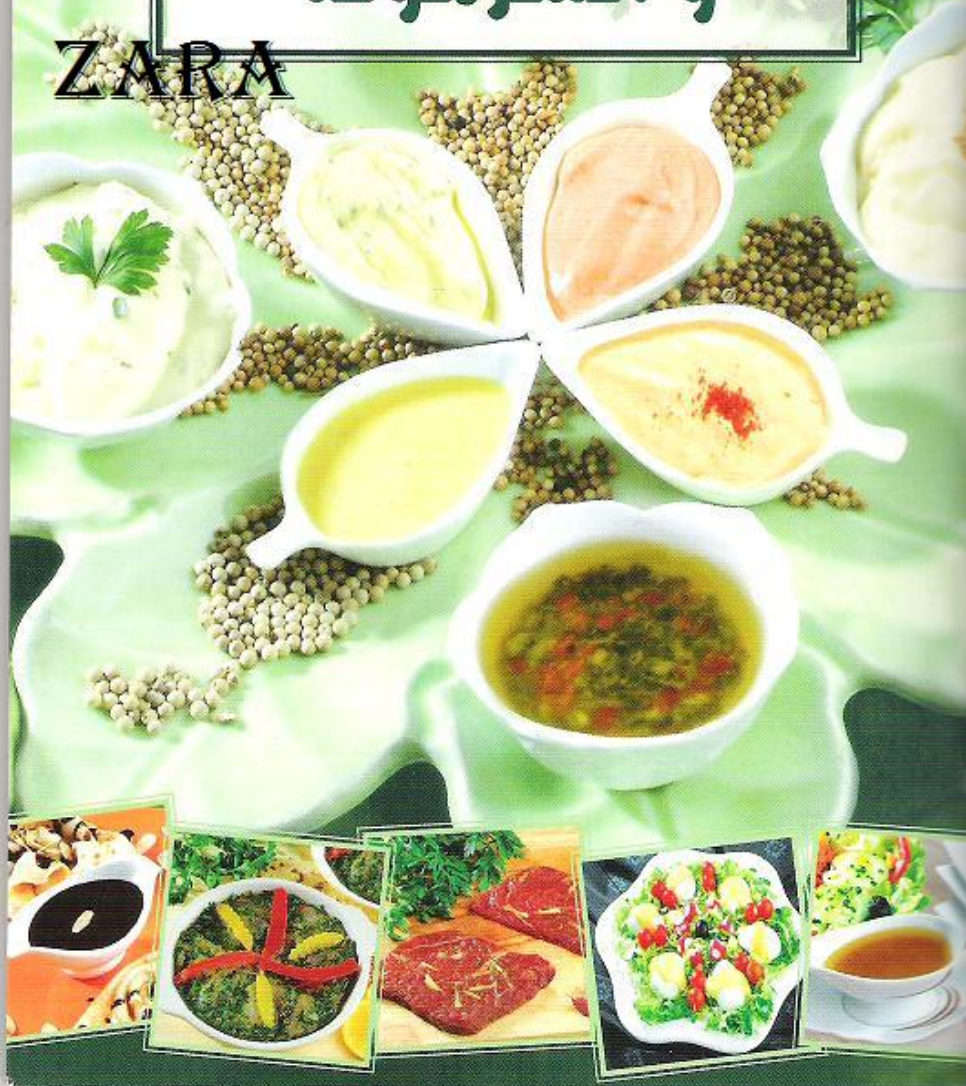


رشيدة أمهاوش

الصلصات و الشرمولة

ZARA



الصلصات و الشرمولة



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

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

17-15 جزمة إبيئال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب
الهاتف : (+212) 522 99 06 94 الفاكس : (+212) 522 99 06 98
email : contact@editionschaaraoui.com
www.editionschaaraoui.com

© منشورات الشعراوي 2009

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

الصلصات و الشرمولة I

رقم الإيداع القانوني : 2008MO2631
رمذك رقم : 9954-1-3078-0



بسييسة (قشرة الكوزة)
Macis en fragments



جوز الطيب (الكوزة)
Noix de muscade



أوراق سيدنا موسى
Feuille de laurier



الكرفس
Céleri



البقدونس
Persil



القرزبر
Coriandre



السالمية
Sauge



أوراق الشبث
L'aneth



الحبق
Basilic



إكليل الجبل (أزير)
Romarin



الطرون
Estragon



الثوم القصي
Ciboulette



الزعيترة
Thym



الزعر
Origan

ZARA

نصائح عملية



لخلط الصلصة : يمكن استعمال المطحنة الكهربائية أو وضع الخليط في علة محكمة الإغلاق و تحريكها بشدة لخلط جميع العناصر جيدا.

عند الاحتفاظ بالصلصة، تتكون قشرة على سطحها و لتفادي هذا يمكن إضافة مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة المذابة على سطح الصلصة مباشرة بعد تحضيرها.

صلصة مالحة :

نضع قطعة سكر في مغرفة ثم ننزل المغرفة قليلا في الصلصة (دون أن يسقط السكر إلى قعر الكاسرول و يتسرب للصلصة) لتمتص فائض الملح.

صلصة طماطم حامضة :

نضيف القليل من العسل أو السكر.

عند تحضير الصلصات يستحسن تنسيهما بإحدى هذه التوابل أو الأعشاب المنسمة :



الإبزار الأخضر المخلل
Poisson vert conservé



الإبزار الأبيض
Poisson blanc



الإبزار الأسود
Poisson noir



الكبار المخلل
Câpre



حبوب القزبر
Graines de coriandre



الإبزار الأحمر
Baies rouges

صلصة الكوكتيل Sauce cocktail



نقدم الصلصة مع القمرون - مع مقبلات من قطع الجزر و خضروات طازجة - ندهن بها الطوسط و نزينه بالقمرون أو قطع من السورمي.

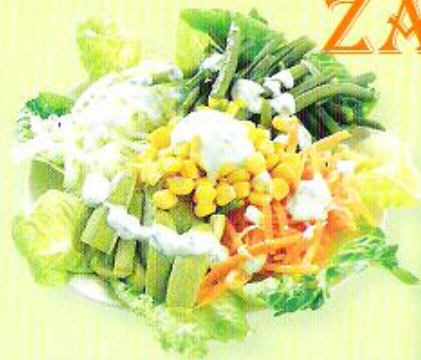
المقادير :

- كأس من الياغورت الطبيعي (125 غ)
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- قليل من الفلفل الحار اليابس و لطحون (السودانية)



نخلط جيدا الياغورت الطبيعي مع باقي المقادير.

صلصة الياغورت بالخردل Sauce à la moutarde



نقدم الصلصة مع سلطنة من الخضر سواء طازجة، مبخرة أو مسلوقة. كما يمكن تقديمها مع دجاج مقلي بمسحوق الخبز المحمص أو مع الشوارما.

المقادير :

- كأس من الياغورت الطبيعي (125 غ)
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)



نخلط جيدا الياغورت الطبيعي مع باقي المقادير.

صلصة الياغورت و العسل Sauce au yaourt et miel



نقدم الصلصة مع سلطنة بالجزر المحكوك و التفاح أو سلطنة بالكرنب المحكوك مع الجزر أو سلطنة بالأنديف و الفواكه الجافة.

المقادير :

- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2)
- ملعقة كبيرة من العسل
- قليل من الملح
- عصير نصف حامضة



في زلافة كبيرة، نخلط الياغورت مع عصير الحامض، الثوم المهروس، الملح، الفلفل و عصير الحامض. الأسود و البقدونس المفروم.

صلصة بلغارية Sauce bulgare



نقدم الصلصة مع سلطنة خس بالفجل و الخيار. كما يمكن أن ندهن بها فخذ الخروف أو قطع الدجاج قبل إدخالهما إلى الفرن.

المقادير :

- كأسان من الياغورت الطبيعي (125 غ x 2)
- عصير نصف حامضة
- فص ثوم مهروس
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



نخلط جيدا الياغورت مع عصير الحامض، الثوم المهروس، الملح، الفلفل و عصير الحامض. الأسود و البقدونس المفروم.

