضع فوقها البصل المحمر.



6) نقطع شريحتي اللحم إلى شرائط رقيقة نقلينا في الزيت مع رشها بالملح و الإبزار. نضع نصف شرائط الفلفل و نفرغ مرة أخرى مقياس ملعقتين من صلصة البيشاميل ثم نضيف نصف كمية شرائح اللحم.







### طريقة التحضير :

نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



نغسل الطماطم، نقشرها و نقطعها إلى دوائر. نصفيها في أنية فرن و نضيف لها قطعاً صغيرة من الزبدة.

في إناء، نخلط الثوم مع البقدونس، الملح و الإبزار ثم نضع قليلاً من هذا الخليط وسط كل دائرة طماطم و نحفظ بباقي الخليط.



نصف البطاطس المسلوقة فوق الطماطم بشكل منتظم.



نرش بباقي خليط البقدونس ثم بالجبن المفروم.



نضيف الخبز المحمص و المطحون و ندخل الأنية إلى الفرن مدة 15 دقيقة.

## ◆◆◆ غراتان البطاطس و الطماطم ◆◆◆

### Gratin de pommes de terre et de tomates

#### المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- حبتان من الطماطم
- 50 غ من الزبدة
- 4 فصوص من الثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار (حسب الذوق)
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الخبز المحمص و المطحون





## طريقة التحضير:



نقشر البطاطس، نغسلها و نقطعها إلى مكعبات صغيرة ثم نقليها في الزيت إلى أن تتحمر. نضعها فوق ورق التنشيف و نرشها بالملح.



نقطع الكاشير بنفس حجم مكعبات البطاطس. نضع مكعبات البطاطس و الكاشير في أنية قرن مدهونة بالزبدة. نقطع الزبدة إلى مكعبات صغيرة و نوزعها على الخليط.



نكسر البيض، كل بيضة في زاوية من الأنية.



نرش بالبقدونس و بالجبن المفروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة أو حتى يطهى البيض و يتحمر الجبن.

## ◆◆◆◆ غراتان بالبطاطس و البيض

### Gratin aux frites et aux oeufs

#### المقادير:

- 500 غ من البطاطس
- ملح
- 200 غ من الكاشير
- 50 غ من الزبدة
- 4 بيضات
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- للترزين:
- 100 غ من الجبن المفروم





## طريقة التحضير:



نغلي الماء في كاسرول، نضيف الملح والزيت. نسلق أوراق اللازان مدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



نضيف القشدة الطرية إلى صلصة البشاميل (طريقة التحضير في الصفحة 62) و نحرك جيدا.



في أنية فرن مدهونة بالزبدة نصف على شكل طبقات هذه المقادير كالتالي:  
\* طبقة اللازان المسلوقة (عدد الأوراق يختلف حسب حجم الأنية)  
\* نيسط فوقها 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم بالكفتة ثم ندهن بملعقتين كبيرتين من صلصة البشاميل.  
\* نضيف طبقة أخرى من اللازان ثم نفرغ باقي صلصة البشاميل بالقشدة.



نرش الجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتحمر وجه الكراتان. يقدم هذا الطبق ساخنا.

## كراتان اللازان

### Gratin de lasagne

#### المقادير:

- 250 غ من اللازان
- ملح
- ملعقة كبيرة من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البشاميل
- أنظر الصفحة 62
- صلصة الطماطم بالكفتة
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين
- 150 غ من الجبن المبروم (الكرويبر)





## قوق في الفرن

### Artichauts au four

#### المقادير :

- 2 كلغ من القوق
- عصير حامضة
- نصف حامضة طرية
- 70 غ من الفطر المصبر
- 80 غ من الزبدة
- ملح و إبزار
- 100 غ من شرائح اللحم المدخن (مقطع قطعاً صغيرة)
- أربع ملاعق كبيرة من صلصة البيشاميل (أنظر الصفحة 62)
- للترزين :
- 80 غ من الجبن المفروم



#### طريقة التحضير :

ننقي القوق جيداً ونجوفه من الوسط بمعلقة صغيرة، نضعه مباشرة في ماء به عصير الحامض كي لا يسود.  
بعد ذلك نسلقه لمدة 15 دقيقة في ماء مملح مع نصف حامضة.



