

كتاب الغراتسان

samira tv



وصفات مصورة

لمزيد من الكتب والوصفات زوروا صفحتنا على الفيسبوك

<https://www.facebook.com/wasafat.mosawara?fref=ts>

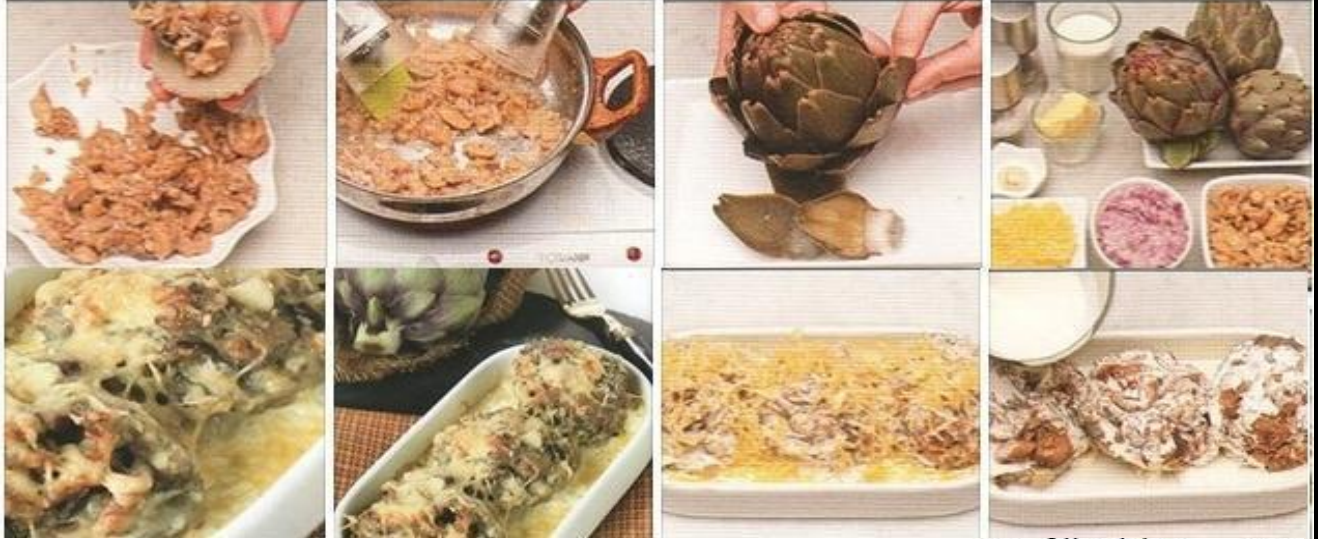
محتويات الكتاب

قرنون في الفرن بالفطر	1
غراتان الشفلور	2
تاليتال بشرائح الديك الرومي	3
دولمة تركية	4
عجة الطماطم	5
غراتان بالبطاطا والدجاج	6
غراتان الخضار	7
غراتان الخضر المشوية	8
غراتان الدجاج بالسبانخ	9
غراتان شرائح الديك الرومي بالفطر	10
غراتان السبانخ والبطاطا	11
غراتان السردين	12
غراتان الشفلور على شكل بارمونتيني	13
غراتان القرعة	14
غرتان القرنون باللحم الفروم	15
غراتان الكرنبيط المحشي	16
غراتان الدجاج بالخضار المبشورة	17
غراتان دوفينوي	18
فيليه السمك بصلصة الياغورت	19
لفائف الديك الرومي في الفرن	20
غراتان البطاطا والتونة	21
غراتان الفلفل الحلو	22
صلصة البيشاميل	23
غراتان السبانخ	24
كروستيون بالبطاطا	25
سوفلي البطاطا	26

لا تنسوني من صالح دعائكم

تحضير قرنون في الفرن بالفقاع

المقادير : 3 قرنون، 1 علبة فقاع باريس، 1 بصل كبير مبشور، 1 سنينة ثوم، 40 غ زبدة، 60 غ جبن بارميزان مبشور، ملح و فلفل أسود
حضري المقادير، اغسلي القرنون و اطهيه مدة 30 دقيقة في ماء ساخن و مملح، قطريه و اتركه يذوي ثم أنزعي الأوراق، اتركه على حدى، في مقلاة ذوبي الزبدة ضعي البصل و الثوم المبشور، اضيفي الفقاع، الملح و الفلفل الأسود و اتركه يطهى 10 دقائق على نار متوسطة، أحشي كل قاع قرنون بهذا الخليط، ضعها في طبق غراتان ثم أطليها بالكريمة الطازجة، ذريها بالبارميزان المبشور و أدخلها فرن مسخن (ترموستا. 6) ل 15 دقيقة.



تحضير غراتان الكرنب

المقادير : 1 كغ كرنب، 30 غ زبدة، 50 غ جبن أحمر مبشور، 50 غ جبن يابس مرحي، صلصة البيشاميل : 40 غ زبدة، 40 سل حليب، 2 صفار بيض، 50 غ جبن غرويار مبشور، ملح، فلفل أسود.

حضري المقادير، قطعي الكرنب إلى باقات، اغسليها بالماء و الخل، قطريها ثم أطهوها في ماء ساخن و مملح مدة 15 دقيقة قطريها، حضري صلصة البيشاميل : أنجزى روبلان (ذوبي الزبدة في قدر و اضيفي القرينة مرة واحدة)، حركي جيدا بخفافة يدوية و اطهوها بضع دقائق على نار متوسطة (لا تتركي الروبلان يتحمر) و دعيه يذوي، غلي الحليب و أسكبيه على الروبلان أخفقي حتى تتحصلي على صلصة عاقدة، اضيفي الملح، الفلفل الأسود و إرفعي عن النار و اضيفي صفار البيض تدريجيا ثم الغرويار المبشور، في قالب خاص بالغراتان مدهون بالزبدة ضعي باقات الكرنب، أطليها بصلصة البيشاميل، ذريها جيدا بالخبز اليابس المرحي، ذري الجبن الأحمر المبشور و أدخلها الفرن حتى تكتسب اللون الذهبي.