صلصة المايونيز عادية Sauce mayonnaise classique



المقادير :

- بيضتان
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير و نصف من الزيت (40 سل)

نقدم صلصة المايونيز مع السلطات بالخضر، البطاطس المقلية، اللحوم أو الأسماك المشوية و لدهن الساندوتشات ثم يمكن وضعها في جيب الحلواني و استعمالها للترزين و لديكور الأطباق و السُفرة (*le buffet*).
يمكن تعويض الخل بعصير الخامض كما يمكن إضافة بعض المقادير لإعطائها نكهة خاصة كالأعشاب المنسمة، الثوم المهروس، البصل، الخيار الصغير المخلل، حبوب الكبار، مسحوق الفلفل الأحمر (التحميرة) و كذلك قليل من الفلفل الحار/الهيريسة).
للمزيد من المعلومات أنظر الصفحة الموالية.

طريقة التحضير :



نضع البيض في المطحنة الكهربائية، نضيف الملح، الفلفل الأسود، الخل و ملعقة كبيرة من الزيت.



نطحن الكل و في نفس الوقت نضيف باقي الزيت بالتدرج إلى أن تعقد الصلصة. نحفظ بصلصة المايونيز في علبه محكمة الإغلاق و نضعها في الثلاجة إلى حين استعمالها.

يمكن استخدام الخلاط اليدوي عوض المطحنة الكهربائية.

صلصة المايونيز بالخردل Sauce mayonnaise à la moutarde



المقادير :

- أصفر بيضة
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الخل
- كأس كبير من الزيت

يجب أن تعادل درجة حرارة البيض، بحيث يجب أن تعادل درجة حرارة الزيت، لذا يستحسن إخراج البيض من الثلاجة على الأقل نصف ساعة قبل استعماله.
نحتفظ بصلصة المايونيز في علبه مغلقة، من ثلاثة إلى أربعة أيام في الثلاجة. قبل التقديم نخرجها من الثلاجة لبضع دقائق لتقدم بحرارة معتدلة.

طريقة التحضير :



في إناء نحقق أصفر البيضة بالخلاط اليدوي مع الخردل، الملح، الفلفل الأسود، الخل و ملعقة كبيرة من الزيت لمدة دقيقة.



بعد ذلك نضيف باقي الزيت بالتدرج مع الاستمرار في الخفق إلى أن تعقد الصلصة.

يمكن استعمال الخلاط الكهربائي.

صلصة الطارطار *Sauce tartar*

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- وحدتان من الخيار الصغير المخلل و مقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من حبوب الكبار
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القسبي مقطع بمقص إلى قطع صغيرة (ciboulette)



طريقة التحضير:



نخلط صلصة المايونيز مع الخردل، دوائر الخيار المخلل، الكبار، البقدونس المفروم و الثوم القسبي. نقدم هذه الصلصة مع أسماك مقلية أو مشوية وكذلك مع اللحم المشوي.

صلصة المايونيز بالبصل *Sauce mousquetaire*

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من البصل الصغير مقطع إلى قطع صغيرة (échalote)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من الثوم القسبي مقطع بمقص إلى قطع صغيرة (ciboulette)



طريقة التحضير:



في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، البصل، الملح، الفلفل الأسود و الثوم القسبي. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدمها مرافقة لسلطة بفواكه البحر أو لطبق من السمك المقلي أو المشوي.

صلصة المايونيز بالثوم *Sauce mayonnaise à l'ail*

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- فصان من الثوم مهروسان
- ملعقة صغيرة من الهريسة



طريقة التحضير:



في إناء صغير، نخلط كلا من المايونيز، الثوم و الهريسة. نضع الصلصة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدمها مرافقة لطبق من فواكه البحر المقلية.

صلصة أندلسية *Sauce andalouse*

- زلافة صغيرة من صلصة المايونيز
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- اليابس و المطحون (السودانية)



طريقة التحضير:



في إناء صغير، نخلط جيدا كلا من المايونيز، مركز الطماطم و الفلفل المطحون. نقدم هذه الصلصة حسب الذوق مع السمك المقلي أو المشوي، البطاطس المقلية أو الدجاج المقلي.

صلصة الحامض Vinaigrette classique



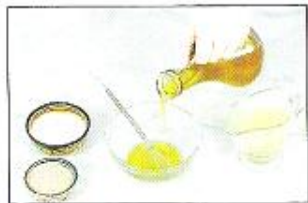
المقادير:

- كأس صغير من زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- ملح (حسب الذوق)
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (إبززار)

نقدم هذه الصلصة مع السلطات الطازجة.

يمكن إضافة الأعشاب المنسمة أو البقدونس لإعطائها نكهة خاصة كما يمكن حك نصف فص ثوم في الأنية قبل تحضير خليط الصلصة لتنسيبها.

طريقة التحضير:



نخلط في إناء كلا من زيت الزيتون، عصير الحامض، الملح و الفلفل الأسود.

صلصة الخل بالخردل Vinaigrette à la moutarde



المقادير:

- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ربع لتر من الزيت (كأس كبير)
- ملح و فلفل أسود (إبززار)
- ملعقة كبيرة من الخل

نقدم هذه الصلصة مع عدة أنواع من السلطات الطازجة، مع الخضار المبخرة أو المسلوقة أو مع بطاطس مشوية. يمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة لمدة أسبوعين في علبه محكمة الإغلاق وقبل استعمالها نحرك جيدا لتمتزج جميع العناصر.

طريقة التحضير:



نخلط الخردل مع الخل، الملح و الفلفل الأسود ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.

كريمة الأفوكا Crème d'avocat



المقادير:

- حبة أفوكا
- حبة بصل صغيرة مقطعة
- عصير حامضة
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملح
- ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة (tabasco)



نقدم هذه الصلصة مع رقائق مقلية من البطاطس (*les chips*) أو قطع دجاج مشوية. سلطات من الخضر الطازجة. قطع من الجزر الطري. يمكن كذلك تقديمها مع الفجل (*les radis*) أو مع مكعبات من الخيار.

طريقة التحضير:



نغسل الأفوكا ونقطعها إلى نصفين. نزيل النواة، نقشرها ونقطعها إلى قطع.



نطحن في المطحنة الكهربائية كلا من قطع الأفوكا، البصل، عصير الحامض، القشدة الطرية، الملح و الصلصة الحارة حتى تتجانس جميع العناصر ثم نقدمها.

صلصة ثريبيش Sauce gribiche



المقادير:

- أصفر بيضتان مسلوقتان
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- كأس كبير من الزيت
- ملعقة صغيرة من الخيار المخلل (cornichons) محكوك
- ملعقة صغيرة من الكبار
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القسبي
- مقطع بمقص إلى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من الطرنون المفروم

نقدم هذه الصلصة مع جميع أنواع السلطات المشكّلة، مع الأرز المسلووق، مع شرائح من اللحوم المبخرة في ساندوتش. رقيقة الطماطم، مع الكراث (*les poireaux*) المسلووق، البيض المسلووق أو مع سلطنة الهليون (*les asperges*) المسلووق.

طريقة التحضير:



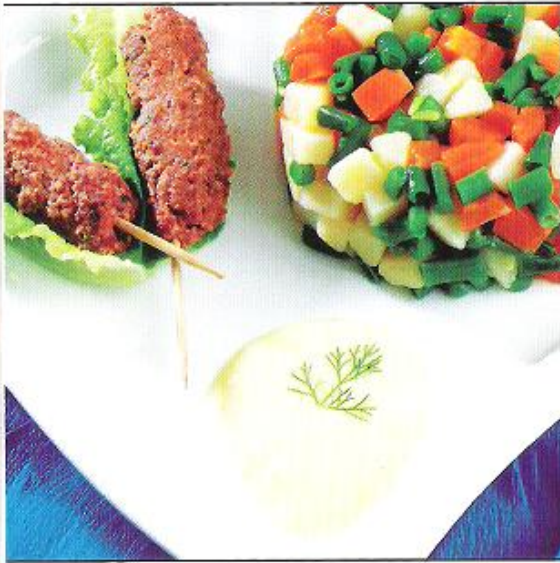
في إناء نخلط جيدا أصفر البيض المسلووق مع الخردل، الملح و الفلفل الأسود ثم نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.



نضيف إلى الصلصة كلا من الخيار المخلل، الكبار، البقدونس المفروم، الثوم القسبي و عشب الطرنون المفروم ثم نحرك.

Sauce au pomme de terre صلصة بالبطاطس

Sauce César صلصة قيصر



- المقادير :
- حبة بطاطس مسلوقة و مطحونة
 - ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
 - ملعقة كبيرة من الخل
 - ملعقة كبيرة من عصير الحامض
 - ملح و فلفل أسود (إبزار)
 - كأس صغير من الزيت
 - نصف كأس صغير من الحليب

نقدم هذه الصلصة مرافقة لسلطة الخضر المسلوقة أو المبخرة أو مع سلطة من البطاطس المسلوقة، أو مع اللحوم المشوية.

