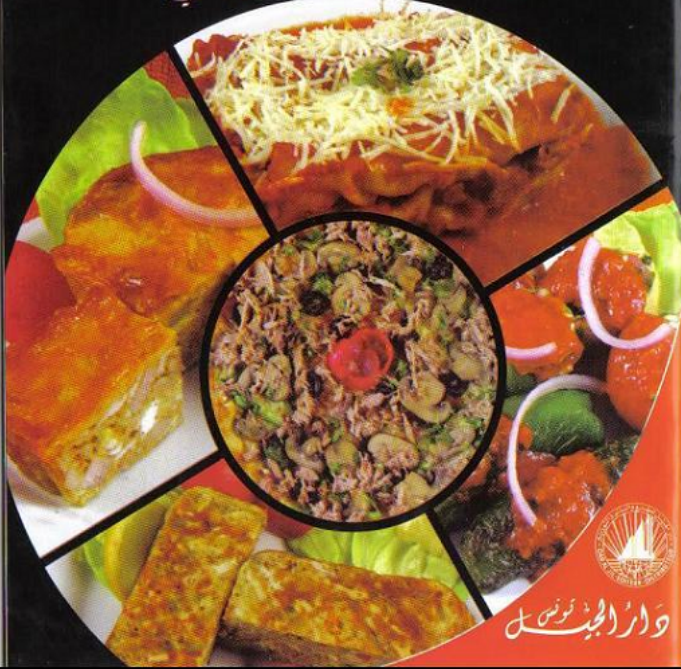


الطّواجن و المتمرّات

Les tajines et les légumes farcis

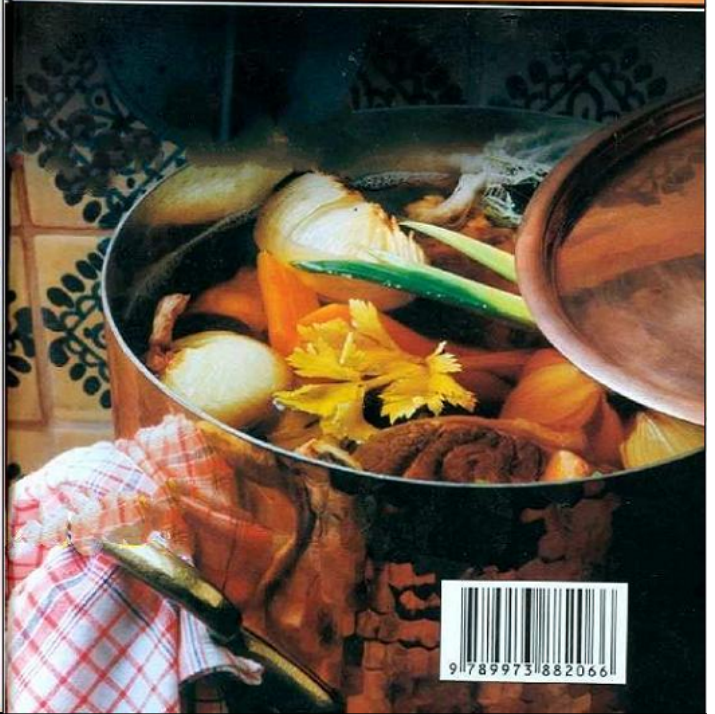
إعداد الشاف: محمد الجبابلي



دار الجيد تونس

يصدر قريبا

من سلسلة الطبخ التونسي
كتاب المرققة التونسية



المقدمة

الطّواجن و المتمرّات

يتميّز الطبخ التونسي بأسلوب مثالي في معالجة الأغذية وهو بذلك قادر على تحسين مظهر و نكهة ورائحة الطعام، ممّا يجعله أكثر قبولا وشهية، دون الإضرار بالقيمة الغذائية للمواد المستهلكة.

وقد اشتهرت بلادنا بطرق عديدة لإعداد الأطباق و خاصة الأصناف القومية الشهيرة والأكلات اللذيذة الشهية والأطباق الفاخرة ذات النكهة المتميزة.

فاختارنا من بين المواد الغذائية في هذا الكتاب المواد الغنية ذات القيمة العالية التي تتحكم في معالجة الطعام وإنضاج جميع المواد كاللحوم والخضار والبقول والحبوب، والبيض المصدر الكافي للعناصر الغذائية (كالمعادن والدهيات والبروتينات).

جميع الحقوق محفوظة

دار الجيد تونس

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب
في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل

الطبعة الأولى 1428هـ / 2007م

www.cuisine4arabe.com

ردمك ISBN
978-9973-882-06-6

تصميم وإنتاج M&K للطباعة : 71 257 484



طاجين ملسوقة

طريقة الإعداد:

- 1 - تطبخ اللوبيا في الماء مع قليل من الملح حتى تنضجها.
- 2 - يقطع اللحم إلى أجزاء صغيرة ويطبخ في مقلاة مع قليل من الزيت والتايل والكروية والملح واللفل الأكل ثم يمرق بكأس من الماء حتى يصبح ليئاً، ثم يترك جانبا حتى يبرد.
- 3 - تسلق 4 بيضات في ماء ساخن مع قليل من الملح ثم تقطع إلى مربعات صغيرة.