تحضير تاليتال بشرائح الديك الرومي

المقادير: 1 علية تاليتال، 3 شرائح الديك الرومي، 20 سل كريمة طازجة، 1 علية صغيرة فقاغ، 50 غ جبن أبيض، 3 شرائح دجاج مدخن، 1 ملعقة كبيرة خردل، 80 غ جبن بارامزان مبشو، أعشاب البروفانس، زبدة، ملح و فلفل أسود

طريقة التحضير: في طنجرة غلي ماء مملح مع ملعقة صغيرة من الزبدة ، أضيفي التاليتال و اتركها تطهى مدة 8 دقائق ثم قطريها و شلليها بالماء البارد. في مقلاة بها زبدة إطهي شرائح الديك الرومي أضيفي الملح، الفلفل الأسود و أعشاب البروفانس حتى تكتسب اللون الذهبي. في نفس المقلاة قلي الفقاغ مدة 5 دقائق. فتني شرائح الديك الرومي إلى شرائط و الدجاج المدخن إلى مربعات ، أضيفيها إلى الفقاغ. أضيفي الخردل، الجبن الأبيض و الكريمة الطازجة. عندما تظهر الفقاعات الصغيرة أطفئي النار و أخلطيها مع التاليتال. ضعيها في طبق خاص بالفرن ، ذري البارمزان المبشور والى الفرن حتى تتحمر.



دولمة بالطريقة التركية: 300 غ لحم مرحي-1 بيضة-1 ملعقة كبيرة أرز مرحي-1 بصلة صغيرة مبشورة-3 إلى 4 بطاطا-1 قطعة جبن أبيض (50 غ)-1 ملعقة كبيرة زيت- معدنوس مقطع- فلفل أسود، ملح- زعتر

صلصة الطماطم :- 2 طماطم - 1 ملعقة كبيرة زيت- فلفل أسود- ملح- زعتر
إطهي البطاطا البخار ، إسحقها مع الجبن الأبيض و اتركه في التلاجة مدة ساعة إلى ساعتين. في وعاء ، أخلطي اللحم المرحي ، البيض ، البصل و الزيت. أضيفي المعدنوس المقطع ، الملح ، الفلفل الأسود و الأرز المرحي . أخلطي الكل جيدا باليدين . شكلي كريات ثم احفريها في الوسط للحصول على شكل عش صغير . حضري صلصة الطماطم برحي المقادير المذكورة. أفرغها في صينية الفرن . ضعي عليها أعشاش اللحم المرحي . بواسطة لابوش أدوي ، ضعي في كل عش وردة من البطاطا. ذري المعدنوس المقطع و الزعتر ثم اطهيها في الفرن.



تحضير عجة بالطماطم في الفرن

المقادير : 4 بيض- 1 علبة ياغورت طبيعي (أو حبن أبيض)-2 ملاعق كبيرة أرز مرحي- 3 طماطم - سنمورة (أنشوا)- 3 سنينات ثوم مبشور- 1 كأس حليب. معدنوس مقطع- فلفل أسود- ملح

قطع الطماطم إلى شرائح و حضري المقادير الأخرى. في وعاء ، أخفقي البيض ثم أضيفي الأرز المرحي والحبن الأبيض، أخلطي جيدا.أفرغي عليه الحليب ، أخلطي ثم أضيفي المعدنوس المقطع،الثوم المسحوق ، الفلفل الأسود والملح ، أخلطي جيدا مرة أخرى. أضيفي الطماطم ، حركي كذلك.في الأخير ، أضيفي السنمورة و أخلطي. في صنية فرن ، أفرغي الكيفية المتحصل عليها ثم اطهيا في الفرن.



طريقة تحضير غرتان البطاطا بالدجاج

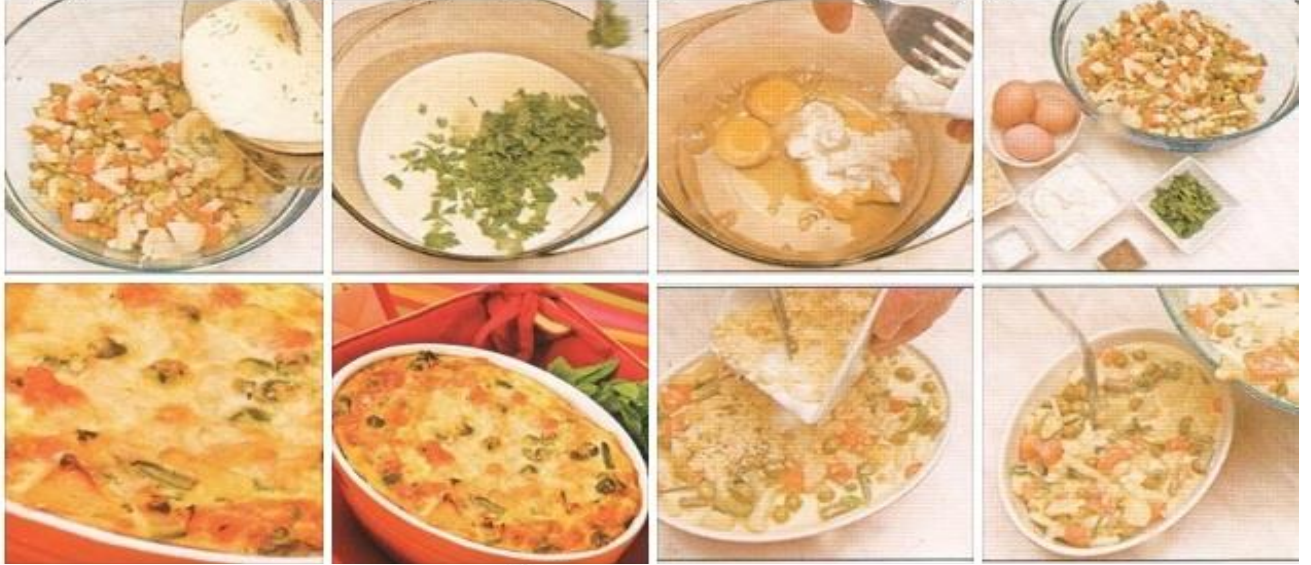
المقادير : 1ايض دجاج - 1 كغ بطاطا- 1 حبة بصل مبشورة - 1 ملعقة كبيرة كريمة طازجة - زبدة - 3 ملاعق كبيرة زيت- 1/2 لتر حليب- غرويار مبشور - فلفل أسود- ملح
طريقة التحضير : في طنجرة ، ضعي الدجاج ، البصل ، الزيت ، الفلفل الأسود و الملح ، حمسي جيدا ثم أضيفي الماء واتركيه يطهي حتى يتبخر السائل كليا .بعد طهي الدجاج ، فتتيه ،وضعيه في الطنجرة مرة أخرى ثم أضيفي الكريمة الطازجة ،والقليل من الغرويار المبشور . قشري البطاطا ، قطعها الى دوائر رقيقة ، أضيفي الملح والفلفل الأسود . في صنية فرن مدهونة بالزبدة ، ضعي طبقة من البطاطا ، أفرغي خليط الدجاج ثم ضعي طبقة أخرى من البطاطا ، أفرغي الحليب . ذري جوزة الطيب ، ضعي القليل من الزبدة ثم ذري الغرويار المبشور واطهيه.