طريقة التحضير :



في زلافة، نضع البطاطس المطحونة و نضيف كلا من الخردل، الخل، عصير الحامض، الملح و الفلفل الأسود، نفرغ الزيت تدريجيا و نخفق باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.



نضيف الحليب إلى الصلصة و نخفق حتى يمتزج الكل. يمكن استعمال المطحنة الكهربائية.



- المقادير :
- بيضة
 - ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
 - ملعقة كبيرة من الخل
 - وحدتان من الأنشوية الخللة
 - فص ثوم مهروس
 - ربع لتر من الزيت (كأس كبير)

نقدم هذه الصلصة مع سلطة قيصر و جميع أنواع السلطات بالخضر و الخس أو مع سلطة باردة من القرونة و الطن.

طريقة التحضير :



نسلق البيضة لمدة دقيقة واحدة، نزيلها، نكسرهما و نضعها في إناء.



نضيف إليها الخردل، الخل، الأنشوية و الثوم المهروس، نفرغ الزيت تدريجيا و نحرك باستمرار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة.

صلصة صينية بالحامض Sauce chinoise au citron



المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- كأس صغير من الماء
- نصف مكعب اللذة بنكهة الدجاج
- ملعقة كبيرة من العسل
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري محكوك
- ملعقة كبيرة من النشا (Maïzena)
- الملح

نقدمها مرافقة للأكلات الصينية بالخضر، شرائح الدجاج مشوية أو مقليه أو مع النيم بالخضر المحضرة بالطريقة الصينية.

طريقة التحضير :



نخلط في كاسرول فوق النار كلا من عصير الحامض، الماء، مكعب اللذة، العسل، السكر و الزنجبيل المحكوك. نحرك إلى أن يذوب السكر، نخلط النشا مع نصف كأس من الماء البارد و نفرغه في الكاسرول مع التحريك، نضيف الملح، نحرك إلى أن تتكاثف الصلصة.

صلصة بالفلفل الحار Sauce enragée



المقادير :

- عصير حامضة
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- حبتان من الفلفل الحار
- فص ثوم مهروس
- ملح

نقدم الصلصة الحارة مرافقة للنيم (nems) بالكفتة، أطباق من اللحوم أو الأسماك المشوية، كما يمكن أن نسقي بها البيتزا أو نستعملها في تخضير البسطيلة بالسّمك.

طريقة التحضير :



نقطع حبات الفلفل الحار إلى قطع جد صغيرة، نضعها في إناء و نضيف إليها كلا من الثوم المهروس، الملح، عصير الحامض، زيت الزيتون و البقدونس المفروم. نخلط الكل جيدا .

صلصة الپيسطو بالبقدونس *Pesto au persil*



المقادير:

- باقتان من البقدونس (مغسول و منشف)
- قليل من الملح
- فسان من الثوم
- 50 غ من اللوز مسلوق، مقشر و مقلي
- كأس كبير من زيت الزيتون الخالي من الحموضة (extra vierge)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض

تخزن الصلصة في الثلاجة من 5 إلى 7 أيام في علبه محكمة الإغلاق أو مغطاة ببلستيك غذائي و للحفاظ على لونها و نكهتها يجب أن نفرغ فوقها القليل من زيت الزيتون.

طريقة التحضير:



نطحن في المطحنة الكهربائية كلا من البقدونس، ثلث كمية زيت الزيتون، الملح، الثوم، اللوز و عصير الحامض ثم نضيف باقي زيت الزيتون.

صلصة الپيسطو بالحبق *Pesto classique*



المقادير:

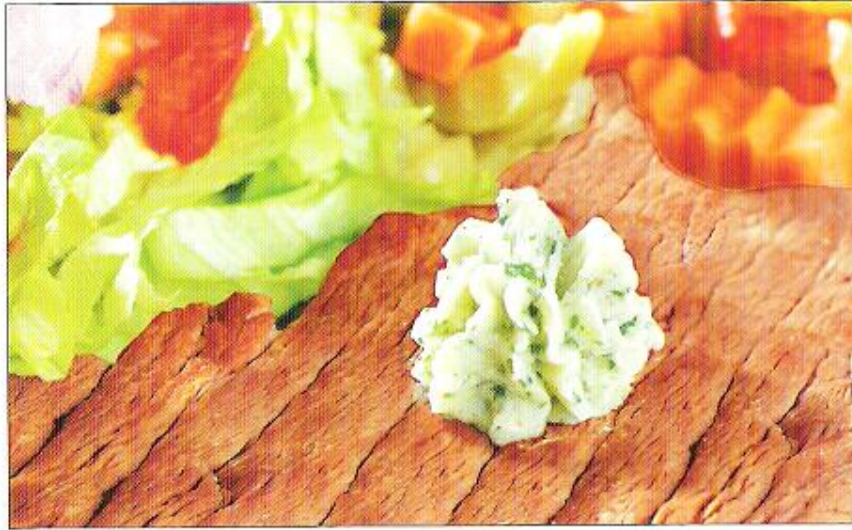
- باقة من الحبق (حوالي 20 غصن)
- ملح
- كأس كبير من زيت الزيتون الخالي من الحموضة (extra vierge)
- 50 غ من الجوز (الكرغاج)
- أو الصنوبر (pignons de pin)
- 100 غ من جبن البارمزون (parmesan)
- 4 فصوص من الثوم

نقدم صلصة الپيسطو مرافقة لجميع أنواع المقرونة. لتخزين الصلصة لمدة أطول من 4 إلى 5 أشهر في الجمد، يستحسن طحنها دون الجبن و إضافته مباشرة قبل استعمال الصلصة.

طريقة التحضير:



نطحن في المطحنة الكهربائية كلا من الحبق (مغسول و منشف)، ثلث كمية زيت الزيتون، الثوم، الملح (حسب الذوق) الجبن و الجوز. نضيف باقي زيت الزيتون.



- 200 غ من الزبدة اللينة
- ملعقة كبيرة من البصل الصغير
- فص ثوم مهروس
- ملح
- قليل من جوز الطيب (الغوزة)
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من مسحوق الخبز المحمص
- مقطع إلى قطع صغيرة (échalote)
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

نقدمها مرافقة للحوم المشوية، الخضار المسلوقة و البخرة أو بإضافة ملعقة صغيرة منها إلى حساء الخضار. يمكن كذلك أن ندهن بها الخبز لتحضير مقبلات و ساندوتشات أو وضع القليل منها فوق بلح البحر ثم إدخاله إلى الفرن ليشتحم.

في إناء نخلط الزبدة اللينة مع قطع البصل و جوز الطيب.

نضيف البقدونس المفروم، الثوم المهروس، مسحوق الخبز المحمص، الملح و الفلفل الأسود ثم نخلط جيدا. نضع الخليط في الثلاجة ثم في جيب الحلواني.



- حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة صغيرة من عشب الطرون المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الخل
- 2 - من أصفر البيض
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- 100 غ من الزبدة اللينة

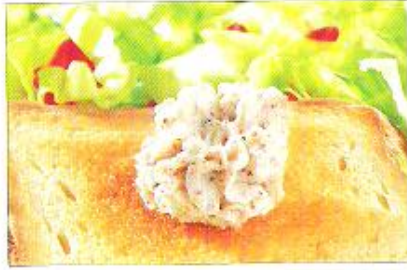
يجب أن تكون الزبدة ذات جودة متازة، غير ملحة و لينة للحصول على مذاق رفيع. يمكن تليفيها في ورق السولفوريزي على شكل دوائر لتخزينها و استعمالها عند الضرورة. تقدم الزبدة بالبصل كصلصة سائلة أو كمعجون مع جميع أنواع المشويات.

نضع البصل و الطرون في كاسرول فوق النار، نضيف الخل و نحرك إلى أن يتبخر ثم نضع الكاسرول جانبا ليبرد. نضيف أصفر البيض، الماء، الملح و الفلفل الأسود و نحرك ثم نرجع الكاسرول فوق نار هادئة و نحرك جيدا إلى أن تصبح الصلصة متماسكة.