#### الحشوة :

نغسل الفطر، نصفه ونحمره لمدة دقيقتين في ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نرشه بقليل من الملح و الإبزار.  
في إناء، نخلط جيداً كلا من قطع اللحم المدخن و الفطر المحمر مع صلصة البيشاميل.



نقطع الزبدة إلى مكعبات ونوزعها فوق أنية الفرن. نصف القوق و نملؤه بالحشوة.



نرش كل حبة قوق بقليل من الجبن المفروم ثم ندخله الفرن المسخن حرارته متوسطة حتى يتحمر. يقدم ساخناً.





## طريقة التحضير:



نرطب الفطر الصيني في الماء الساخن. عندما ينتفخ، نغسله جيدا و نقطعه قطعاً صغيرة. في مقلاة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت، نضع البصل، الكفتة، الفطر الصيني، الملح و التوابل. نخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و نفك الكفتة.



نيسط قليلا من الحشوة فوق كل كريب. نأخذ كل إثنين و نضع واحدا فوق الآخر ثم نلفهما جيدا على شكل قضيب.



نقطعها دوائر و نصفها في أنية فرن ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نرش بقليل من الجبن المفروم و ندخلها الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن و يتحمر. يقدم ساخنا.



## كريب ملفوف بالكفتة

### Crêpes roulées à la viande hachée

#### المقادير:

##### الحشوة:

- 10 غ من الفطر الصيني الأسود
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبرار
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ¼ ملعقة صغيرة من التخميرة

##### الكريب:

أنظر الصفحة 62

##### صلصة البيشاميل:

أنظر الصفحة 62

##### للتزيين:

- 100 غ من الجبن المفروم





## طريقة التحضير:



(2) نقطع شرائح لحم الدجاج إلى قطع صغيرة. نقليها في مقلاة مع الزبدة، نضيف الملح و الإبزار و نحرك.



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



(4) نصف شجيرات البروكلي في صفيحة فرن كبيرة و نضيف لها شرائح لحم الدجاج و البصل المحمر.



(3) ننقي البصل، نشرحه بالطول و نحمره في الزيت ثم نرشه بالملح و الإبزار.



(6) نرش الجبن المبروم (50 غ) و قليلا من التحميرة ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 200° لمدة 25 دقيقة.



(5) في كاسرول، نحضر صلصة البيشاميل، نضيف لها الخردل و الجبن المبروم (200 غ) ثم نحرك حتى يذوب الجبن. نزيل الكاسرول من فوق النار و نضيف القشدة ثم نحرك مرة أخرى. نصب خليط البيشاميل في الأنية.

## ◆◆◆◆◆ ثرأتان بالبروكولي ◆◆◆◆◆

### Gratin aux brocolis

#### المقادير:

- 1 كلف من البروكلي
- 500 غ من شرائح لحم الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- حبة بصل كبيرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت
- صلصة البيشاميل:
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- 50 غ من الجبن المبروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 200 غ من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من الخردل (الموطارد)

للترتيب:

أنظر الصفحة 62





## طريقة التحضير :



تنقي البطاطس، نقطعها على شكل دوائر رقيقة و نسلقها في ماء غليان مملح لمدة 5 دقائق ثم نصفها. نصف نصف كميتها في أنية فرن، نضع فوقها قطعاً صغيرة من الزبدة و نحفظ بالنصف المتبقي.



نغسل شرائح الصول، ننشغها ثم نصفها فوق دوائر البطاطس و نرشها بقليل من الملح و الإيزار.



نصف باقي دوائر البطاطس فوق شرائح الصول و نفرغ القشدة الطرية.



نضيف أغصان اليزير و نرش بقليل من الكوزة المحكوة ثم ندخل الأنية إلى فرن مسخن حرارته متوسطة من 20 إلى 25 دقيقة.