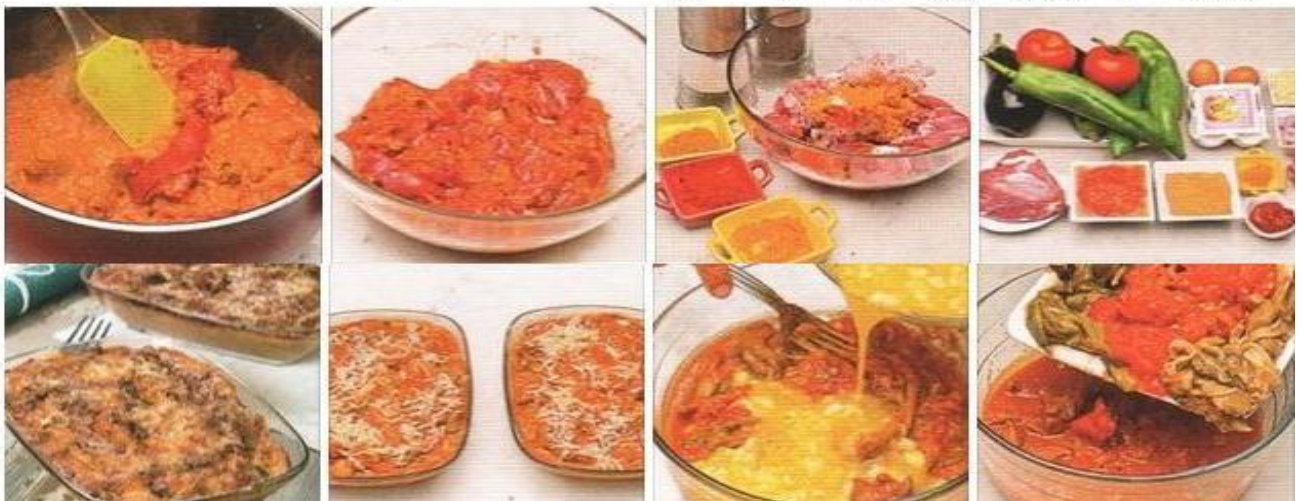
طريقة تحضير غراتان الخضار

المقادير : 2 قرعة (كوسى)- 2 بطاطا صغيرة- 2 جزر- 1 حفنة جليانة- 3 بيض- معدنوس مقطع - فلفل اسود- ملح- جبن مبشور- 3 ملاعق كبيرة كريمة طازجة (أو جبن أبيض)
طريقة التحضير :قشري الجزر ، القرعة والبطاطا ، قطعها إلى مكعبات ثم اطهياها بالبخار مع الجليانة .في وعاء ، أخفقي البيض و الكريمة الطازجة .أضيفي المعدنوس المقطع ، الملح والفلفل الأسود ؛ أخلطي مرة أخرى . في وعاء آخر ،ضعي الخضار المطهية ، أفرغي عليها خليط البيض و اخلطي جيدا. أفرغي الكل في صينية فرن . ذري الجبن المبشور ثم اطهياها في الفرن .

ملاحظة: يمكنك تعويض الكريمة الطازجة بنصف كأس حليب ممزوج بـ 1 ملعقة كبيرة نشاء.



تحضير غراتان الخضار المشوية: 2 طماطم. 3 فلفل أخضر حلو. 400 غ قطع لحم البقري مقطع مكعبات. جبن مبشور. 1 ملعقة صغيرة طماطم مركزة. 1 طماطم مبشورة. 4 بيض. 3/1 كأس زيت الزيتون. 1 كيس خميرة كيميائية. 3 ملاعق كبيرة خبز يابس مرحي. 1 بصل كبير مبشور. كركم. زعفران. فلفل أحمر حلو. ملح وفلفل أسود
حضري المقادير.إشوي الخضار في الفرن ، إنزعي القشور دون تشليلها ثم قطعها إلى شرائط. في وعاء ضعي قطع اللحم، البصل ، الكركم ، الزعفران والفلفل الأحمر الحلو ، الملح ، الفلفل الأسود و زيت الزيتون. عطّيها و أتركها تنقع في التلاحة بضع دقائق.في دسيسة ضعي جميع مقادير اللحم ، أضيفي الطماطم المركزة. حرّحي من حين إلى آخر مدة 10 دقائق ثم أفرغي كأس كبير من الماء و اتركه يطهى مدة ثلاثين دقيقة. في صحن صغير أكسري البيض ، أضيفي الملح ، الفلفل الأسود و الخميرة الكيميائية في وعاء ضعي اللحم والخضار المشوية . أضيفي الخبز اليابس المرحي و البيض اخلطي الكل جيدا . أفرغي هذا الخليط في مول خاص بالغرانات مدهون بالزبدة ، ذري الجبن المبشور و اطهيه في الفرن على 180 ° مدة 20 دقيقة .