نزِيل من فوق النار، نضيف قطع الزبدة و نحرك جيدا. نضع الخليط في قالب صغير للتزيين ثم في المجمد و عند التقديم نخرجه من القالب.



زبدة بالبندق Beurre de noisette



- 30 غ من البندق
- 140 غ من الزبدة



نستعمل الزبدة بالبندق لدهن الخبز المحمر و الساخن في وجبة الفطور، ندهن بها كذلك الكيك الساخن، أو الخرخشة الساخنة كما نستعملها لتحضير الحلويات.

طريقة التحضير:



نفرم البندق في مطحنة الكهربائية، نحمه في مقلاة لمدة 5 دقائق مع التحريك ثم نحتفظ به حتى يبرد و نخلطه جيدا مع الزبدة. نضعه في الثلاجة إلى حين استعماله.

زبدة بالأنشوية Beurre d'anchois



- 125 غ من الزبدة
- 6 وحدات من الأنشوية المرقدة



نقدم هذه الزبدة مع السمك المشوي، كما يمكن دهن فخذ أو كتف من لحم الغنم قبل خميته في الفرن أو ندهن بها المقيبات من خبز الطوسط مزينة بقطع من الخضر.

طريقة التحضير:



في إناء نخلط جيدا الزبدة مع الأنشوية المرقدة و نضع الخليط في الثلاجة.

زبدة بالحامض Beurre maître-d'hôtel



- 125 غ من الزبدة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض محكوكة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

نقدم هذا النوع من الزبدة مع اللحوم المحمرة و المشوية، خضر مسلوقة، أسماك مطهية في ورق الألمنيوم (les papillotes) أو لدهن الساندوتشات.

طريقة التحضير:



في إناء نخلط جيدا كلا من الزبدة، الملح، الفلفل الأسود، عصير الحامض، قشرة الحامض محكوكة و البقدونس المفروم، نضع الخليط في الثلاجة لبضع دقائق.

زبدة بجبن الروكفور Beurre de roquefort



- 50 غ من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من الخردل (moutarde)
- 50 غ من جبن الروكفور (roquefort)

نقدم الزبدة بالروكفور مع اللحوم المشوية، المقرونة أو مع الخضر. كما يمكن وضعها مزينة بجيب الخلواني فوق قطع من الخبز المحمر و تقديمها كمتقبل.

طريقة التحضير:



في إناء نخلط جيدا كلا من الزبدة، البقدونس المفروم، الفلفل الأسود، الخل، الخردل و جبن الروكفور. نضع الخليط في الثلاجة.

شرمولة هندية Marinade indienne

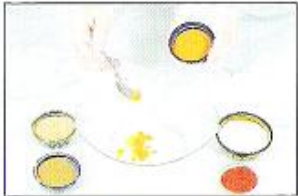


المقادير :

- كأس باغورت طبيعي (125 غ)
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الكاري (curry)
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من بودرة الزنجبيل
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار اليابس و المطحون
- ملح

تستعمل هذه الشرمولة لترقيد قطع الدجاج قبل إدخالها الفرن. يستحسن ترقيد اللحم في الشرمولة ليلة كاملة حتى تتسرب جيدا داخله.

طريقة التحضير :

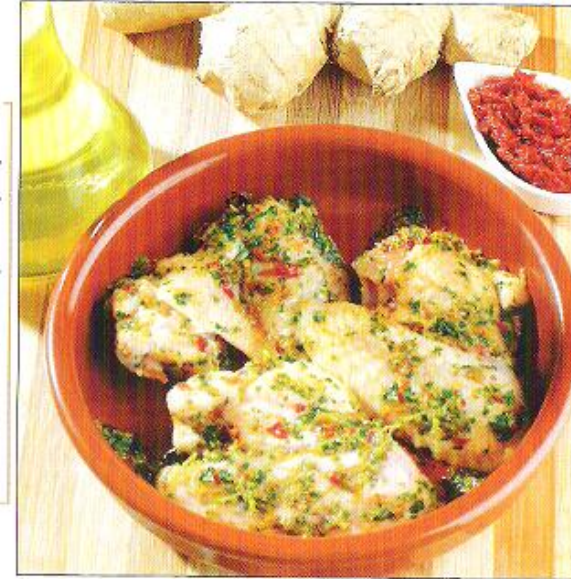


نفرغ الياغورت في إناء، نضيف له بودرة الكاري، الكمون، بودرة الزنجبيل، الفلفل الحار المطحون و الملح ثم نخلط.



ندهن قطع الدجاج بالخليط و نرقدها لمدة ساعة تقريبا في الثلاجة قبل إدخالها الفرن.

شرمولة بالزنجبيل Marinade au gingembre



المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الزنجبيل الطري المحكوك
- ملعقة صغيرة من الهريسة (أنظر الصفحة 32)
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

تستعمل هذه الشرمولة لترقيد قطع الدجاج أو البط أو الأرناب قبل إدخالها الفرن. كما يمكن استعمالها لطهي اللحم بعد ترقيده لمدة طويلة.

طريقة التحضير :



نخلط في إناء كلا من الزيت، الزنجبيل الطري المحكوك، الهريسة، مسحوق السكر و البقدونس المفروم.



ندهن أجنحة الدجاج بالخليط و نرقدها في الثلاجة لمدة ساعة تقريبا قبل تحميرها في الفرن.



المقادير :

- كأس صغير من عصير البرتقال
- فص ثوم مهروس
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- ملعقتان كبيرتان من البصل الصغير
- ملعقة كبيرة من العسل
- مقطوع إلى قطع صغيرة (échalote)

طريقة التحضير :

نفرغ عصير البرتقال في إناء و نضيف له الزيت، صلصة الصوجا، العسل، الثوم المهروس، الفلفل الأسود و البصل المقطع ثم نخلط الكل جيدا.

نضيف أضلع الخروف للخليط، نغطي الأنية و نرقدتها لمدة ساعة في الثلاجة قبل شيها أو تحميرها في الفرن حسب الذوق. نستعمل هذه الصلصة لجميع أنواع اللحوم المشوية.



المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم الحلو (ketchup)
- ملح
- فص ثوم مهروس
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقتان صغيرتان من الخل
- ملعقتان صغيرتان من حبوب الإبزار
- الأبيض، الأسود و الأحمر (أنظر الصفحة 2)

طريقة التحضير :

في إناء نخلط صلصة الطماطم الحلو مع الثوم المهروس، الزيت، الملح.

نضيف قطع اللحم و خليط حبوب الإبزار ثم نخلط الكل و نرقدته من ساعتين إلى 4 ساعات في الثلاجة قبل أن نشويه.

نستعمل هذه الصلصة لجميع أنواع اللحوم المشوية.

شرمولة بأوراق إكليل الجبل *Marinade au romarin*

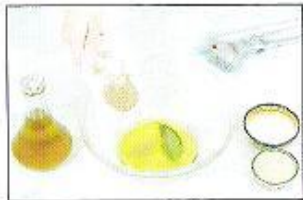


المقادير :

- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل (أزير)
- فصان من الثوم مهروسان
- ملح
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- فلفل أسود (إبزار)

يمكن استعمال أوراق إكليل الجبل الطرية عوض اليايسة عند ترقيد اللحم.

طريقة التحضير :



نخلط في إناء كلاً من زيت الزيتون، الثوم المهروس، ورق سيدنا موسى، إكليل الجبل، الملح و الفلفل الأسود. نضيف شرائح اللحم إلى الصلصة، نغطيها و نرقدها في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً ثم نشويها أو نقلبها حسب الذوق.

شرمولة بحبوب النافع *Marinade à l'anis*



المقادير :

- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من الهيل
- فصان من الثوم مقطعان إلى شرائح رقيقة
- ملح و فلفل أسود (إبزار) مهرمش
- نصف ملعقة صغيرة من النافع المطحون

غالباً ما تستعمل هذه الشرمولة للحوم حتى تصير رطبة و منسمة مع العلم أن خليط النافع و الهيل يعطيان مذاقاً مميّزاً للحوم.

طريقة التحضير :



نخلط في إناء كلاً من زيت الزيتون، الثوم، النافع المطحون، الهيل المطحون، الملح و الفلفل الأسود المهرمش. نضيف شرائح اللحم إلى الصلصة نغطيها و نرقدها في الثلاجة و نتركها جانبا لمدة ساعة تقريباً ثم نشويها على الفحم أو في مقلاة حسب الذوق.