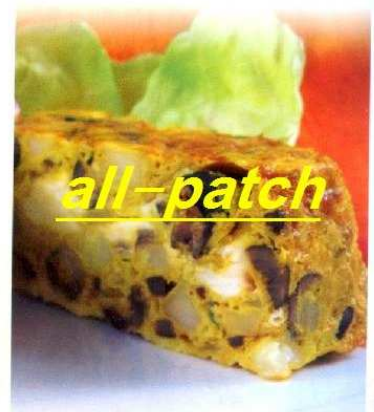
- 4 - ينظف البيض تحت الماء ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة مع إضافة اللوبيا والجبن المرعي واللحم وقليل من الملح ثم يحرك جيدا.
- 5 - تدوَّب الزبدة في الطبق وتفرش أوراق الملسوقة ثم يسكب الخليط، كما تضاف أوراق أخرى من الملسوقة فوق الخليط مع قليل من الزبدة ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 12 ورقة ملسوقة - 14 بيضة - 300غ لحم علوش هبرة أو كبد علوش - 200غ جبن مرعي (حلو) 150غ لوبيا بيضاء منقحة - 2 فناجن زيت زيتونة - 50غ زبدة - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين جبن

طريقة الإعداد:

- 1 - تنظف البطاطا وتقطع إلى أجزاء صغيرة وتطبخ في الماء مع قليل من الملح لمدة 20 دقيقة، ثم تضعها تستقطر.
- 2 - يكسر البيض بعد تنظيفه في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة مع إضافة الزيتون والبطاطا والكرسم والتايل والكروية والملح واللفل الأكل والجبن المرعي ثم يخلط الجميع جيدا.



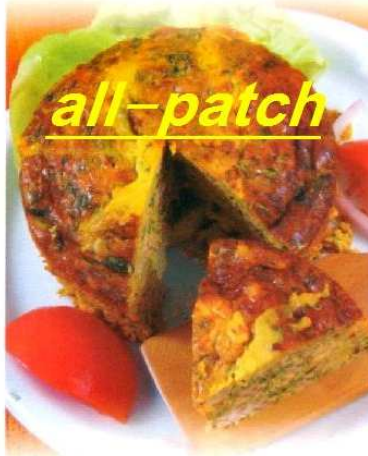
- 3 - يقطع الجبن إلى أجزاء صغيرة ويضاف إلى الصحفة مع الخليط.
- 4 - يسكب قليل من الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 12 بيضة - 10 - طواج جبن - 100غ جبن مرعي (حلو) - 100غ زيتون أكل من غير قلب - 3 حبات بطاطا - نصف ملعقة كبيرة كركم - 2 فناجن زيت زيتون - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين باللحم المفروم

طريقة الإعداد:

- 1 - يقلّي اللحم والبصل المفروم في مقلاة بها قليل من الزيت لمدة 5 دقائق ثم تضاف الطماطم والمقدونس المفروم ويتبل بالتايل والكروية والملح واللفل الأكل ويمرّق بكأس من الماء ثم يترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- 2 - تسلق 4 بيضات في ماء ساخن به قليل من الملح ويبرد



تنضجها تقطع إلى دوائر صغيرة.

- 3 - ينظف البيض تحت الماء ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه اللحم المفروم ودوائر البيض والجبن المرعي ثم يحرك جيدا مع إضافة الملح.
- 4 - يسكب الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 800غ لحم مفروم - 150غ مقدونس - 14 بيضة - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - 200غ جبن مرعي - 200غ بصل - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين بالدجاج

طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف صدر الدجاج من عظامه ويقطع إلى شرائح صغيرة ويقلى في مقلاة مع البصل المفروم، كما يتبل بالتايل والكروية والكرسم والملح واللفل الأكل، ثم يمرق بقليل من الماء حتى ينضج اللحم.
- 2 - تنظف البطاطا وتقطع إلى مربعات صغيرة ثم تقلّي في الزيت وتترك جانبا.
- 3 - تسلق 4 بيضات في ماء ساخن به قليل من الملح ويبرد تنضجها تقطع إلى دوائر صغيرة.



- 4 - ينظف البيض تحت ماء ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة وتضاف إليه البطاطا واللحم والجبن المرعي ودوائر البيض ثم يحرك الخليط جيدا مع إضافة الملح.
- 5 - يسكب قليل من الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 500غ صدر دجاج - 14 بيضة - 150غ جبن مرعي (نصف ملح) - 2 حبات بطاطا - بصل - 2 فناجن زيت زيتون - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين مقدنوس

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع الإسكالوب والبصل ويقلى في مقلاة بها قليل من الزيت لمدة 5 دقائق ثم تصاف الطماطم والتايل والكروية والملح واللفل الأكل ويمرق بقليل من الماء كما يترك فوق نار هادئة للطنهي لمدة 20 دقيقة.
- 2 - ينظف المقدنوس تحت الماء ثم يقطع إلى أجزاء صغيرة و نضعه يستقتر جيداً ثم يضاف إلى اللحم.



- 3 - ينظف البيض ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه اللحم والمقدنوس والجبن العرعي وطوايع الجبن والملح ثم يحرك جيداً.
- 4 - يسكب الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 300 غ إسكالوب - 2 حزم مقدنوس بصله كبيرة - 200 غ جبن مرعي - 12 بيضة - 4 طوايع جبن - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة كبيرة تايل وكروية - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من اللفل الأكل وقليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين سبناخ

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم والبصل ويقلى في مقلاة بها قليل من الزيت لمدة 5 دقائق ثم تصاف إليه الطماطم والهريسة العربي والتايل والكروية والملح واللفل الأكل ويمرق بقليل من الماء كما يترك فوق نار هادئة للطنهي لمدة 20 دقيقة.
- 2 - ينظف السبناخ جيداً ويقطع إلى أجزاء صغيرة ثم نضعه يستقتر جيداً من مائه ويضاف إلى اللحم.



- 3 - يكسر البيض في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه اللحم والسبناخ والجبن المرعي والخبز والملح ثم يحرك جيداً.
- 4 - يسكب الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 500 غ لحم عجل مبردة - 3 حزم سبناخ - 12 بيضة - بصله كبيرة - 200 غ جبن مرعي (نصف ملح) - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تايل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - 100 غ خبز مرعي - قليل من اللفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين قنارية

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم والبصل إلى أجزاء صغيرة ويقلى في الزيت لمدة 5 دقائق مع إضافة الملح واللفل الأكل ويمرق بقليل من الماء الدافئ مع إضافة معجون الطماطم والهريسة العربي والتايل والكروية ثم يترك للطنهي لمدة 10 دقائق.
- 2 - تنظف رؤوس القنارية وتقطع قطعاً صغيرة ثم تخلط في قليل من الماء والملح وملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض.