تحضير غراتان الدجاج بالسبانخ

المقادير: 1 أبيض دجاج- 4 سنينات ثوم- 2 ربطات سبانخ (سلق)- جبن مبشور- معدنوس مقطع- فلفل أسود- ملح- 1 ملعقة كبيرة زيت- 2 بيض- نصف علبة فقاغ (فطر)- 1 علبة ياغورت طبيعي (أو جبن أبيض)

طريقة التحضير: قطعي السبانخ ثم حمسيها في الزيت حتى تنزل. إطهي أبيض الدجاج ثم فنتيه. في مول أو مولات صغيرة مدهونة بالزيت ، ضعي طبقة من السبانخ. ضعي عليها الدجاج المطهي و المفتت . ضعي عليها بعض القطع من الفقاغ . من جهة أخرى و في وعاء ، ضعي البيض ، الياغورت الطبيعي بالمعدنوس المقطع،الملح،الفلفل الأسودوالثوم المبشور . بواسطة ملعقة ، أخلطي الكل جيدا . أفرغي على كل مول القليل من الكريمة المحضرة . ذري الجبن المبشور ثم اطهيه في الفرن



تحضير غراتان شرائح الديك الرومي بالفقاغ

المقادير: 4 شرائح الديك الرومي، 1 علبة فقاغ، صلصة البيشاميل (أنظري من هنا)، 50 غ جبن بارامزان مبشور، 50 غ جبن أحمر مبشور، 20 غ زبدة، ملح و فلفل أسود، أعشاب البروفانس

حضري المقادير، ملحي و تبلي شرائح الديك الرومي بالفلفل الأسود وذريها بأعشاب البروفانس، أطهيهما حتى تكتسب اللون الذهبي و اتركها على حدى، حضري صلصة بيشاميل ليست جد عاقدة . في نفس المقلاة حمسي الفقاغ مدة 5 دقائق، أضيفي للبشاميل شرائح الديك الرومي المفتتة إلى شرائط ، الفقاغ و نصف كمية الجبن، أفرغي هذا الخليط في مول خاص بالفرن ومدھمن بالزبدة ، ذري الجبن و اطهيه حتى يكتسب اللون الذهبي.



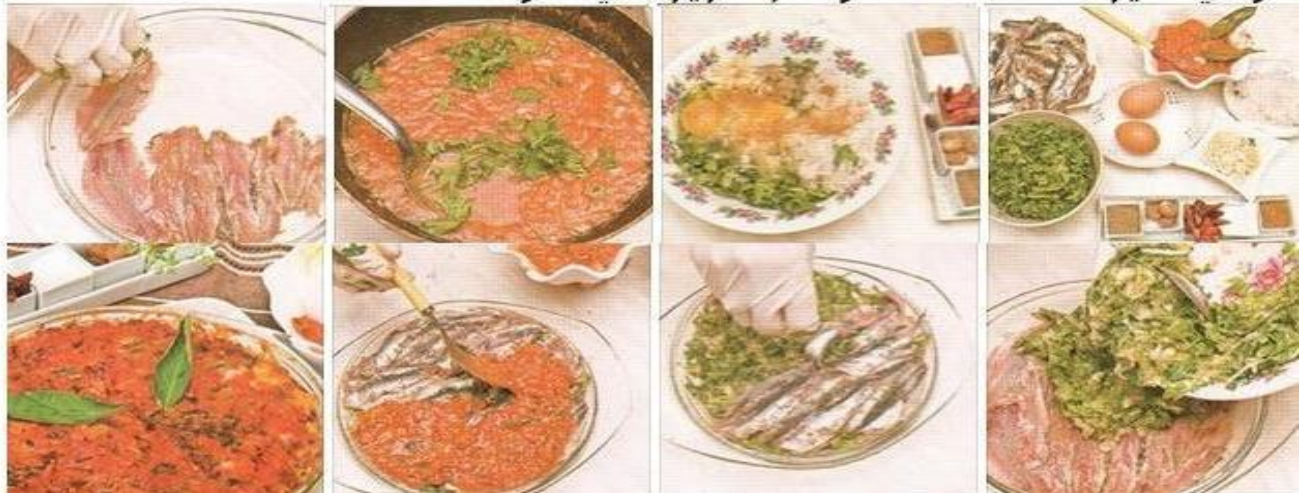
طريقة تحضير غراتان السبانخ و البطاطا

المقادير : 3 ربطات سبانخ، 2 بطاطا كبيرة، 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة، 150 غ لحم مرحي، 20 غ زبدة، 3 سنينات ثوم، 30 غ جبن أبيض، 80 غ غرويار مبشور، ملح و فلفل أسود
طريقة التحضير :حضري المقادير . قطعي البطاطا إلى شرائح،أقليها و اتركها علي حدى، في مقلاة ضعي الزبدة ،اللحم المرحي،الملح و الفلفل الأسود، من جهة أخرى ،أغسلي السبانخ جيدا ، قطعها و أطيها بالبخار ثم ضعها في مقلاة مع الزبدة ، الثوم والفلفل الأسود، حمسي مدة 10دقائق ثم أضيفي الجبن الأبيض و نصف الغرويار، أضيفي اللحم المرحي ، أخلطي ثم أضيفي الكريمة الطازجة.عندما تظهر الفقاعات الأولى أطفئي النار، في قالب خاص بالفرن ضعي البطاطا المقلية ثم خليط السبانخ ،ذري بقية الغرويار و أدخله الفرن حتى يتحمر.