## كّرّاتان بالصول

### Soles gratinés

#### المقادير :

- 3 حبات متوسطة من البطاطس
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- 500 غ من شرائح الصول
- ملح و إيزار
- علبه صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- عرش من أوراق اليزير
- قليل من الكوزة محكوة





## ♦♦♦♦♦ غراتان بالخضار ♦♦♦♦♦

### Gratin aux légumes



#### المقادير :

- حبة كبيرة من البصل
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- زهرة قرنبيط (شفلور)
- 700 غ من البطاطس
- 100 غ من الزبدة
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- قليل من الزعفران الملون
- للترتين :
- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان
- 100 غ من الجبن المبروم

\* ننقي البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح ثم نقليه في الزيت حتى يصبح لونه شفافا .  
\* نغسل القرنبيط، نفككه إلى شجيرات صغيرة نسلقها في ماء مغلي و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفها .



\* نغسل البطاطس، نقشرها و نقطعها إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نسلقها في ماء مملح و مغلي .  
في مقلاة فوق نار متوسطة، نذيب 60 غ من الزبدة و نضيف كلا من البطاطس، القرنبيط، البصل المحمر، الملح، الكمون، التحميرة و الزعفران. نحرك مدة 5 دقائق حتى تمتزج هذه العناصر و نزيل المقلاة من فوق النار .



نضع الخليط في أنية فرن. نرش بالجنجلان ثم بالجبن المبروم مع إضافة أربع قطع صغيرة من الزبدة في جوانب الأنية. ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 20 دقيقة.

## ♦♦♦♦♦ غراتان بالبسباس ♦♦♦♦♦

### Gratin aux fenouils

#### المقادير :

- 80 غ من الزبدة
- 1/2 كأس شاي من الخبز المحمص و المطحون
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملح و إيزار
- 1/2 ضامة بنة اللحم
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- كأس صغير من الماء
- 1 كيلغ من البسباس
- للترتين :
- 100 غ من الجبن المبروم



في كاسرول فوق النار، نخلط كلا من الزبدة، الخبز المحمص و المطحون، الزعتر اليابس، الملح، الإيزار، نصف ضامة البنة و البقدونس. نحرك قليلا مدة 5 دقائق، نزيلها من فوق النار ثم نضيف الماء.



نغسل البسباس جيدا، نقطعه إلى شرائح رقيقة نصفها بشكل منتظم في أنية فرن ثم نصب عليها الخليط المحضر و ندخلها الفرن الساخن 200° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تطهى. نرش البسباس بالجبن المبروم فور إخراجها من الفرن. يقدم ساخنا.





## طريقة التحضير:



نغسل جيدا أوراق الكرنب، نسلقها مدة دقيقتين في ماء غليان مملح. نزيلها من الماء ثم نصفيها. نحتفظ بها جانبا.



## الحشوة:

نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح مدة 15 دقيقة، نصفيه و نحتفظ به حتى يبرد. في إناء، نخلط كلا من الكفتة، الأرز، البصل المحمر، البقدونس، الملح، الإبزار و الطماطم المحكوة.



نضع مقياس ملعقتين كبيرتين من الحشوة في كل ورقة كرنب. نلف هذه الأخيرة حول الحشوة ثم نصفيها في أنية فرن.



نفرغ زلافة من صلصة الطماطم على لفائف الكرنب، نرشها بالجبن المبروم و ندخل الأنية إلى الفرن المسخن (200°) لمدة 20 دقيقة. نقدمها فور إخراجها من الفرن.

## ◆◆◆◆ كراتان الكرنب المحشو

### Gratin de chou roulé

## المقادير:

- زهرة كرنب (المكور)
- ملح و إبزار
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- **الحشوة:**
- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة بدون نوابل
- حبة متوسطة من البصل المحمر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- **صلصة الطماطم:**
- أنظر الصفحة 63
- **للتزيين:**
- 100 غ من الجبن المبروم





## طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، نقشرها، نقطعها إلى دوائر و نسلقها في ماء مغلي و مملح من 10 إلى 15 دقيقة ثم نصفيها.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبرار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق حتى تتفكك الكفتة و تطهى. نحتفظ بهذا الخليط.



ندهن أنية الفرن بالزبدة و نصف فيها دوائر البطاطس المسلوقة بشكل منتظم ثم نفرغ فوقها صلصة البيشاميل.