- 3 - ينظف البيض ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه اللحم والجبن العرعي والخبز والقنارية والملح ثم يحرك جيداً.
- 4 - يسكب الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 9 رؤوس قنارية - 300 غ لحم علوش - 12 بيضة - بصله كبيرة - 150 غ جبن مرعي - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة كبيرة تايل وكروية - نصف ملعقة صغيرة هريسة عربي - 50 غ خبز مرعي - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من اللفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين جلبانة

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم والبصل ويقلى في مقلاة بها قليل من الزيت لمدة 5 دقائق ثم تصاف إليه الهريسة العربي والتايل والكروية والملح واللفل الأكل والكركم ويمرق بقليل من الماء ثم يترك فوق نار هادئة للطنهي لمدة 20 دقيقة.
- 2 - تفحص الجلبانة وتضاف إلى اللحم حتى الطهي.
- 3 - ينظف البيض جيداً ويكسر



- في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه اللحم والجبن المرعي والخبز والملح ثم يحرك جيداً.
- 4 - يسكب الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 500 غ لحم علوش مبردة - 1 كغ جلبانة - بصله كبيرة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - 12 بيضة - 100 غ خبز مرعي - 200 غ جبن مرعي (حلو) - ملعقة صغيرة كركم - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من اللفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين بروكلو

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم والبصل إلى أجزاء صغيرة ويقلى في الزيت لمدة 5 دقائق مع إضافة الملح والفلفل الأحمر ويمرق بقليل من الماء الدافئ مع إضافة معجون الطماطم والبصل والكروية والتابل والعربي والكروية ثم يترك للطهي لمدة 10 دقائق.
- 2 - تنظف رؤوس البروكلو من الزاكر ويطبخ الجزء الأبيض منه في الماء والملح وقليل من عصير الليمون.

all-patch



- 3- يقطع البروكلو بعد نضجه إلى أجزاء صغيرة و يسكب في صحفة كبيرة ثم يخلط بالبيض وصلصة اللحم والجبن المرعي وقليل من الزيت مع إمكانية إضافة الملح.
- 4- يسكب الخليط في الطبق ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 2 رؤوس بروكلو - 300 غ لحم هبرة عجل - 12 بيضة - بصلة كبيرة - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 150 غ جبن مرعي - 3 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين بطاطا

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم والبصل إلى أجزاء صغيرة ويقلى لمدة 5 دقائق ثم يمرق بقليل من الماء الدافئ ويتبل بالكركم والتابل والكروية والملح والفلفل الأحمر.
- 2- تقشر البطاطا وتنظف بالماء ثم تقطع إلى دوائر رقيقة وتلح ثم تغلى في الزيت.
- 3- ينظف البيض بالماء ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة.



all-patch

- 4- توزع نصف كمية البطاطا في الطبق و يسكب فوقها خليط اللحم والجبن ثم تصف إلى بقية البطاطا.
- 5- يسكب خليط البيض فوق البطاطا ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 1 كغ بطاطا - 300 غ لحم - 10 بيضات - 150 غ جبن مرعي - بصلة كبيرة - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - نصف لتر من الزيت - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

طاجين مقرونة

طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف الدجاج من عظامه ويقطع إلى أجزاء صغيرة ثم يقلى في الزيت مع الطماطم المعجونة لمدة 3 دقائق، ويمرق بقليل من الماء الدافئ ثم يتبل بالكركم والتابل والكروية والملح والفلفل الأحمر ويترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- 2- تسكب المقرونة في ماء ساخن به قليل من الملح والزيت حتى تنضج.

all-patch



- 3- يكسر البيض في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة وتضاف إليه صلصة الدجاج والجبن المرعي والمقرونة ثم يحرك جيداً.
- 4- يسكب الخليط في الطبق ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 250 غ مقرونة قرابط - 300 غ صدر دجاج - 10 بيضات - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة كركم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 200 غ جبن مرعي - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

طاجين سلطة مشوية

طريقة الإعداد:

- 1 - تنظف الطماطم والفلفل من بذوره ويشوى الجميع مع البصل فوق كائون أو على الفرن مع إضافة فصوص الثوم.
- 2- تجود الخضار في مهراش ثم تدغ في صحفة كبيرة وتبل بالتابل والكروية مع إضافة زيت الزيتون.
- 3- يكسر البيض في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة



all-patch

- ويضاف إلى السلطة المشوية مع الجبن المرعي والفلفل الأحمر والملح ثم يخلط الجميع جيداً.
 - 4- يسكب الخليط في الطبق ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.
 - 5- يقطع الطاجين بعد نضجه إلى أبراج ويوضع في صحن التقديم.
- ملاحظة:** يمكن إضافة أجزاء صغيرة من اللحم مع طاجين السلطة المشوية.

المقادير: 200 غ طماطم كعب - 200 غ فلفل أخضر - بصلة كبيرة - 4 فصوص ثوم - 200 غ جبن مرعي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 3 فناجن زيت زيتون - 12 بيضة - قليل من الفلفل الأحمر - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

طاجين غلال البحر

طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف القرنيط والسويبا جيداً ويقطع الجميع إلى شرائح وكذلك البصل ثم يقلى في قليل من الزيت مع إضافة شرائح من الطماطم والثوم المفروم والكرمك والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل ثم يمرق الجميع بقليل من الماء الدافئ ويترك للطهي لمدة 30 دقيقة.
- 2 - ينظف البيض ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة



- 3 شوكة وتضاف إليه صلصة غلال البحر والجبن المرخي ثم يحرك جيداً.
- 3- يسكب الخليط في الطبق ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.
- 4- يقطع الطاجين بعد نضجه إلى أبراج ويوضع في صحن التقديم.