تحضير غراتان السردين

المقادير: 1 كغ سردين- 1 رأس ثوم- 1 بصلة صغيرة مبشورة- 2 بيض- معدنوس- 3 طماطم- فلفل أسود- ملح- كمون- عصير نصف ليمونة- 2 ملاعق كبيرة زيت
إغسلي و نظفي السردين ، إنزعي الشوكة المركزية ،إسفيه بعصير الليمون و اتركه على حدى، في وعاء ، أخلطي المعدنوس المقطع ، البصل المبشور ،الثوم المسحوق ، الملح ؛ الفلفل الأسود ، الكمون والبيض ،أخلطي الكل جيدا، حضري الصلصة:في مقلاة ، ضعي الطماطم المقشرة و المقطعة إلى قطع صغيرة ، الملح ، الفلفل الأسود ، الكمون ، القليل من الثوم و 1 ملعقة كبيرة زيت ، أتركها تطهى مدة 10 دقائق،مرري الصلصة في الخلاط ثم أضيفي المعدنوس، في صينية فرن مدهونة بالزيت ، رتبي نصف كمية السردين، أفرغي عليها خليط المعدنوس المقطع، عطبها بالسردين المتبقي، أفرغي عليها الصلصة المحضرة ثم اطيها في الفرن.



تحضير غراتان الكرنب على شكل بارمونتيني

المقادير: 1 رأس كرنب. 1 علبة كامومبار. 500 غ لحم مرحي. 1 بصل مبشور. صلصة البشاميل. 1 كأس كريمة طازجة سائلة. 20 غ زبدة. 100 غ جبن مبشور. ملح و فلفل أسود. قصير مرحي

طريقة التحضير : قطعي الكرنب إلى باقات، أغسليها بالماء و الخل و أطهوها في ماء مملح ، قطريها. في قدر ضعي القليل من الزبدة، البصل المبشور ،اللحم المرحي ، الملح، الفلفل الأسود و القصير. حمسي حتى الطهي. حضري صلصة البشاميل بواسطة شوكة إسحقي الكرنب بشكل خشن ثم .أضيفي صلصة البشاميل.أضيفي الكريمة الطازجة ، الكامومبار و نصف كمية الجبن المبشور. في قالب خاص بالغرأتان مدهون بالزبدة ضعي نصف خليط الكرنب ، أفرشي فوقه خليط اللحم المرحي .إطلي بقية خليط الكرنب.. ذري فوقه نصف كمية الجبن المبشور و أدخله يتحمر في الفرن مدة 15 دقيقة على 180°.



طريقة تحضير غراتان القرعة

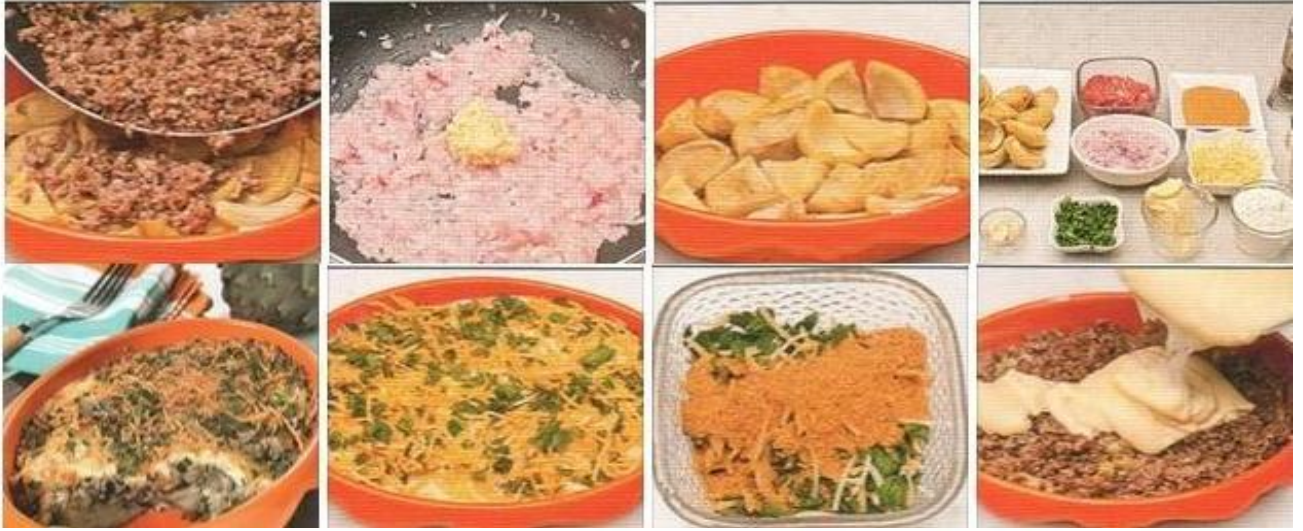
المقادير :. 3 إلى 4 قرعة. 3 بيض. 10 سل كريمة طازجة. 1 ملعقة كبيرة معدنوس. 100 غ جبن البارمزان مبشور. زبدة. ملح خشن. ملح و فلفل أسود

طريقة التحضير :حضري المقادير. غسلي ، إمسحي و أبشري القرعة، ضعها في إناء و ذريها بالملح الخشن. اتركها تقطر مدة 15 دقيقة و اعصريها جيدا. في صحن صغير أخفقي البيض مع قرصة ملح، الفلفل الأسود ، الكريمة الطازجة بعدما تقطر القرعة جيدا أضيفيها إلى خليط البيض.أضيفي المعدنوس و نصف البارمزان المبشور و افرعي الخليط في طبق مدهون بالزبدة. ذري باقي الجبن ثم أدخله الفرن مدة 15 دقيقة على 180° حتى يكتسب اللون الذهبي.