نضع فوقها خليط الكفتة، نرش بالجبن المفروم و نغطيها بورق الألمنيوم ثم ندخل الأنية إلى فرن مسخن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نزيل ورق الألمنيوم ثم ندع الأنية في الفرن حتى يتحمر الجبن و نقدم هذا الكراتان ساخنا.

## ♦♦♦♦ كراتان بالبطاطس و الكفتة ♦♦♦♦

### Gratin de pommes de terre et de viande hachée

#### المقادير :

- 1 كغ من البطاطس
- حبة بصل مقطعة قطعاً صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم





## ◆◆◆◆◆ كراتان القرع المحشو

### Gratin de courgettes farcies

#### المقادير :

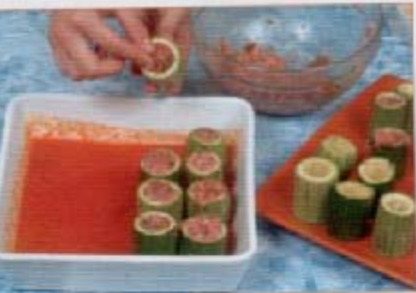
- 1,5 كغ من القرع
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح و إبرار
- الخشوة :
- 70 غ من الفطر المبصر
- 500 غ من الكفتة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبرار
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين :
- 80 غ من الجبن المبروم
- ملعقتان كبيرتان من الخبز المحمص و المطحون

#### طريقة التحضير :

نغسل القرع، نقطعه إلى قطع علوُّها 5 سم تقريبا ونجوفه من الوسط ثم نملحه. نحمر الفطر في مقلاة مع الزبدة لمدة 5 دقائق مع رشه بالملح و الإبرار.



لتحضير الخشوة، نخلط في إناء كلا من الكفتة، الكمون، الملح، الإبرار، التخميرة، البقدونس و الفطر المحمر.



نصب صلصة الطماطم في أنية فرن، نحشو القرع بالخليط جيدا ثم نصفه عموديا فوق الصلصة.



نرشه بقليل من الجبن المبروم و الخبز المحمص و المطحون ثم ندخله الفرن الساخن (200°) لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى القرع (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).





## طريقة التحضير :



في مقلاة، نقلي نقانق الدجاج و نحركها في نفس الوقت. بعد مرور 3 دقائق نتقّب النقانق بالشوكة حتى يخرج منها الدسم.



نقطع كلا من النقانق إلى قطع سمكها 2 سم ثم جينة الموزاريلا إلى مكعبات صغيرة.



نضع وسط كل كريب قليلا من النقانق و مكعبات جبنة الموزريلا ثم نلفه حولهما لنحصل على قضيب كريب محشو. نصف القضبان واحدا جنب الآخر في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نفرغ فوقها القشدة الطرية و نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لمدة 25 دقيقة. يقدم ساخنا.

## ◆◆◆ غراتان الكريب بالنقانق و الجبن ◆◆◆

### Crêpes aux saucisses et au fromage

#### المقادير :

- 500 غ من نقانق الدجاج
- 150 غ من جبنة الموزريلا
- 50 غ من الزبدة
- 6 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- الكريب :
- أنظر الصفحة 62
- للفرن :
- 100 غ من الجبن المبروم





## ◆◆◆◆◆ كراتان الخضار المحشوة

Gratin de légumes farcis



### المقادير :

- 70 غ من شرائح الفطر المصبر
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إيزار
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للتريين :
- 60 غ من الجبن المبروم
- حبتان من الطماطم
- 4 حبات من القرع
- 3 حبات من الباذنجان
- حبتان من البصل
- حبتان من الفلفل الأحمر
- الحشوة :
- زلافة صغيرة من الأرز
- 500 غ من الكفتة

### طريقة التحضير :

نسلق الأرز في ماء مغلي و مملح لمدة 15 دقيقة ثم نصفيه.  
نخلط في إناء كلا من الكفتة، الأرز، الفطر، البقدونس، الملح و الإيزار.



نغسل الخضار جيدا و ننشفها ثم نجوفها من الوسط.  
نصب صلصة الطماطم في أنية فرن، نحشو الخضار المجوفة بخليط الكفتة و نصفها عموديا فوق صلصة الطماطم.