المقادير: 500 غ قنبري - 500 غ صويبة - 500 غ قرنيط - 10 بيضات - 200 غ جبن مرخي - 3 حبات طماطم - بصلة كبيرة - 4 فصوص ثوم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة صغيرة كرمك - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

طاجين قوتة

طريقة الإعداد:

- 1 - تنظف البطاطا وتقطع إلى أجزاء صغيرة وتطبخ في الماء مع قليل من الملح لمدة 20 دقيقة، ثم نضعها تستقظ.
- 2 - يكسر البيض في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة مع إضافة الزيتون والبطاطا والكرمك والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل والجبن المرخي والقوتة ثم يخلط الجميع جيداً.



- 3- يسكب الخليط في الطبق ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.
- 4- يقطع الطاجين بعد نضجه إلى أبراج ويوضع في صحن مع إضافة بعض الخضار للزينة.

المقادير: 10 بيضات - 300 غ قوتة - 100 غ جبن مرخي (حلو) - 100 غ زيتون أكل من غير قلب - 3 حبات بطاطا كبيرة الحجم - ملعقة صغيرة كرمك - 2 فناجن زيت زيتون - ملعقة كبيرة تابل وكروية - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

طاجين ورقة (كراب)

طريقة الإعداد:

- 1 - يقلى اللحم والبصل المفروم في مقلاة بها قليل من الزيت لمدة 5 دقائق ثم تضاف الطماطم والمقدونس المفروم ويتبل بالتابل والكروية والملح والفلفل الأكل ويمرق بكاس من الماء ثم يترك للطهي فوق نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
- 2 - تسلق 4 بيضات في ماء ساخن به قليل من الملح وبعد نضجها تقطع إلى شرائح صغيرة.



- 3- يسكب خليط اللحم والخضار في صحفة كبيرة مع البيض المسلوق ويخلط بـ 6 بيضات مع الجبن المرخي ويتبل بالفلفل الأكل والملح.
- 4- يسكب الزيت في طبق وتغرش 3 من أوراق الكراب ويفرغ فوقها الخليط ثم يغطى بأوراق أخرى من الكراب وتسكب فوقها 4 بيضات ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.
- 5- يقطع الطاجين بعد نضجه إلى أبراج ويوضع في صحن التقديم.

المقادير: 500 غ لحم مفروم - 6 أوراق كراب جاهزة - بصلة كبيرة - حزمة مقدنوس - 14 بيضة - 200 غ جبن مرخي (حلو) - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

طاجين سلطة خضراء

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع الإسكالوب إلى شرائح صغيرة ويقلى في مقلاة بها قليل من الزيت مع البصل المفروم والمقدونس لمدة 3 دقائق، ثم يمرق الخليط بفنجان من الماء الدافئ ويتبل بالملح والفلفل الأكل ويترك للطهي لمدة 5 دقائق.
- 2 - ينظف الفلفل من بذوره ويقطع إلى مربعات صغيرة، وتنظف الطماطم من لبها ثم تقطع كذلك إلى مربعات صغيرة.



- 3 - ينظف البيض ويكسر في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة ويضاف إليه خليط الإسكالوب والخضار والجبن المرخي ثم يحرك الجميع جيداً مع زيادة الملح حسب الذوق.
- 4- يسكب قليل من الزيت في طبق ويفرغ فيه الخليط ثم يدخل في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.

المقادير: 500 غ إسكالوب - 200 غ فلفل حلو - 200 غ بصل - 200 غ طماطم كعب - 12 بيضة - 200 غ جبن مرخي (نصف ملح) - حزمة مقدنوس - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

قنارية متشيه

طريقة الإعداد:

- 1- يقرم البصل والمقدنوس ويقلى مع اللحم المفروم في مقلاة لمدة 5 دقائق ويتبل بالتابل والكروية والهريسة العربي والملح والفلفل الأكل، مع التحريك بملعقة لمدة 10 دقائق.
- 2- يسكب اللحم المفروم في صحفة كبيرة ويخلط بالبيض والجبن المرحي.
- 3- تجرد القنارية من القشور الخارجية والشعيرات الداخلية ثم



- 4- تطبخ الرؤوس لمدة 15 دقيقة في قليل من الماء والملح وعصير الليمون.
- 4- تملأ رؤوس القنارية بالحشو وتوضع في طبق به صلصة طماطم والثوم، ويتم نضجها داخل الفرن لمدة ربع ساعة.
- 5- تقدم القنارية المحشية مع صلصة الطماطم وقليل من البطاطا المقلية.

المقادير: 8 رؤوس قنارية - 250 غ لحم مفروم - بصلة - حزمة مقدنوس - 3 بيضات - 50 غ خبز مرحي - 100 غ جبن مرحي - 3 فصوص ثوم - ملعقة كبيرة تابل وكروية - ملعقة صغيرة هريسة عربي - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

فلفل مدشي

طريقة الإعداد:

- 1- يقرم البصل والمقدنوس ويقلى مع اللحم المفروم في مقلاة لمدة 5 دقائق ويتبل بالتابل والكروية والملح والفلفل الأكل، مع التحريك بملعقة لمدة 10 دقائق.
- 2- يسكب اللحم المفروم في صحفة كبيرة ويخلط بالبيض والخبز المرحي.



- 3- ينظف الفلفل من بذوره ويملا بالخليط ويغسل رأسه في الفارينة ثم يقلى في الزيت.
- 4- يقدم الفلفل المحشي مع صلصة الطماطم.

المقادير: 250 غ لحم مفروم - 500 غ فلفل حلو - حزمة مقدنوس - بصلة كبيرة - 3 بيضات - 50 غ خبز مرحي - نصف ملعقة كبيرة تابل وكروية - ال من الزيت للقلي - 200 غ فارينة - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

مبطن بروكلو

طريقة الإعداد:

- 1- ينظف البروكلو ويقطع إلى عدة أجزاء ثم يطبخ في الماء مع فصوص الثوم والخل والتابل والكروية والملح والفلفل الأكل حتى يصبح ليناً.
- 2- يكسر البيض في صحفة كبيرة ويخلط بواسطة شوكة مع إضافة قليل من الملح والفلفل الأكل.
- 3- تغسل قطع البروكلو أولاً في الفارينة ثم في البيض ومباشرة



في زيت ساخن حتى يحمر مع إتمام كل القطع.