غرأتان القرنون باللحم المرحي :500 غ قاع القرنون، 300 غ لحم مرحي، 250 غ خبز يابس مرحي، 3 ملاعق كبيرة زيت، 1 بصل كبير مشور، 3 سنينات ثوم مهروسة، صلصة البيشاميل ، 1 ملعقة كبيرة عصير الليمون، 50 غ جبن بارمزان مشور، 3 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع، ملح و فلفل أسود

حضري المقادير، قطعي كل قاع قرنون على أربعة ثم أفرشيها في قالب خاص بالغرأتان مدهون بالزبدة، في مقلاة سخني الزيت ثم أضيفي البصل و اطهيه من 3 إلى 4 دقائق، أضيفي الثوم ، اللحم المرحي ، الملح و الفلفل الأسود أتركه يطهى، حضري صلصة البيشاميل إرفعي عن النار ثم أضيفي عصير الليمون، أفرشي اللحم المرحي على قطع القرنون، أسكبي البيشاميل بالتساوي على خليط اللحم المرحي، في صحن صغير أخلطي البارمزان ، المعدنوس و الخبز اليابس بشكل متساوي على البيشاميل و اطهيه في الفرن على 180° مدة 25 دقيقة.



طريقة تحضير غرأتان الكرمبيط المحشي باللحم المرحي

المقادير: 1 رأس ملفوف، 400 غ لحم مرحي، 2 بصل مشور، 1 كأس أرز مفور، 1 ربطة معدنوس مقطع، 1 صفار بيض، 1 علية فقاع (فطر)، 2 ملاعق كبيرة كريمة طازجة، 40 غ زبدة، 30 غ جبن أبيض، ملح و فلفل أسود، 1 قرصة قرفة

طريقة التحضير: في وعاء أخلطي البصل، اللحم المرحي ، الأرز ، المعدنوس ، الجبن الأبيض ، صفار البيض ، الملح، الفلفل الأسود والقرفة، أخلطي جيدا و اتركه على حدى، في دسبعة ضعي ملعقة كبيرة زبدة، البصل المشور، الملح، الفلفل الأسود و القرفة ثم أفرعي كأس كبير ماء و اتركه يطبخ، في قدر به ماء ساخن ، أعطسي أوراق الملفوف واحدة بواحدة مدة دقيقة لتطربها، ضعي ورقة ملفوف على صحن و ضعي القليل من الحشو فوقها، أطوي الطرفين نحو المركز، أغلقها جيدا ثم لفيها، حينما تجهز الصلصة أضيفي الفقاع أضيفي أوراق الملفوف المحشية و أتركها تطهى حوالي 20 دقيقة، رتبي أوراق الملفوف المحشية في قالب خاص بالغرأتان ، أتركي الصلصة بجهة ، أضيفي لها الكريمة الطازجة واطلي اللغائف، ذري الجبن المشور و أدخلها تتحمر مدة 15 دقيقة.

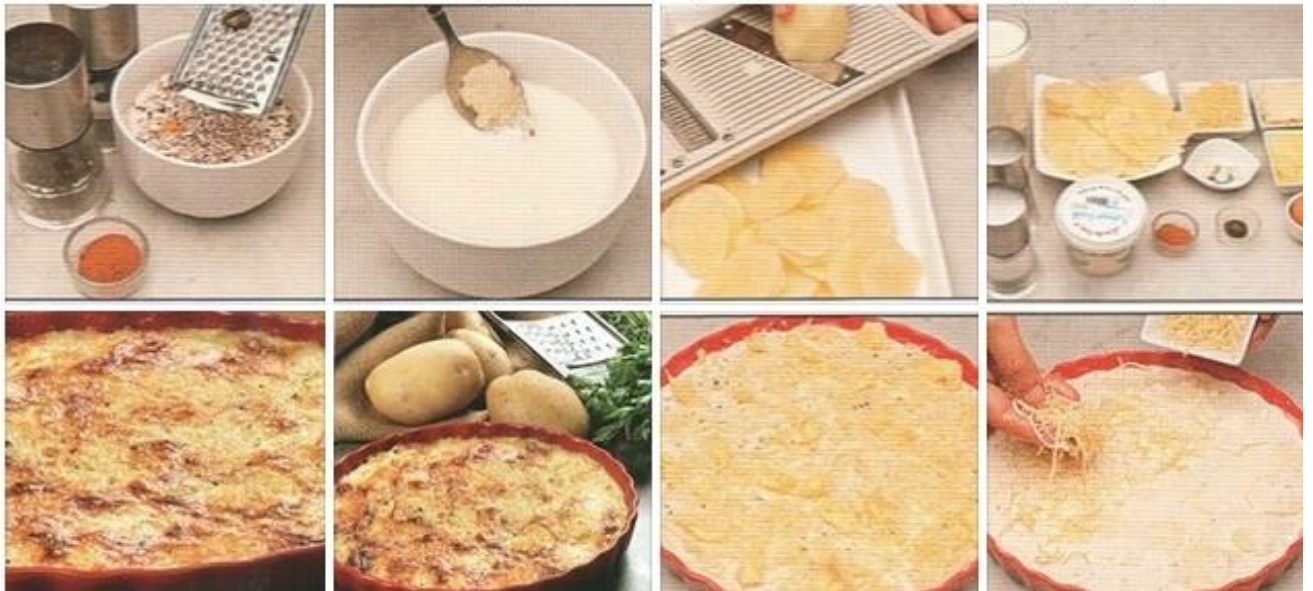


غراتان الدجاج بالخضار المشورة: 4 قرعة صغيرة-3 بطاطا صغيرة-3 جزر-1 أبيض دجاج-1
 بصلة صغيرة مشورة-معدنوس مقطع-1 بيضة-50 غ جبن أبيض-3 سنينات ثوم مشورة
 1- ملعقة كبيرة زيت- جبن مبشور- فلفل أسود- ملح- كاري
 إطهي أبيض الدجاج ثم فتته . قشري الخضارو ابشريها. في وعاء ، ضعي الخضار
 المشورة ، الزيت والثوم،أخلطي مرة أخرى،أضيفي الدجاج المطهى و المفتت ، الملح ،
 الفلفل الأسود و الكاري. أضيفي الدجاج المطهى و المفتت ؛ الملح ؛ الفلفل الأسود و
 الكاري . في الأخير ، أضيفي المعدنوس المقطع و اخلطي الكل جيدا. في مول خاص
 بالفرن ، أفرعي الخليط المتحصل عليه. سوي السطح بواسطة شوكة. ذري الجبن
 المبشور ثم اطهيه في الفرن.