نرش الخضار بقليل من الجبن المبروم ثم ندخلها الفرن المسخن (200°) مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تطهى الخضار (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة).  
تقدم ساخنة.







لتحضير شرمولة الكبد، نضع في إناء كلا من القزير، البقدونس، الملح، التخميرة، الكمون، الثوم، الزيت و عصير الحامض ثم نخلط جيدا.  
نرقد شرائح الكبد في الشرمولة مدة نصف ساعة في الثلاجة ثم نغطيها بالدقيق من الجهتين. يجب خفقتها بين اليدين لإزالة الفائض من الدقيق.



نقلي الشرائح من الجهتين (لا يجب أن تترك مدة طويلة على النار كي لا تفقد ليونتها) ثم نقطعها قطعاً صغيرة.



نيسط ورق اللازان و نضع عليه مقدار ملعقة كبيرة من الكبد المشرطة، نلف ورق اللازان حول الكبد ثم نصفه واحدا جنب الآخر في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة.



نضع قطع الزبدة و نفرغ صلصة الطماطم على لفائف اللازان.



نرش بالجبن المبروم و نوزع قطع الزبدة بين لفائف اللازان ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 15 دقيقة.

## اللازان بالكبد

### Lasagne au foie



#### المقادير :

- 250 غ من اللازان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح
- 500 غ من شرائح الكبد
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق الأبيض
- الشرمولة :
- 1/2 ملعقة كبيرة من القزير المبروم
- 1/2 ملعقة كبيرة من البقدونس المبروم
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من التخميرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون
- فصان ثوم مهروسان
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- 60 غ من الزبدة
- 100 غ من الجبن المبروم



نغلي الماء في كاسرول، نصب فيه ملعقة من الزيت و قليل من الملح ثم نسلق أوراق اللازان لمدة 5 دقائق. نزيلها واحدة تلو الأخرى و نضعها فوق منديل نظيف.



## طريقة التحضير:



نقطع الموزاريلا إلى دوائر، نشق صدور الدجاج بسكين. ندخل دوائر جبنة الموزاريلا بين الشقوق.



نصف صدور في أنية فرن مدهونة بالزبدة، نضيف لها قطع الزبدة. نرش بخليط عصير الحامض، الثوم، الملح و الإبزار.



نخلط القشدة الطرية مع النشا و نفرغ الخليط ثم نرش بالجبن المبروم و ندخل الأنية الفرن الساخن (200°) مدة 40 دقيقة تقريبا. يقدم ساخنا.

إفادة : يمكن تعويض القشدة الطرية مع النشا بصلصة البيشاميل أنظر الصفحة 62.

## ◆◆◆◆◆ الدجاج بالموزاريلا ◆◆◆◆◆

### Poulet à la mozzarella



#### المقادير :

- 75 غ من جبنة الموزاريلا
- صدري دجاج
- 50 غ من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- قسبان من الثوم مهروسان
- ملح و إبزار
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من النشا
- 100 غ من الجبن المبروم

للتزيين :



## ◆◆◆ شرائح اللحم المدخن بالبسباس ◆◆◆

### Gratin de roulé de jambon au fenouil

#### المقادير :

- 1 كغ من البسباس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملح و إبزار
- 250 غ من شرائح اللحم المدخن
- صلصة البيشاميل :
- أنظر الصفحة 62
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المفروم

#### طريقة التحضير :

نغسل البسباس و نقطعه شرائح رقيقة. نضعها في مقلاة، على نار هادئة، لتطهى مع الزبدة و الماء ثم نرش بقليل من الملح و الإبزار. نحرك حتى يطهى البسباس و يتبخر الماء لمدة 15 دقيقة تقريبا.

نحتفظ بالبسباس المحمر في صحن حتى يبرد قليلا. نبسط شريحة اللحم المدخن و نضع وسطها مقدار ملعقة كبيرة من البسباس ثم نلفها على شكل سيگار لنصفه في أنية قرن.

نفرغ صلصة البيشاميل بشكل متساو.

نرش بالجبن المفروم و ندخل الأنية للفرن درجة حرارته 180° مدة 15 دقيقة. نقدم هذا الطبق مرفوقا بسلطة باردة.