- 4- يوزع مبطن البروكلو في صحن مع إضافة المقدنوس والبصل المفروم للزينة.

ملاحظة: يمكن إضافة لحم مفروم مع البروكلو

المقادير: رأس بروكلو - 200 غ فارينة - 4 بيضات - 3 فصوص ثوم - فناجن خل - نصف ملعقة كبيرة تابل - 50 غ مقدنوس مفروم - 50 غ بصل مفروم - زيت للقلي - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

طبق فندق الغلة

طريقة الإعداد:

- 1- يقرم البصل والمقدنوس ويقلى مع اللحم المفروم في مقلاة لمدة 5 دقائق ويتبل بالتابل والكروية والملح والفلفل الأكل، مع التحريك بملعقة لمدة 10 دقائق.
- 2- يسكب اللحم المفروم في صحفة كبيرة ويخلط بالبيض والجبن والخبز المرحي.
- 3- تجرد القنارية من القشور الخارجية والشعيرات الداخلية



ويقرم الفلفل من بذوره والطماطم من لبها وتقرش البطاطا ثم تقطع إلى نصفين ويقع تجفيفها مكونة حفرة ويقطع القرع إلى نصفين ويقرغ ما بداخله.

- 4- تملأ جميع الخضور باللحم وتوضع في طبق به صلصة طماطم متبلية بالثوم والتابل والكروية والهريسة العربي والملح والفلفل الأكل ويدخل في فرن ساخن لمدة 20 دقيقة حتى نضجها.
- 5- تقدم هذه الخضور بصلصة الطماطم.

المقادير: 500 غ لحم مفروم - 2 رؤوس قرع أخضر - 4 قرون فلفل حلو - 2 حبات - بطاطا - 4 حبات طماطم - 4 رؤوس قنارية - حزمة مقدنوس - 50 غ خبز مرحي - 3 بيضات - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - ملعقة صغيرة هريسة عربي - 100 غ جبن مرحي - ملعقة كبيرة تابل وكروية - 2 فناجن زيت زيتون - قليل من الفلفل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

معقودة بلغم العلوش

طريقة الإعداد:

- 1 - يقطع اللحم إلى شرائح صغيرة ويطبخ في قليل من الماء والملح لمدة 20 دقيقة حتى يصبح ليّنًا.
- 2 - يقزم البصل والمقدونس ويضاف إلى اللحم مع الهريسة العربي والتايل والكزبرة والفلفل الأخضر لمدة 10 دقائق.
- 3 - يضاف الخبز المرحي إلى الخليط والبيض والخميرة ويخلط الجميع جيدًا ثم يسكب في طبق به



قليل من زيت ويدخل في فرن ساخن لمدة 15 دقيقة.

4- تقطع المعقودة بعد نضجها إلى أبراج وتوضع في صحن للاستهلاك.

ملاحظة: نفس طريقة الإعداد بالنسبة إلى معقودة بلغم العجل والدجاج.

المقادير: 500 غ لحم علوش - حزمة مقدونس - بصلتان - 8 بيضات - ملعقة كبيرة تايل وكزبرة - 50 غ خبز مرحي - ملعقة صغيرة هريسة عربي - 2 فتانج زيت زيتون - قرطاس خميرة مرطبات - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

مشوم بروكلو متشي

طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف البروكلو وينزع منه المشوم ثم يصفى في طبق.
- 2 - يسكب اللحم المفروم في صحن كبيرة ويتبل بالتايل والكزبرة والملح والفلفل الأخضر ويضاف إليه البيض والمقدونس المفروم ثم يخلط جيدًا.
- 3 - يملأ خليط اللحم المفروم في فتحات البروكلو.
- 4 - تغس قطع البروكلو أولاً



في الغارينة ثم في البيض ومباشرة في زيت ساخن حتى يحمر كل القطع.

5- يوزع المشوم في صحن التقديم مع صلصة الطماطم.

المقادير: 2 رؤوس بروكلو - 300 غ لحم مفروم - 3 بيضات - 2 فصوص ثوم - فنانج خل - نصف ملعقة كبيرة تايل - 50 غ مقدونس مفروم - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 60 دقيقة.

تارت بالقوتة

طريقة الإعداد:

- 1 - توضع الغارينة في صحن كبيرة وتضاف إليها الكريمة الطازجة والخميرة والملح والزيت ثم تعجن حتى تتماسك مع إضافة قليل من الغارينة في كل مرة وتترك جانباً لمدة 15 دقيقة.
- 2 - تفتح العجينة باللففان مع إضافة الغارينة وتوضع في طبق التارت ثم تثقب في أسفلها بواسطة شوكة وتدخل في فرن ساخن لمدة 15 دقيقة.



3 - تخلط القوتة والكريمة الطازجة والجبن المرحي والبيض والملح في صحن ثم يسكب الخليط في وسط العجينة ويستوي ثم يدخل في الفرن لمدة 15 دقيقة.

4 - تقطع التارت إلى مثلثات وتستهلك ساخن.

ملاحظة: يمكن إضافة السبانخ واللحم المفروم أو الدجاج أو التّن إلى الحشو.

المقادير: العجينة: 300 غ فارينة - علبه كريمة طازجة - ملعقة صغيرة خميرة خبز - نصف ملعقة صغيرة ملح - ملعقة كبيرة زيت الحشو: 60 غ قوتة - علبه كريمة طازجة - 150 غ جبن مرحي (نصف ملح) - 6 بيضات - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

معقودة بالمناهي

طريقة الإعداد:

- 1 - ينظف سمك المناهي من أحشائه وقشوره ويطبخ في لتر من الماء لمدة 15 دقيقة ثم يقطع إلى شرائح في صحن كبيرة.
- 2 - تنظف البطاطا وتقطع إلى قطع صغيرة ويطبخ في الماء والملح لمدة 15 دقيقة وتخلط بالمقدونس ثم تضاف إلى السمك مع البيض والتايل والكزبرة والكمون والملح والفلفل



الأكل والخميرة ثم يخلط الجميع جيدًا.