شرمولة بالقزبر اليابس Marinade à la coriandre



المقادير :

- ملعقة كبيرة من القزبر المفروم
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ملعقة صغيرة من مسحوق القزبر اليابس (السودانية)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون

تستعمل هذه الشرمولة في تحضير الأسماك بالخضر في الفرن أو في الطاجين يعتبر مسحوق القزبر غنيا بالألياف، الحديد و المنغنسيوم.

طريقة التحضير :

الشرمولة : نخلط في إناء كلا من القزبر و البقدونس، مسحوق القزبر، الثوم المهروس، عصير الحامض، الكمون، الفلفل السوداني، الملح و زيت الزيتون. نضع قطع السمك في الشرمولة ثم في أنية فرن، ندعها تترقد لمدة نصف ساعة ثم ندخلها الفرن.



شرمولة بالفلفل الأحمر Marinade aux piments



المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من القزبر المفروم
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر (التحميرة)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- ملعقة صغيرة من الكمون

تستعمل هذه الشرمولة في ترقيد قطع الدجاج أو الأسماك بالخضر في الفرن. كما تستعمل في ترقيد الكبد ثم قليه في مقلاة.

طريقة التحضير :

الشرمولة : نخلط في إناء كلا من القزبر و البقدونس، الثوم المهروس، الخل، الكمون، الفلفل أحمر، الملح و زيت الزيتون. نضع أجنحة الدجاج في الشرمولة ثم في صينية فرن. ندعها تترقد لمدة نصف ساعة داخل الثلاجة ثم ندخلها الفرن.





المقادير:

- 250 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- 3 فصوص ثوم مقشرة
- 3 من أوراق سيدنا موسى
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من الحامض المرقد
- مقطع إلى قطع صغيرة
- زيت الزيتون
- الهريسة (حسب الذوق)

نحضر الشرمولة كذلك بإضافة السبانخ المفرومة عوض البقدونس المفروم. يستعمل الزيتون المشرمل كمصاحب للطاجين المغربي أو عند تحضير طاجين بالدجاج و البطاطس، سلطة من السبانخ أو مع البقول. كما يمكن تقطيعه و استعماله مع حشوة البريوات بالكفتة. يمكن استعمال الزيتون الأحمر أو الأسود عوض الزيتون الأخضر.

طريقة التحضير:



نضع الزيتون في إناء و نخلطه مع كل من الثوم، ورق سيدنا موسى، البقدونس المفروم و قطع الحامض المرقد.



نصب زيت الزيتون و نخلط ثم نضعه في أنية مغطاة. يمكن الاحتفاظ به في الثلاجة من أسبوع إلى شهر تقريبا.



المقادير:

- 100 غ من الفلفل الحار اليابس
- 6 فصوص ثوم مقشرة
- ملعقة كبيرة من القزير اليابس و المطحون
- ملعقة كبيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من الملح
- كأس صغير من زيت الزيتون

عند تحضير الهريسة يستحسن وضع قفازات من اللاتيكس لتفادي أي حساسية. للإحتفاظ بالهريسة. نضعها في وعاء زجاجي نسطها و نفرغ فوقها قليلا من الزيت كغطاء وقائي. يمكن الاحتفاظ بها في الثلاجة لمدة لا تتعدى ثلاثة أشهر. تستعمل الهريسة عموما في الأطباق التونسية و مع بعض الأطباق المغربية كذلك، نشرمل بها الزيتون. ندهن بها ساندوتش الطن كما يمكن إضافتها إلى مقادير النيم و البسطيلة البحرية.

طريقة التحضير:



ننقي الفلفل الحار (نزيل الذيل و البذور) و نقطعه إلى جزئين بالطول. نضعه في الماء الساخن لمدة 5 دقائق تقريبا.



نصفي الفلفل الحار، نطحنه في المطحنة الكهربائية مع الثوم، القزير اليابس، الكمون، الملح و زيت الزيتون.

زيت بالزعيترة
Huile au thym



المقادير:

- ربع لتر من زيت الزيتون
- قليل من عشب الزعيترة الطري

طريقة التحضير:

نضيف الزعيترة إلى زيت الزيتون ونستعمله بعد مضي 48 ساعة تقريبا. يمكن استعماله في الصلصات، اللحوم، الأسماك المشوية...



زيت بإكليل الجبل
Huile au romarin



ZARA

المقادير:

- ربع لتر من زيت الزيتون
- غصنان من عشب إكليل الجبل (أزير) الطري

طريقة التحضير:

نضيف إكليل الجبل إلى زيت الزيتون ونستعمله بعد مضي 48 ساعة تقريبا. يمكن استعماله في الصلصات، السلطات، السمك، اللحم المشوي...



زيت بالفلفل الحار
Huile au piment



المقادير:

- ربع لتر من زيت الزيتون
- 6 وحدات من الفلفل الحار اليابسة أو الطرية

طريقة التحضير:

نضيف حبات الفلفل الحار إلى زيت الزيتون ونستعمله بعد مضي 48 ساعة تقريبا. يمكن استعماله في الصلصات، البيتزا، المقرونة، النيم و بسطيلة السمك...



زيت بالثوم
Huile à l'ail

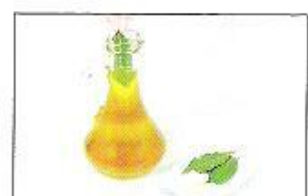


المقادير:

- 4 فصوص من الثوم
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- ربع لتر من زيت الزيتون

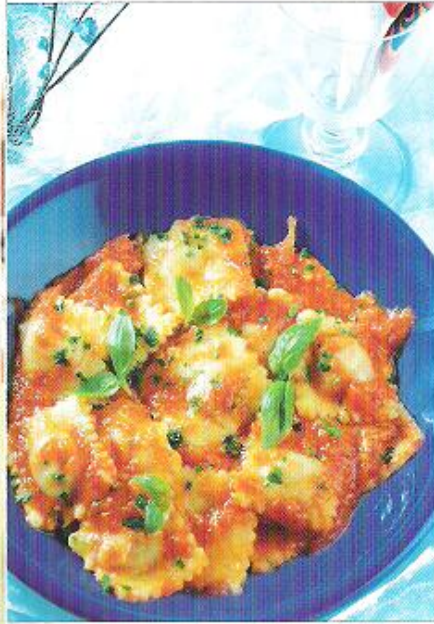
طريقة التحضير:

نضيف الثوم و ورقة سيدنا موسى إلى زيت الزيتون و نستعمله بعد 48 ساعة تقريبا. يمكن استعماله في الطاجين، الصلصات، و المعجنات...



صلصة الطماطم بالأعشاب المنسمة

Sauce tomate aux herbes aromatiques



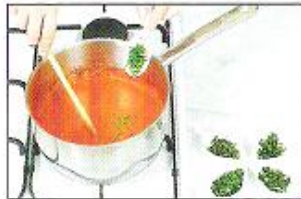
المقادير :

- 50 غ من الزبدة
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس
- علبية من الطماطم المقشرة (400 غ)
- غصن صغير من الزعيترة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من النعناع المفروم
- ملعقة صغيرة من الحبق المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القسبي مقطع بمقص إلى قطع صغيرة (ciboulette)
- ملعقة صغيرة من القزير المفروم
- ملعقة صغيرة من الطرنون المفروم

نستعمل صلصة الطماطم بالأعشاب المنسمة لتقديمها مع المقرونة، المشويات والمقليات، مع الأرز، مع خضرفي الفرن...
يمكن إضافة ملعقتين من القشدة الطرية إليها ليتغير لونها قليلا و تعقد.



نذيب الزبدة في كاسرول ونقلي قطع البصل و الثوم المهروس. نحرك باستمرار. نفرغ علبية الطماطم، الزعيترة، الملح و الفلفل الأسود. نحرك و ندع الكاسرول فوق النار لمدة 7 دقائق تقريبا. نزيل غصن الزعيترة ثم نطحن محتوى الكاسرول في المطحنة الكهربائية.



نرجع صلصة الطماطم إلى الكاسرول فوق النار و نضيف إليها النعناع المفروم، الحبق المفروم، الثوم القسبي، القزير المفروم و عشب الطرنون المفروم. نحرك قليلا ثم نستعمل الصلصة ساخنة.