طريقة تحضير غراتان دوفينو

المقادير : 1 كغ بطاطا، 2 سنينات ثوم، 1 بيض، 1 كأس كبير حليب، 100 غ غروبار مبشور،
 30 غ زبدة، 20 سل كريمه طازجة خفيفة، ملح و فلفل أسود، قرعة
 طريقة التحضير : حضري المقادير و سخني الفرن على 160°.. قشري أغسلي و قطعي
 البطاطا إلى شرائح رقيقة بواسطة سكين أو مبشرة . أبشري الثوم ، ضعيه في صحن
 حليب مع البيض المخفوق.. تبلي بالملح ، الفلفل الأسود،القرعة .أضيفي الكريمه الطازجة
 و أخلطي جيدا، إدهني قالب خاص بالفرن بالزبدة،ضعي اثنين أو ثلاثة طبقات من شرائح
 البطاطا (لا يجب أن يكون الغراتان دوفينو سميك)، أفرعي خليط الحليب حتى تغطي
 البطاطا، ذري الغروبار و ضعي قطع من الزبدة . أدخلي القالب الفرن و أتركه 30 إلى 45
 دقيقة ثم أرفعي إلى 230° ليتحمر في نهاية الطهي .



فيليه السمك بصلصة الياغورت: 500غ سمك أبيض، 2 علب ياغورت طبيعي، نصف ملعقة صغيرة سكينجبير، 80غ جبن مبشور، 40غ جبن أبيض، نصف ملعقة صغيرة كمون، 1 ملعقة كبيرة زبدة، 1 بصل مقطع دوائر، ملح و فلفل أسود
 حضري المقادير، أفرشي دوائر البصل في قالب خاص بالغراناتان مدهون بالزبدة ، قطعي السمك إلى مكعبات متوسطة الحجم و ضعها على البصل ، ضعي فوقها قطع زبدة، في إناء أخلطي الياغورت و الجبن الأبيض، أضيفي الملح ، الفلفل الأسود، الكمون و السكينجبير، أطلي السمك بهذا الخليط، ذري الغروبار المبشور و أدخله الفرن على 180° مدة 30 دقيقة.



لفائف الديك الرومي في الفرن :. 3 شرائح رقيقة ديك رومي، 500غ لحم مرحي، 1 ملعقة كبيرة معدنوس، 1 ملعقة كبيرة قصير، 1 ملعقة صغيرة كمون، ملح و فلفل أسود، 4 سنينات ثوم مبشورة، 2 ملاعق كبيرة عصير الليمون، 3 ملاعق كبيرة زبدة
 الصلصة : 1 ملعقة كبيرة و نصف خردل، 20 سل كريمه طازجة، ملح و فلفل أسود، 40غ جبن أبيض، 60غ جبن بارميزان مبشور

حضري المقادير ،في إناء أخلطي اللحم المرحي مع المعدنوس ، القصير ، الكمون ، الملح ، الفلفل الأسود ، الثوم و عصير الليمون ، شكلي كريات من اللحم المرحي و اتركها على حدى، ملح و تبلي شرائح الديك الرومي بالفلفل الأسود و قطعها إلى شرائط 15 سم *3 سم، سطحي شرائط الديك الرومي و لفيها على كريات اللحم المرحي ثم رتبها في مول مدهون بالزبدة ، ضعي فوقها قطع من الزبدة، الصلصة : أخلطي الخردل مع الكريمة الطازجة و الجبن الأبيض و الملح و الفلفل الأسود، أفرغي الصلصة على اللفائف بشكل متعادل، ذري البارميزان المبشور ، أطهئها في الفرن مدة 30 دقيقة على 180°.



طريقة تحضير معقودة بالتونة

المقادير: 3 إلى 4 بطاطا متوسطة الحجم- 2 علب صغيرة تونة باطماطم- 3 سنينات ثوم مبشورة- معدنوس مقطع- 3 بيض- فلفل أسود- ملح- زيتون دون علف- جبن مبشور
طريقة التحضير : غلي البطاطا (أو طهيها بالبخار) ، إسحقها ثم أضيفي الزيتون دون علف المقطع إلى دوائر. أضيفي التونة المفتتة ، الثوم المسحوق ، المعدنوس المقطع ، الملح ، الفلفل الأسود . أضيفي الجبن المبشور و البيض المخفوق ، أخلطي الكل جيدا. في مول خاص بالفرن مدهون بالزيت ، أفرعي الخليط ثم اطهيه في الفرن..