3- يسكب الخليط في طبق به قليل من الزيت ويدخل في الفرن لمدة 30 دقيقة.

4 - تقطع المعقودة بعد نضجها إلى أبراج وتوضع في صحن للاستهلاك.

ملاحظة: نفس طريقة الإعداد بالنسبة إلى معقودة بالرنقة، النازلي القنبيري، التّن.

المقادير: 1 كغ سمك مناهي - 300 غ بطاطا - حزمة مقدونس - 2 فتانج زيت زيتون - 8 بيضات - ملعقة صغيرة تايل وكزبرة - ملعقة صغيرة كمون - قرطاس خميرة مرطبات - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

تارت بالبصل (مائة)

طريقة الإعداد:

- 1- تعجن الفارينة بالزبدة والبيض والماء والملح جيدا حتى تتماسك، وتترك جانبا لمدة 10 دقائق في التلاجة.
- 2- يضاف البصل ويقطع إلى شرائح صغيرة ثم يقلى في الزيت حتى يذبل ويحمرون ويتبل بالتوابل والكروية والملح والخلل الأكل.
- 3- تفتح ورقة من العجينة باللفال وتوضع في الطبق وتغيب



بالشوكة ثم تدخل في فرن ساخن حتى تحمر قليلا.

- 4- يسكب البصل والجبن في الطبق وتكسر فوقه البيض ثم يستوي ويدخل في الفرن لمدة 10 دقائق.
- 5- تقطع التارت إلى أجزاء وتستهلك ساخنة.

المقادير: العجينة: 300 غ فارينة - 150 غ زبدة - بيضة - نصف ملعقة صغيرة ملح - 10 صل ماء دافئ - الحشو: 1 كغ بصل أحمر - ملعقة صغيرة تايل وكروية - 4 بيضات - 50 غ جبن مرخي - فنانج زيت زيتون - قليل من الخلل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة

اللازانية

all-patch

طريقة الإعداد:

- 1- تخلط الفارينة والبيض والزيت والملح في صحفة كبيرة وتعجن العجينة جيدا حتى تتماسك، ثم تترك جانبا لمدة ربع ساعة.
- 2- يقلى اللحم المفروم والطماطم في الزيت لمدة 3 دقائق ثم تضاف الطماطم المرحية والتايل والكروية والملح والخلل الأكل ويترك للطهي لمدة 15 دقيقة إلى أن تتماسك الصلصة.
- 3- تفتح أوراق العجينة باللفال وتفصل إلى مستطيلات.



- 4- تذوب الزبدة في الطنجرة وتقلي الفارينة لمدة دقيقة ثم يضاف الحليب وتحرك جيدا إلى أن تتماسك وتتب بالملح والخلل الأكل.
- 5- يسكب قليل من البيشامال في أسفل الطبق وتفرش أوراق من العجينة وقليل من المرق ثم أوراق أخرى من العجينة وبقية المرق، وأوراق أخرى من العجينة، وفي الأخير البيشامال والجبن المرخي.
- 6- يوضع الطبق في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة إلى أن تحمر البيشامال.
- 7- تقطع اللازانية إلى أبراج وتستهلك ساخنة.

المقادير: العجينة: 300 غ فارينة - 5 بيضات - ملعقة كبيرة زيت - نصف ملعقة صغيرة ملح - الحشو: 500 غ لحم مفروم - ملعقة كبيرة طماطم معجونة - 300 غ طماطم كعب مرحية - ملعقة صغيرة تايل وكروية - فنانج زيت زيتون - 100 غ جبن مرخي (موزارلا) - قليل من الملح - البيشامال: نصف لتر من الحليب - 50 غ زبدة - 3 ملاعق كبيرة فارينة - قليل من الملح والخلل الأكل - مدة التحضير: 60 دقيقة.

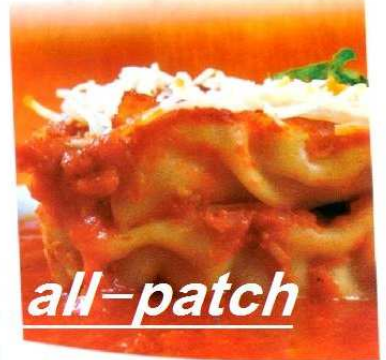
المقرونة المشية (كانيلوني)

طريقة إعداد صلصة الطماطم:

- تقلي الطماطم المعجونة في الزيت لمدة دقيقة وتضاف إليها الطماطم المرحية والرند والتايل والكروية والملح والخلل الأكل وتترك للطهي لمدة 10 دقائق.

طريقة الحشو الأولى:

- يخلط اللحم المفروم والمقدنوس المدقوق والملح والخلل الأكل والتعناع والجبن المرخي جيدا في صحفة، ثم تملأ المقرونة بخليط اللحم المفروم وتصفف في الطبق ويسكب فوقها صلصة الطماطم والجبن المرخي وتوضع في فرن ساخن لمدة 30 دقيقة.



طريقة الحشو الثانية:

- يقلى اللحم المفروم والمقدنوس مع قليل من البصل والثوم ويتبل بالملح والخلل الأكل والتايل والكروية حتى ينضج ويجف مائه. ثم يخلط بالجبن المرخي والبيض وتملأ المقرونة بالخليط وتصفف في الطبق ثم يسكب فوقها صلصة الطماطم والجبن المرخي وتوضع في فرن ساخن لمدة 20 دقيقة.

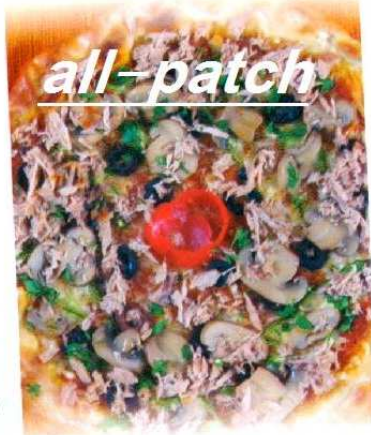
- 3- توزع المقرونة في الصحن مع صلصة الطماطم.