## طريقة التحضير:



نغسل القرع، نزيل له الرأس العلوي و نقطعه دوائر. نرشه بالملح و نقلبه في حمام زيت ساخن ثم نضعه فوق ورق التتشيف ليتشرب الزيت.



نغسل حبات الجلبانة و نسلقها في ماء مملح و مغلى مدة 15 دقيقة. نقشر الجزر و البطاطس، نغسلهما، نقطعهما إلى قطع صغيرة و نسلقهما في ماء مغلى و مملح مدة 10 دقائق ثم نصفيهما. في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة نضع هذه الخضار مع البصل المحمر.



نصف دوائر القرع فوق البصل بشكل مرتب و مستقيم.



نخفق البيض مع قليل من الملح و نفرغه فوق الخضار، نضع مكعبات من الزبدة في جوانب الأنية ثم ندخلها إلى الفرن المسخن (200°) حتى يطهى البيض و ذلك لمدة 10 دقائق تقريباً.

## ◆◆◆◆◆ غراتان بالخضار ◆◆◆◆◆

### Gratin aux légumes



#### المقادير:

- 3 حبات من القرع
- ملح
- زيت للقلي
- زلافة صغيرة من حبات الجلبانة
- حبتان من الجزر
- حبتان من البطاطس
- 60 غ من الزبدة
- حبتان من البصل مشرحتان بالطول
- و محصرتان في الزيت
- 6 بيضات



## طريقة التحضير :



نغسل البطاطس، ننقيها، نقطعها ونسلقها ثم نطحنها بالطحانة اليدوية أو نضعها في صحن و نمعكها بالشوكة. نضيف لها الملح و البيضتين ثم نخلط الكل جيدا.



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. نقطع شرائح اللحم إلى شرائح رقيقة و نقلي الكل في مقلاة فوق النار مع الزيت، الملح و الإبرار ثم نحرك إلى أن يطهى اللحم.



نفرغ نصف كمية البطاطس المطحونة في أنية فرن مدهونة بالزبدة. نبسطة جيدا بالمعلقة ثم نضيف فوقه خليط اللحم و البصل.



نفرغ النصف المتبقي من البطاطس المطحونة و نبسطة. نوزع قطع الزبدة و نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (200°) من 20 إلى 25 دقيقة.

## ◆◆◆ غراتان بالبطاطس و شرائح اللحم ◆◆◆

### Gratin aux pommes de terre

#### المقادير :

- 2 كغ من البطاطس
- بيضتان
- حبتان من البصل
- 700 غ من شرائح لحم البقر الفتية
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرار
- 50 غ من الزبدة
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المبروم (Gruyère)





## طريقة التحضير :



نغسل الباذنجان، نزيل له الرأس العلوي ونشرحه على الطول. نقلبه في الزيت مع رشه بقليل من الملح ثم نضعه فوق ورق التنشيف.



نغطي شرائح الديك الرومي بالبلاستيك الغذائي. ندلكها بالماء إلى أن تصبح رقيقة ثم نرشها بالملح و الإبرار.



نضع كل شريحة لحم في البيض المخفوق ثم نغمسها في الخبز المحمص و المطحون و نقلبها في الزيت الساخن إلى أن تتحمر من الجهتين.



نصف الباذنجان مع شرائح اللحم بشكل متسلسل في أنية فرن مدهونة بالزبدة. نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) لمدة 15 دقيقة.

## ♦♦♦♦ كراتان بالباذنجان و شرائح الديك الرومي ♦♦♦♦

### Gratin aux aubergines et aux escalopes de dinde



#### المقادير :

- 1 كغ من الباذنجان
- زيت للقلي
- 1 كغ من شرائح الديك الرومي
- ملح و إبرار
- بيضتان مخفوفتان
- 6 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون
- قليل من الزبدة لدهن أنية الفرن
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المبروم



## طريقة التحضير :

نغسل السبانخ جيدا، ندعها تنشف ثم نقطعها. نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار متوسطة، نضع قطع السبانخ، الثوم، القزير، البقدونس، الهريسة (حسب الذوق) ثم الملح. نحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء كليا ثم نزيل من فوق النار.