صلصة الطماطم

Sauce tomate



المقادير :

- 1 كغ من الطماطم
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملعقة صغيرة من مسحوق السكر
- فصان من الثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم



نستعمل صلصة الطماطم لطهي البيض مع الكفتة، لتحضير البيتزا و المقرونة...
كما يمكن استعمالها في تحضير صلصات أخرى.
يستحسن استعمال الطماطم الناضجة و الحمراء لأن ذلك يعطي مذاقا مميزا للصلصة.



نغلي الماء في كاسرول، نسلق حبات الطماطم لمدة 5 دقائق، بعد الغليان، ثم نصفها و نقشرها.



نضعها في مقلاة فوق نار متوسطة، نضيف إليها الملح، الفلفل الأسود و الزيت. نضغط عليها بشوكة الأكل حتى تصبح صلصة سائلة. نضيف مسحوق السكر، الثوم المهروس، مركز الطماطم و البقدونس المفروم. نحرك باستمرار إلى أن يتبخر الماء نسبيا. نزيلها من فوق النار ثم نستخدمها كصلصة.

صلصة البولونيز Sauce bolognaise

المقادير :

- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فصان من الثوم مهروسان
- حبة جزر مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة كبيرة من الكرفس المفروم
- 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 1 كلغ من الطماطم محكوكة
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- مكعب البنية بنكهة البقر
- 250 غ من كفتة البقر بدون توابل
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس صغير من الماء
- 2 من ورق سيدنا موسى
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

تقدم الصلصة مع المقرنة، أو مع اللوبيا الخضراء مسلوقة.

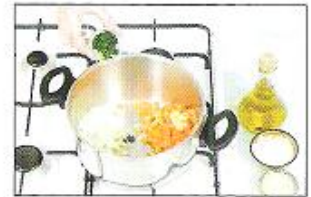
يمكن إضافة بعض أوراق الحبق لإعطائها نكهة خاصة و رشها بجبن البارموزون (parmesan). مكونات صلصة البولونيز هي نفسها تقريبا صلصة النابوليتان (napolitaine).

طريقة التحضير :

نضيف الطماطم المحكوكة، مركز الطماطم، أوراق سيدنا موسى و مكعب اللذة. ندع الكل يطهى لمدة 15 دقيقة. نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية لتتفكك خلال طهيها. نخلط الدقيق مع الماء، نضيفه إلى الطنجرة ثم نحرك باستمرار حتى تعقد الصلصة. نرش بالبقدونس المفروم ثم نستعملها ساخنة.



نسخن زيت الزيتون في طنجرة، على نار هادئة، و نقلي كلا من البصل، الثوم، الجزر و الكرفس المفروم. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود.



صلصة بمرق اللحم Sauce au jus de viande



المقادير :

- لحم محمر في الفرن (حسب الذوق)
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس كبير من المرق الناج عن طهي اللحم
- أو نصف مكعب اللذة بنكهة اللحم مخلط
- في كأس كبير من الماء الساخن

نقدم الصلصة مع شرائح اللحم، فخذ خروف محمر في الفرن. ضلع غنم في الفرن، لحم ملفوف (faux filet). ضلع عجل (côte de veau). يمكن إضافة حبوب الإبزار الأخضر المخلل للصلصة و تقديمها ساخنة. كما يمكن الاحتفاظ بهذه الصلصة في الثلاجة و في علبه محكمة الإغلاق لمدة ثلاثة أيام.

طريقة التحضير :



عند طهي لحم الغنم أو البقر في الفرن، نزيل اللحم من الصفيحة و نحضر الصلصة كالتالي :
نضع الصفيحة فوق نار هادئة، نضيف الدقيق و نحرك حتى تتكاثف الصلصة و نقدمها.
في حالة انعدام المرق، يمكن أن نعوضه بكأس كبير من الماء مغلي مع مكعب اللذة.

صلصة بالخضر Sauce aux légumes

المقادير

- حبة فلفل أخضر مغسولة و مقطعة
- حبة بصل مقشرة و مقطعة
- باقة مكونة من عشب البقدونس، الشبت، إكليل الجبل (أزير) و الحبق
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من مركز الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلو (ketchup)
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- كأس صغير من الماء

نقدم الصلصة بالخضر مع اللحوم المشوية، اللوبيا اليابسة، التفانق و السردين المقلي أو المشوي...



في كاسرول فوق نار هادئة، نضع كلا من الفلفل، البصل، باقة الأعشاب المنسمة، الملح، الفلفل الأسود، الثوم، مركز الطماطم، زيت الزيتون، صلصة الطماطم الحلو، الخردل، عصير الحامض و مسحوق السكر. نحرك من حين لآخر، نصب الخل و الماء ثم نغطي الكاسرول و نتركه فوق النار لمدة 20 دقيقة تقريبا. نطحن الخليط و نقدمه صلصة ساخنة.



صلصة بالأرز

المقادير:

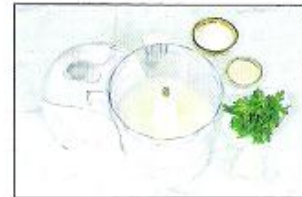
- ملعقة كبيرة و نصف من الأرز الأبيض المكسر
- كأس كبير من الماء
- مكعب اللذة بنكهة الدجاج
- كأس كبير من الحليب
- قليل من البقدونس
- وحدتان من مثلث الجبن
- ملح و فلفل أسود (إبزار)



نستعمل هذه الصلصة لمرافقة الخضار المبخرة أو المسلوقة، نقدمها كذلك مع شرائح الدجاج، أو الديك الرومي، مع الأرز البسمتي المبخر، أو الأرز العادي المبخر.

طريقة التحضير:

في كاسرول فوق نار هادئة، نطهي الأرز في الماء لمدة 15 دقيقة مع مكعب اللذة ثم نضيف الحليب و نبقى الكاسرول على النار لمدة 5 دقائق أخرى.



نطحن الخليط في المطحنة الكهربائية مع البقدونس، مثلث الجبن ثم نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود. نرجع الصلصة في الكاسرول و ندعها لمدة دقيقتين فوق النار لتقدم ساخنة.

صلصة الشوارما

المقادير:

- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الطحينة
- (صلصة شرقية محضرة بحبوب الجرجان (السمنسم)، تباع في المحلات التجارية)
- ملعقة كبيرة من الخل
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- كأس صغير من الماء



نستعمل هذه الصلصة لتحضير الشوارما بشرائح اللحم، الدجاج أو الديك الرومي.

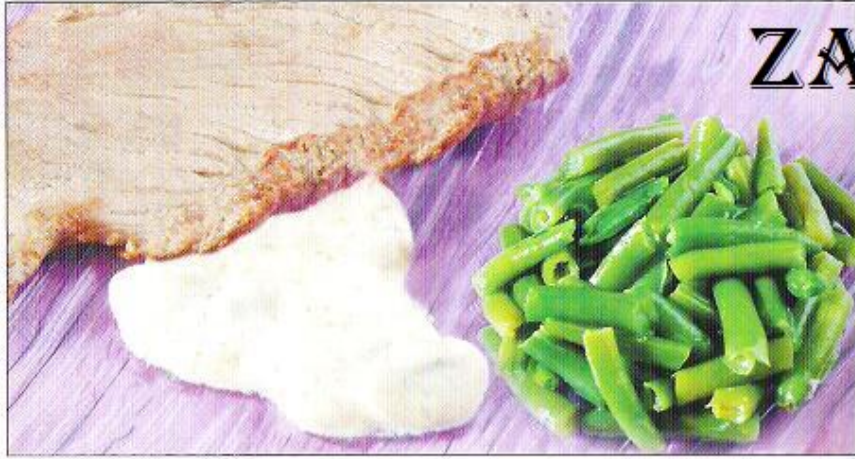
طريقة التحضير:

نخلط صلصة الطحينة مع الخل، الملح و الكمون ثم نصب الماء تدريجيا مع التحريك. في حالة عدم توفر الطحينة، يمكن استعمال الياغورت الطبيعي مع صلصة المايونيز، الملح و الكمون.



ندهن خبز البطبوط بقليل من صلصة الطحينة و نحشوه بقطع أوراق الخس، قطع الخيار المخلل، البصل، الطماطم، شرائح اللحم و نصف ملعقة صغيرة من صلصة الطحينة. نقدم الشوارما مرفوقة بهذه الصلصة.