المقادير: 1 كغ مقرونة كانيلوني جاهزة - 500 غ لحم مفروم - حزمة مقدنوس - ملعقة صغيرة تايل وكروية - ملعقة صغيرة تعناع شايح - أوراق رند - 100 غ زبدة - 100 غ صلصة طماطم معجونة - صلصة - 500 غ طماطم كعب مرحية - 250 غ جبن مرخي (موزارلا) - فنانج زيت زيتون - قليل من الملح والخلل الأكل - قليل من الملح - مدة التحضير: 50 دقيقة.

البيتزا

طريقة الإعداد:

- 1- تعجن الفارينة بإضافة الزيت والحليب والخميرة والماء والملح برفق حتى تتماسك مع إضافة الفارينة في كل مرة ثم تترك جانبا لمدة 30 دقيقة حتى تتخمر.
- 2- تنظف الطماطم وترخي ثم تتبل بالرند والإكليل والزعرير والتايل وزيت الزيتون والملح والخلل الأكل وتترك جانبا لمدة 30 دقيقة.



- 3- تفتح العجينة باللفال وتشكل دائرات أو على كبر طبق القرون وتسكب فوقها صلصة الطماطم ثم توضع في فرن ساخن حتى تحمر العجينة.
- 4- تخرج البيتزا من الفرن ويوزع فوقها الجبن المرخي وتعاد إلى الفرن لمدة 3 دقائق.
- 5- تزين البيتزا بالتين والزيتون وتقدم ساخنة.

المقادير: العجينة: 1 كغ فارينة - 10 صل زيت - 10 صل حليب - فطراس خميرة خبز - 15 صل ماء دافئ - ملعقة صغيرة ملح - صلصة الطماطم: 1 كغ طماطم كعب - رند - إكليل وزعرير - ملعقة صغيرة تايل - 2 فنانج زيت زيتون - قليل من الملح - قليل من الأكل الزيتية: 1 كغ جبن موزارلا - 300 غ تن - 100 غ زيتون أكل من غير قلب - مدة التحضير: 60 دقيقة.

كفتة لحم مفروم

طريقة الإعداد:

- 1 - يفرم المقدنوس ويذبل مع البصل المفروم في المقلاة لمدة 5 دقائق.
- 2 - يسكب اللحم في صحنه كبيرة ويخلط بالمقدنوس والبصل والبيض والهريس العربي والخبز المرعي ويبل بالتابل والكروية والملح والفلفل الأخضر ويخلط جيداً.
- 3 - تكون كويرات صغيرة في شكل أقراص تغسل أولاً في الغارينة ثم في الزيت الساخن حتى الطهي.
- 4 - تزين كفتة اللحم بأوراق من الخس وشرايح الليمون.

كمية مقدره ل 6 اشخاص



المقادير: 300 غ لحم مفروم - حزمة مقدنوس - 100 غ بصل مفروم - بيضتان - ملعقة صغيرة هريس عربي - ملعقة صغيرة تابل وكروية - 50 غ خبز مرعي - زيت للفلي - 200 غ فارينة - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

كفتة بالدجاج

طريقة الإعداد:

- 1 - يفرم المقدنوس ويذبل مع البصل المفروم في المقلاة لمدة 5 دقائق.
- 2 - ينظف صدر الدجاج من عظامه ويطحخ في قليل من الماء والملح وعصير الليمون لمدة 20 دقيقة حتى يصبح ليئاً، ثم يقطع إلى شرائح صغيرة تخلط بالمقدنوس والبصل والبيض والهريس العربي والخبز المرعي والتابل والكروية والملح والفلفل الأخضر.
- 3 - تكون كويرات صغيرة في شكل أقراص تغسل أولاً في الغارينة ثم في الزيت الساخن حتى الطهي.
- 4 - تزين كفتة الدجاج بأوراق من الخس وشرايح الليمون.



المقادير: 500 غ صدر دجاج - حزمة مقدنوس - 100 غ بصل مفروم - بيضتان - ملعقة صغيرة هريس عربي - ملعقة صغيرة تابل وكروية - 50 غ خبز مرعي - زيت للفلي - 200 غ فارينة - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

32

كفتة بطاطا و تن

طريقة الإعداد:

- 1 - تقشر البطاطا وتنظف وتقطع إلى أجزاء صغيرة ثم تطبخ في الماء والملح لمدة 20 دقيقة حتى تصبح ليئة، وتفرغ في كسكاس لتستقشر.
- 2 - يفرم المقدنوس ويذبل مع البصل المفروم في المقلاة لمدة 5 دقائق.
- 3 - تفرم البطاطا بواسطة شوكة وتخلط بالمقدنوس والبصل والجبن المرعي والبيض والثن ثم تنبل بالملح والفلفل الأخضر وتخلط جيداً.
- 4 - تكون كويرات صغيرة في شكل أقراص تغسل أولاً في الغارينة ثم في الزيت الساخن حتى الطهي.
- 5 - تزين الكفتة بأوراق من الخس وشرايح الليمون.

كمية مقدره ل 6 اشخاص



المقادير: 800 غ بطاطا - 4 بيضات - 100 غ تن - 100 غ مقدنوس مفروم - 100 غ بصل مفروم - 100 غ جبن مرعي - 200 غ فارينة - ملعقة صغيرة تابل وكروية - زيت للفلي - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

كفتة سردينية

طريقة الإعداد:

- 1 - تنظف السردينية من أحشائها وتطبخ في قليل من الماء وعصير الليمون لمدة 10 دقائق، ثم تقطع في صحنه كبيرة إلى شرائح صغيرة.
 - 2 - تنظف البطاطا وتطبخ في الماء والملح لمدة 20 دقيقة ثم تفرم بواسطة شوكة وتضاف إلى السردينية مع البيض والمقدنوس والبصل والثوم والكومون والملح والفلفل الأخضر.
 - 3 - تكون كويرات صغيرة في شكل أقراص تغسل أولاً في الغارينة ثم في الزيت الساخن حتى الطهي.
 - 4 - تزين الكفتة بأوراق من الخس وشرايح الليمون.
- ملاحظة: نفس الطريقة بالنسبة لكفتة التناولي



المقادير: 500 غ سردينية - 300 غ بطاطا - بيضتان - 100 غ مقدنوس مفروم - 100 غ بصل مفروم - 2 فصوص ثوم - ملعقة صغيرة كومون - 200 غ فارينة - زيت للفلي - قليل من الفلفل الأخضر - قليل من الملح - مدة التحضير: 45 دقيقة.