نوزع كمية السبانخ في أنيتي فرن فرديتين و نجوف الوسط لنضع مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة. نقطع شرائح الجبن إلى مستطيلات و نضعها على شكل مربع فوق السبانخ مع ترك الوسط فارغا لوضع البيضة.

نصفق حبات الأنشوية فوق مستطيلات الجبن.

نضع البيضة في الوسط.

نرش بالجبن المبروم و نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها قليلا إلى الفرن كي يطهى البيض. يقدم ساخنا.

## كراتان بالسبانخ

*Gratin aux épinards*



## المقادير :

- باقة من السبانخ
- 80 غ من الزبدة
- فصان مهروسان من الثوم
- زلافة صغيرة من القزير و البقدونس
- قليل من الهريسة
- ملح و إبزار
- شرائح الجبن
- 10 حبات أنشوية
- بيضتان
- 50 غ من الجبن المبروم



## طريقة التحضير :



تغسل المخاخ، نسلقها في ماء مغلي لمدة 5 دقائق و نصفها.



ننقيها من القشرة و من العروق ثم نقطعها إلى 4 قطع متساوية.



نصف قطع المخاخ في أنية فرن ثم نضيف لها صلصة الطماطم.



نرش بالبقدونس المقطع و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (180°) مدة 30 دقيقة.

## ◆◆◆◆◆ غراتان بمخ الخروف ◆◆◆◆◆

### *Gratin aux cervelles d'agneaux*



#### المقادير :

- اكلغ من مخاخ الغنم
- صلصة الطماطم :
- أنظر الصفحة 63
- للتزيين :
- ملعقة كبيرة من البقدونس



## الكريب المالح (Les crêpes salées)

### المقادير :

- ¼ لتر من الحليب
- بيضتان
- قبصة من الملح
- قبصة من الإبرار
- ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة
- 80 غ من الدقيق



بخلط كهربائي نخلط كلا من الحليب، البيض، الملح، الإبرار، الزبدة و الدقيق. في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، نفرغ مقدار مغرفة من الخليط. نميل المقلاة لينتشر الخليط و يأخذ شكلا دائريا. نحمر الكريب من الجهتين. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.

## صلصة البيشاميل (Sauce béchamel)

### المقادير :

- ¼ لتر من الحليب
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- قبصة من الكؤزة المحكوكة
- الملح و الإبرار الأبيض



نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الإبرار و الكؤزة و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط ثم نزيله من فوق النار.

## صلصة الطماطم (Sauce tomate)

### المقادير :

- 500 غ من الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبرار
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



نتقي الطماطم، نقشرها و نزيل البذور ثم نقطعها إلى قطع صغيرة في كاسرول. نقلبها على نار هادئة في الزيت مع الملح، الإبرار، مركز الطماطم، السكر، الثوم و البقدونس. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة.

## صلصة الطماطم بالكفتة (Sauce bolognaise)

### المقادير :

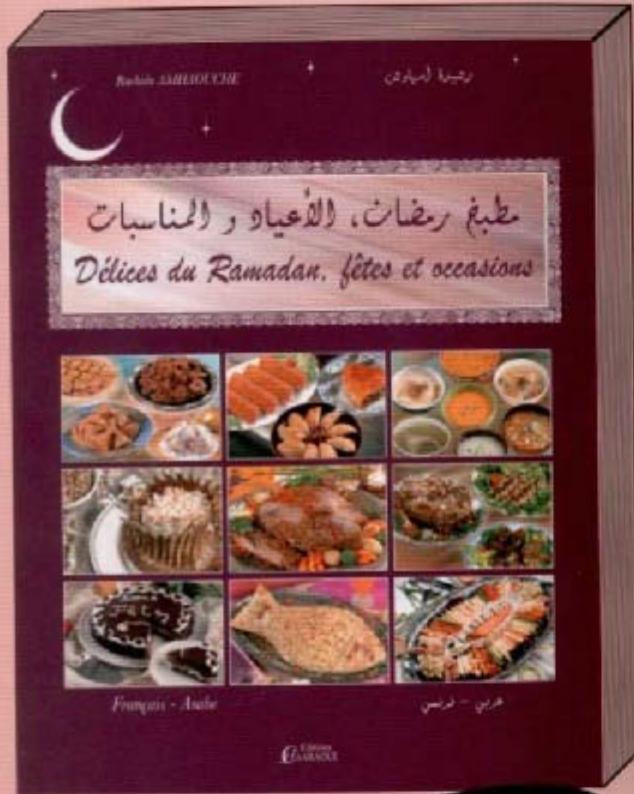
- حبة بصل مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت المائدة
- فصان مهروسان من الثوم
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة صغيرة من الزعتر الجاف
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبرار
- 200 غ من الكفتة