صلصة القشدة بالفطر



ZARA

المقادير:

- 70 غ من الفطر الباريسي مقطع إلى شرائح
- نصف كأس صغير من الحليب
- ملعقة كبيرة من القشدة الطرية
- 20 غ من الجبن الأحمر المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- شريحتان من لحم البقر
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 50 غ من الدقيق الأبيض

نقدم هذه الصلصة مع أطباق اللحوم المشوية أو المقلية و المرافقة بالخضار المسلوقة أو المبخرة.

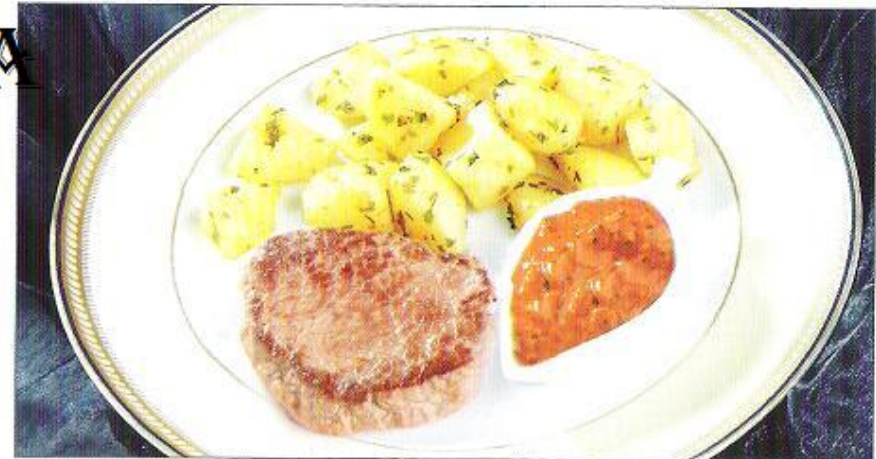
طريقة التحضير:

نسخن الزيت و نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة. نرش شرائح اللحم بالملح و الفلفل الأسود، نكسوها بالدقيق الأبيض من الجهتين ثم نقليها إلى أن تتحمر من الجهتين.



نزِيل قطع اللحم و نضعها جانبا و في نفس المقلاة نضيف قطع الفطر، نحرك مدة دقيقتين ثم نفرغ الحليب و القشدة الطرية. نترك الكل يطهى لمدة 3 دقائق دون التوقف عن التحريك. نرش بالملح و الفلفل الأسود، نضيف الجبن المفروم، نحرك قليلا ثم نقدمها في حينها.

صلصة القشدة بمركز الطماطم



المقادير:

- 30 غ من الزبدة
- نصف حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

نقدم هذه الصلصة مع كفتة البقر، مع الأسماك المقلية، اللحم المشوي أو المقلي. نقدمها كذلك مع المقزونة، البطاطس المسلوقة و المقلية.

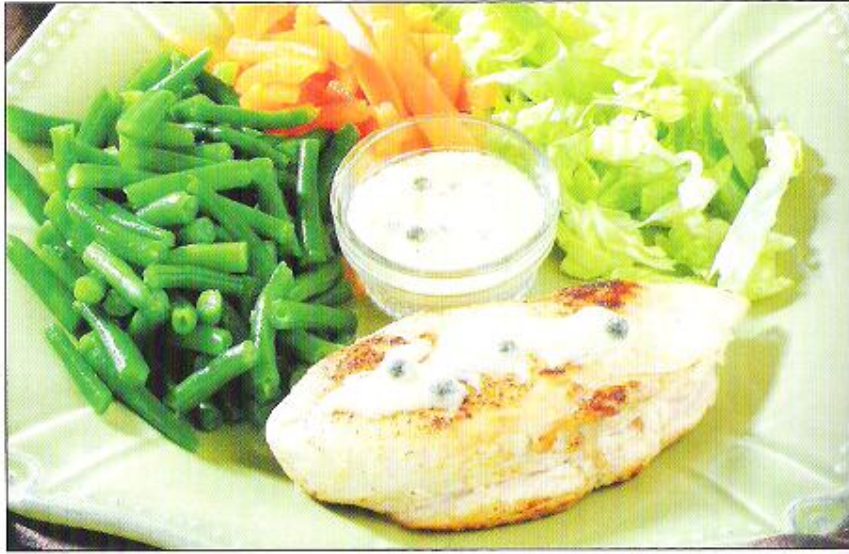
بالنسبة لهذه الصلصة و كل صلصة محضرة بالقشدة الطرية فهي غير صالحة للأشخاص الحاضعين لنظام حمية غذائية بحكم أن القشدة الطرية غنية بالدهنيات.

طريقة التحضير:



نذيب الزبدة في كاسرول و نقلي البصل و الثوم. نحرك إلى أن يصبح لون البصل شفافا. نضيف مركز الطماطم، القشدة الطرية، الملح و الفلفل الأسود. نحرك بضع دقائق و نضيف البقدونس المفروم ثم نقدم الصلصة ساخنة.

صلصة بالإبزار الأخضر *Sauce au poivre vert*



- صدر الدجاج
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة صغيرة من النشا (Maizena)
- ملعقة صغيرة من الإبزار الأخضر المخلل
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية

نقدمها كما هي محضرة مع صدر دجاج أو مع شرائح الديك الرومي.

يمكن تعويض صدر الدجاج بشرائح لحم البقر ثم تحضيره بنفس الطريقة مع العلم أن لون الصلصة سيتغير.



نذيب الزبدة في مقلاة و نحمر صدر الدجاج مع إضافة الثوم المهروس، الملح و الفلفل الأسود. نحتفظ بالصدر جانبا مع إبقاء المرق المتبقي في المقلاة. نفرغ على هذا الأخير قليلا من الماء و النشا و نحرك. نضيف الإبزار الأخضر المخلل و القشدة الطرية. نمزج الكل و نقدم الصلصة مرافقة لشرائح الدجاج و خضر مبخرة.

صلصة الكريمة بالخردل



- حبتان من البصل مقطعتان
- دجاجة من وزن 1.5 كغ (مقطعة)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة من الخردل (la moutarde)
- 2 أوراق سيدنا موسى
- 2 كؤوس كبيرة من الماء
- علبة من قطع الفطر (150 غ)
- علبة من القشدة الطرية (200 غ)
- قليل من الملون الغذائي (الزعفران)

نقدم هذه الصلصة مع قطع الدجاج أو الديك الرومي. يجب الحرص على أن لا تطهى الصلصة كثيرا لأن ذلك سيفكك القشدة الطرية.

نحمر البصل و قطع الدجاج في طنجرة مع الزبدة. نضيف الثوم، الملح، الفلفل الأسود، الخردل، ورق سيدنا موسى ثم نحرك قليلا و نصب الماء.



نغلق الطنجرة و ندعها تغلي لمدة 40 دقيقة أو حتى نضج الدجاج. نضيف شرائح الفطر، القشدة الطرية و القليل من الملون الغذائي. ندع الكل يغلي قليلا مع التحريك باستمرار. نزيل ورق سيدنا موسى و نقدم الدجاج ساخنا مرفوقا بالصلصة و الفطر.

Sauce à la moutarde صلصة بالخردل

المقادير :

- 30 غ من النشا (Maïzena)
- نصف لتر من الماء
- أصفر بيضة
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- 100 غ من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الخردل (moutarde)
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

نقدم هذه الصلصة مرافقة للحوم البيضاء كالدجاج و الديك الرومي مقلية كانت أو مشوية. كذلك مع الأسماك المقلية كالبرلا و غيرها. نقدمها أيضا مع العجائن. يستعمل الخردل في الصلصات الباردة و الساخنة، عند استعمالها في الصلصات الساخنة يجب إضافته خارج النار و في المرحلة الأخيرة من تحضير الصلصة.

طريقة التحضير :



نضيف خليط أصفر البيض إلى خليط النشا و نخلط باستمرار لبضع دقائق فوق نار هادئة.



نخلط النشا مع الماء في كاسرول و نضعها فوق النار مع التحريك بالخلط اليدوي إلى أن يتكاثف الخليط.



نزول الكاسرول من فوق النار و نضيف الزبدة، الخردل و عصير الحامض. نمزج هذه العناصر ثم نقدم الصلصة ساخنة.



في إناء صغير، نخلط أصفر البيض مع القشدة الطرية.



المقادير :

- فصان من الثوم مضغوط عليهما
- نصف كأس صغير من زيت الزيتون
- 700 غ من الطماطم مقشرة
- ومقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- 100 غ من الطن بالزيت
- ملعقة صغيرة من الزعتر

نقدم هذه الصلصة مرافقة للمقرونة، البيتزا أو لندهن بها الساندوتشات.