33

تحية طيبة من اخكم في الله ماجدولين

طريقة إعداد ورقه الكراب

طريقة الإعداد:

- يخلط الحليب في صحنه مع الغارينة والبيض والكريمة المتأرجة والملح جيداً ثم يصفى الخليط في صحنه أخرى ويترك لمدة 15 دقيقة. بعد تحضير ورقه الكراب سواء كانت في المقلاة أو فوق الفرن الخاص بها يكون الحشو جاهزاً الحشو: هريس رتن، جبن رتن، هريس وبيض، شكلاطة، عسل، معجون غلال.

كمية مقدره ل 6 اشخاص



طريقة إعداد العجينة المورقة

طريقة الإعداد:

- تسكب الغارينة في صحنه مع الزيت والحليب والماء والخميرة والملح وتعجن جيداً مع إضافة الغارينة في كل مرة ثم تترك جانباً لمدة 15 دقيقة. تتفتح العجينة بالفلقال وتقطع الزبدة إلى شرائح ثم توزع فوقها وتطوى ورقه العجينة من الجهات الأربعة أربعة مرات.
- 1 - تفتح نفس العجينة بالقلقال مرة أخرى حتى تستوي ثم تطوى من الجهات الأربعة. تكون هذه العجينة جاهزة لصنع عدة أطباق مثل (الباتي - التارت - كرواسون...)

طريقة إعداد عجينة الملسوقة

طريقة الإعداد:

- يوضع السميد والملح وقليل من الماء في صحنه كبيرة ثم يخلط جيداً مع إضافة الماء وعجينها المتداول حتى تستوي وتصبح ليئة. يسخن الطبق الخاص بالملسوقة فوق الفرن على نار هادئة ويمسح بقليل من الزيت ثم تؤخذ كمية صغيرة من العجينة بالأيدي وتنثر فوق الطبق مكونة ورقة من الملسوقة.

ملاحظة: بنفس المقادير وطريقة إعداد العجينة تتحصل على طريقة أخرى للقي الورقة.

- تأخذ كمية صغيرة من العجينة وتفتح بالأيدي أو بالفلقال والزيت مكونة ورقة ثم توضع في صحن ويسكب فيها الحشو وتطوى ثم ترمى في زيت ساخن.

كمية مقدره ل 6 اشخاص



طريقة إعداد عجينة الفريكاسي

طريقة الإعداد:

- يوضع السميد والملح والخميرة والزيت والحليب وقليل من الماء في صحنه كبيرة ثم يخلط جيداً ويعجن مع إضافة الماء حتى تتماسك العجينة وتصبح ليئة ثم تترك جانباً لمدة 30 دقيقة حتى تخمر.

- تكون كويرات صغيرة في شكل أقراص وتترك يدورها جانباً لمدة 15 دقيقة ثم ترمى في زيت ساخن حتى تحمر.

الحشو: بطاطا - تن - بيض - هريس - زيتون.



المقادير: 1 كغ سميد أرطب (5 يسي) - فطرأس خميرة خبز - نصف لتر من الماء - ملعقة صغيرة ملح - 10 صل حليب - 10 صل زيت - مدة التحضير: 45 قبة.

المقادير: 1 كغ فارينة - 300 غ زبدة - 10 صل زيت - 10 صل حليب - 15 صل ماء - فطرأس خميرة خبز - ملعقة صغيرة ملح - مدة التحضير: 30 دقيقة.

المقادير: نصف لتر من الحليب - 250 غ فارينة - 3 بيضات - نصف ملعقة صغيرة ملح - 2 ملاعق كبار كريمة متأرجة - 30 غ زبدة - مدة التحضير: 30 دقيقة.

34

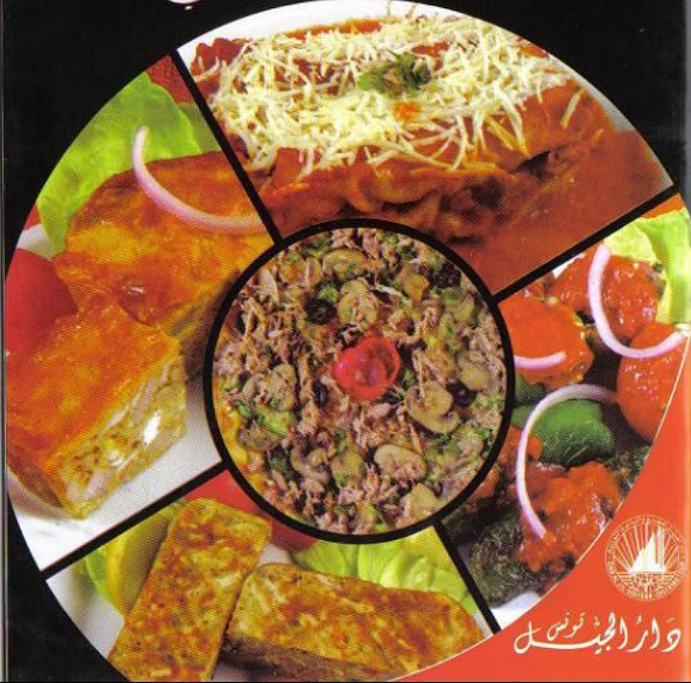
35

سلسلة الطبخ التونسي

الطّواجن و المّممرات

Les tajines et les légumes farcis

إعداد الشاف: محمد الجبابلي



دار الجديّد تونس

يصدر قريباً

من سلسلة الطبخ التونسي

كتاب المرقّة التونسية