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف كلا من الثوم، الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، زيت الزيتون، ورق سيدنا موسى، السكر، الزعتر، مركز الطماطم، الملح و الإبرار. نتركها فوق النار حتى تصير صلصة سائلة ثم نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفك الكفتة و يتبخر ماء الصلصة.



# \*\*\*\*\* فهرس \*\*\*\*\*



جديد

36	..... ثُرَاتَانِ الْكُرْبِ الْمَحْشُو	02	..... ثُرَاتَانِ بِالسَّمَكِ
38	..... ثُرَاتَانِ بِالْبَطَاطَسِ وَ الْكِفْتَةِ	03	..... ثُرَاتَانِ بِالْكَفْتَةِ وَ الْجَبِينِ
40	..... ثُرَاتَانِ الْقُرْعِ الْمَحْشُو	04	..... ثُرَاتَانِ الْمَقْرُونَةِ بِالسَّمَكِ
42	..... ثُرَاتَانِ الْكُرْبِ بِالنَّقَاقِ وَ الْجَبِينِ	06	..... ثُرَاتَانِ لِفَانَفِ الصُّوْلِ بِالسَّبَاخِ
44	..... ثُرَاتَانِ الْخَضْرِ الْمَحْشُوعَةِ	08	..... ثُرَاتَانِ بِالْبَاذِجَانِ
46	..... الْإِزَانُ بِالْكَبِدَةِ	10	..... كُرْبِ بِالْقَمْرُونِ
48	..... الدجاج بالموزاريلا	12	..... ثُرَاتَانِ بِاللَّحْمِ الْمَدْحَنِ
50	..... شُرَاتِحِ اللَّحْمِ الْمَدْحَنِ بِالسَّبِيَّاسِ	14	..... ثُرَاتَانِ بِاللُّوْبِيَا الْخَضْرَاءِ وَ الْفَطْرِ
52	..... ثُرَاتَانِ بِالْخَضْرِ	16	..... ثُرَاتَانِ بِالْخَضْرِ وَ اللَّحْمِ
54	..... ثُرَاتَانِ بِالْبَطَاطَسِ وَ شُرَاتِحِ اللَّحْمِ	20	..... ثُرَاتَانِ الْبَطَاطَسِ وَ الطَّمَاظِمِ
	..... ثُرَاتَانِ بِالْبَاذِجَانِ وَ شُرَاتِحِ الْعَيْكِ	22	..... ثُرَاتَانِ بِالْبَطَاطَسِ وَ الْبَيْضِ
56	..... الرَّومِي	24	..... ثُرَاتَانِ الْإِزَانِ
58	..... ثُرَاتَانِ بِالسَّبَاخِ	26	..... فَوْقَ فِي الْفَرْنِ
60	..... ثُرَاتَانِ بِمِخِ الْخُرُوفِ	28	..... كُرْبِ مَلْفُوفٍ بِالْكَفْتَةِ
62	..... الْكُرْبِ الْمَالِحِ	30	..... ثُرَاتَانِ بِالْبُرُوكُولِي
62	..... صَلصَةُ الْبِيْشَامِيلِ	32	..... ثُرَاتَانِ بِالصُّوْلِ
63	..... صَلصَةُ الطَّمَاظِمِ	34	..... ثُرَاتَانِ بِالسَّبِيَّاسِ
63	..... صَلصَةُ الطَّمَاظِمِ بِالْكَفْتَةِ	35	..... ثُرَاتَانِ بِالْخَضْرِ