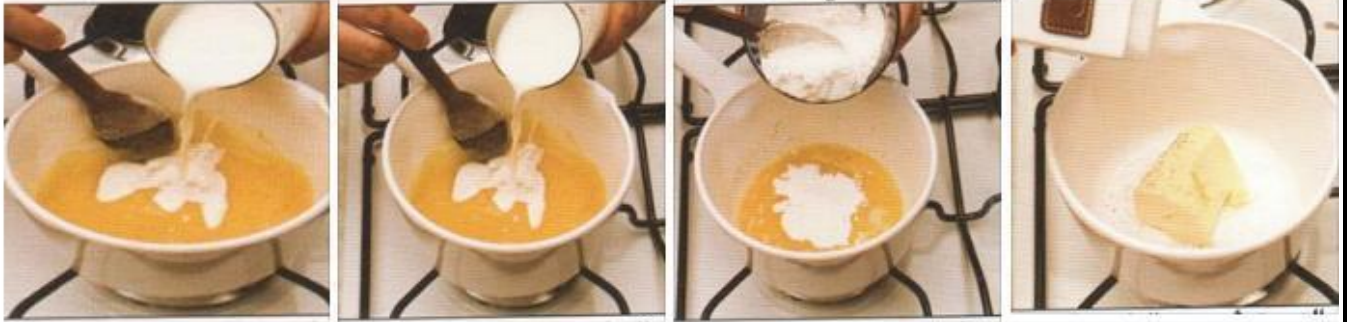
عراتان الفلفل الحلو بالتونة

المقادير : 5 فلفل حلو- 2 علب تونة بالبطاطم- 3 سنينات ثوم مبشورة- 4 بيض- عصير ليمونة- 2 ملاعق كبيرة زيت- معدنوس مقطع- جبن مبشور- فلفل أسود- ملح- كروية (إختياري) شوطي الفلفل الحلو ، قشريه و قطعيه إلى قطع ثم حضري المقادير الأخرى. في طنجرة ، حمسي الثوم ، الزيت ، الفلفل الأسود والملح و الكروية. أضيفي الفلفل الحلو المقطع و اخلطي جيدا. في وعاء ، فتتي التونة ، أضيفي عصير الليمون و اخلطي جيدا. أضيفي المعدنوس المقطع و اخلطي جيدا. أضيفي خليط التونة لخليط الفلفل الحلو و اخلطي جيدا. أضيفي البيض المخفوق. حركي مرة أخرى. في مول السفيران مدهون بالزيت ، أفرعي الخليط ثم اطهيه في الفرن مدة 10 إلى 15 دقيقة.



كيف تحضير صلصة الشاميل

المقادير: 1 لتر حليب، 80 غ فرينة، 80 غ زبدة، 50 غ جبن مبشور، فلفل أسود، ملح ذوبي الزبدة، أضيفي الملح و الفلفل الأسود، أضيفي الفرينة و اخلطي، أفرغي الحليب الساخن مع التحريك دائما، أضيفي الجبن المبشور .
ملاحظة : في الكيفيات المقدمة في هذا الكتاب ، يمكنك تعويض الكريمة الطازجة بالياغورت الطبيعي.



غراتان السبانخ فارس جيدي: 2 ربطة سلق مغسولين ومنظفين مليح ومقطعين +300 غ لحم مفروم +3 سنات ثوم +كمية من الجبن المبشور +4 حبات بيض +100 غ جبن ابيض +ملح +فلفل اسود نأخذ مقلاة غامقة نحط كمية من الزيت تسخن ونحط السلق يذبال نحط شوية ملح وفلفل اسود نضيف اللحم المفروم والثوم ونحرك نتركهم يطيبو من جهة نكسر البيض ونخلط مع الجبن الابيض شوية ملح بعد ما تقلى اللحم والسلق نسكب الخليط على البيض ونخلط . نأخذ صحن الفرن نضع فيه الخليط ونحط فوقو الجبن المبشور وندخله الفرن 20د



كروستيون بالبطاطا: 2 حبات بطاطا كبيرة+1 أبيض دجاج (175 غ) +2 سنينات ثوم مسحوقة+4 حبات بصل أخضر مقطع+25 غ فرينة+375 غ كريمة طازجة عاقدة+60 غ زبدة+225 غ كرمب أخضر صغير (بروكولي) مقطع إلى باقات+4 حبات طماطم كبيرة+85 غ شيدر+فلفل أسود+فلفل أحمر+ملح

قشري البطاطا، قطعيها إلى دوائر ثم غليها مدة 10 دقائق، قطريها و اتركها على حدى. في مقلاة ، ذوبي الزبدة، ضعي أبيض الدجاج المقطع إلى قطع طوليا، الملح، الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و اطهيها مدة 5 دقائق مع التحريك. أضيفي الثوم و البصل المقطع، و اتركها تطهى كذلك مدة دقيقتين.

أضيفي الفرينة ثم أفرغي الفرينة تدريجيا 150 مل كريمة طازجة، أتركها تطهى مدة 5 دقائق على نار هادئة. إطهي الكرنب الأخضر الصغير (البروكولي) في ماء مغلي، قطريه و برديه تحت الحنفية. في صينية خاصة بالفرن، ضعي نصف كمية البطاطا، أضيفي نصف كمية الطماطم و عليها نصف كمية الكرنب الأخضر الصغير. أضيفي خليط الدجاج ثم كرري العملية متبعة نفس الترتيب. ضعي شرائح رقيقة من الشيدر ثم أفرغي الكريمة الطازجة المتبقية واطهيها في فرن مسخن 200° حتى يكسب السطح اللون الذهبي.



سوفلي بالبطاطا لفارس جيدي خفيف وظريف المقادير: 120 غ بطاطا مرحية تباع في الاسواق +6 بيضات +2 كيسان ماء+ كاس حليب +150 غ جبن مبشور+ حوالي 2 مغارف زبدة طرية + ملح فلفل اسود ناخذ كسرونة نحت 2 كيسان ماء+ كاس حليب نحت شوية ملح فلفل اسود زبدة ثم البطاطا مرحية زايد كمية من الجبن نحتو فوق النار حتى يغلي الخليط ونخله يبرد نحكممو البيض نصلو الصفار عن البياض نديرولو رشة ملح ونطلعوه على شكل مادة تلاجية ثم ناخذ اناء نفرغ العصيدة لي تحصلنا عليه + صفار البيض ونخلطوه مليح ومبعد نظيفو بياض البيض بالشوية ثم نرشها بالجبن المبشور وندخلها مباشرة للفرن مدة نصف ساعة على درجة 170° في قالب مدهون بالزبدة