طريقة التحضير :



في طنجرة فوق نار هادئة، نحمر الثوم في الزيت ثم نزيله.



نضيف الطماطم، نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود، نحرك و ندعها تطهى إلى أن يتبخر ماء الطماطم. نفتت الطن و نضيفه إلى الصلصة. نرش بالزعتر بعد أن نحكه بين اليدين، نحرك الصلصة و نقدمها.



المقادير :

- أصفر بيضتان
- ملعقة كبيرة من الماء البارد
- 100 غ من الزبدة مقطعة إلى قطع
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض

نقدمها مع الأسماك المشوية، المبخرة، أو البيض، أو مع الخضضر...

طريقة التحضير :

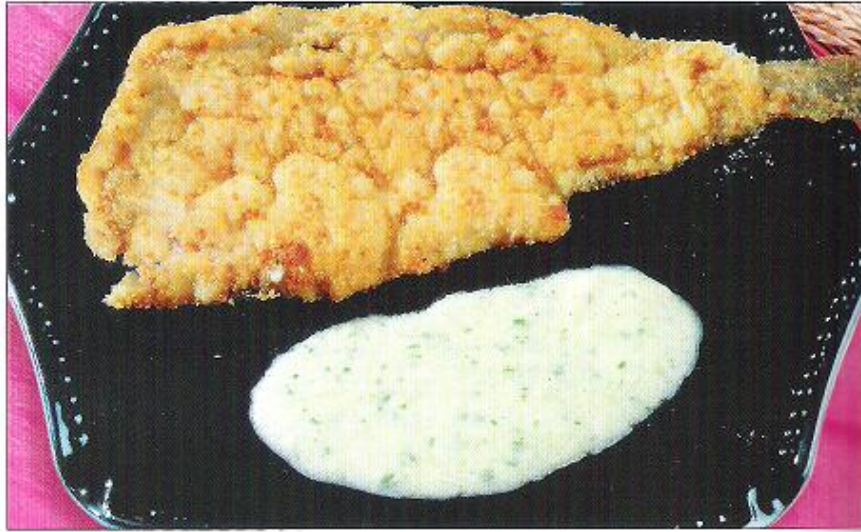


نسخن الماء في كاسرول، نضع فوقه كاسرولا آخر أصغر حجما (حمام مريم). نفرغ في هذا الأخير أصفر البيض مع ملعقة كبيرة من الماء البارد و نحرك جيدا بالخلاط اليدوي. نضيف الزبدة قطعة تلو الأخرى و نحرك باستمرار.



نضيف عصير الحامض الدافئ دون التوقف عن التحريك إلى أن تتكاثف الصلصة. نرش بقليل من الملح و الفلفل الأسود ثم نقدمها في حينها.

صلصة بالجبن المفروم



المقادير:

- 45 غ من الزبدة
- 75 غ من الجبن المفروم (parmesan)
- 150 مل من القشدة الطرية
- ملح
- فلفل أسود (إبزار)
- البقدونس المفروم

تقدمها مرافقة للسّمك، المقرونة الساخنة، الخضّر المبخرة أو المسلوقة.
جبن البارموزون: عند شراء جبن البارموزون يستحسن لفة في ورق الألمنيوم للحفاظ عليه لمدة أطول.

طريقة التحضير:



تذيب الزبدة في كاسرول، تضيف إليها الجبن المفروم، القشدة الطرية، الملح و الفلفل الأسود. نحرك جيدا، نزيل الصلصة من فوق النار، تضيف البقدونس المفروم و نقدمها.

صلصة بالقمرن



المقادير:

- حبة من الجزر مقشرة و مقطعة إلى دوائر
- بصلة متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف لتر من الماء
- نصف مكعب اللذة بنكهة السمك
- ملح و فلفل أسود (إبزار)
- 150 غ من الزبدة
- 10 حبات من القمرن مقشرة
- 2 من ورق سيدنا موسى
- غصن من عشب الزعيترة

نقدم هذه الصلصة مع الأسماك، الخضّر المشوية في الفرن، أو الأرز.

طريقة التحضير:



في طنجرة، نقلّي دوائر الجزر و قطع البصل مع زيت الزيتون. تضيف الماء، نصف مكعب البينة، الملح، الفلفل الأسود و نغطي الطنجرة إلى أن يلين الجزر. تضيف الزبدة، القمرن، ورق سيدنا موسى و الزعيترة. نترك الطنجرة فوق نار هادئة لمدة 5 دقائق تقريبا. نزيل ورق سيدنا موسى و غصن الزعيترة من الطنجرة ثم نطحن محتواها في المطحنة الكهربائية.

صلصة البشاميل

من أجل تحضيرها خفيفة (سائلة)، ننقص من كمية الزبدة و الدقيق. تستعمل البشاميل في جميع أنواع الكراتان. خشونة المملحات مثل القول أو قون بالقمرن أو الكورني بالكلمار... الخ.
يمكن إضافة بعض المقادير لتحسينها كما هو مذكور أسفله. يجب إضافة هذه المقادير دائما عند نهاية طهي الصلصة. كما يمكن تعويض الحليب بمرق اللحم.



صلصة البشاميل العادية

عند وضع الزبدة في الكاسرول يجب مراقبتها لكي لا تحترق لأن ذلك يعطي نكهة و لونا مغايرا للصلصة.



في كاسرول على نار هادئة، نذيب 60 غ من الزبدة، نضيف إليها 40 غ من الدقيق ونحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ نصف لتر من الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود (حسب الذوق) و القليل من جوز الطيب (الكوزة) و نستمر في التحريك حتى يعقد الخليط.

صلصة البشاميل ببودرة الكاري

نستعمل هذه الصلصة في تحضير جميع أنواع كراتان الخضر بالدجاج أو الديك الرومي.



نذيب 60 غ من الزبدة في كاسرول و نضيف ملعقتين كبيرتين من البصل المفروم ثم نحرك إلى أن يصبح لونه شفافا. نضيف 40 غ من الدقيق و ملعقة صغيرة من بودرة الكاري ثم نصب نصف لتر من الحليب تدريجيا، في نفس الوقت نضيف الملح، الفلفل الأسود و القليل من جوز الطيب. نحرك حتى يعقد الخليط.

صلصة البشاميل بالبيض



نستعمل هذه الصلصة في جميع أنواع الكراتان و يستحسن استعمالها في الكراتان بالمقرونة و الكراتان بالأرز.



نحضر صلصة البشاميل العادية و نضيف بيضتين مخفوقتين ثم نحرك و نستعملها في طبق الكراتان حسب الذوق.

صلصة البشاميل بالجبن



تستعمل هذه الصلصة في تحضير المملحات بالقمرن، بالفطر أو بالطن... و كذلك جميع أنواع الكراتان.



نحضر صلصة البشاميل، نضيف ملعقتين صغيرتين من الحبق المفروم و مقدار 100 غ من الجبن المفروم ثم نحرك.

صلصة البشاميل بالقشدة الطرية



نستعمل هذه الصلصة في تحضير جميع أنواع اللازان و كذلك جميع أنواع الكراتان.



نحضر صلصة البشاميل، نضيف ملعقتين كبيرتين من القشدة الطرية و ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ثم نحرك.

كريمة الحلوى بالشكلاطة Crème pâtissière au chocolat



المقادير :

- أصفر 3 بيضات
- 100 غ من مسحوق السكر (سنيطة)
- 40 غ من النشا (Maïzena)
- نصف لتر من الحليب
- 100 غ من الشكلاطة السوداء مقطعة

نستعمل هذه الكريمة لنحشو بها جميع الحلويات، مثل البيني، المورقات، الطرطات، حلويات عيد الميلاد، الكيك، الحلوى المورقة (mille-feuille)، الكورني، إكلير (les éclaires)، حلوى الشو... أما كريمة الحلوى بالقانيل فهي تستعمل غالبا في الطرطات.

طريقة التحضير :

نخفق بالخلاط الكهربائي أصفر البيض مع السكر إلى أن يصبح كريمة ثم نضيف النشا و نستمر في الخفق إلى أن تتمازج كل العناصر.

نغلي الحليب في كاسرول و نضيفه إلى الخليط الأول. نخفق بالخلاط اليدوي إلى أن تصبح الصلصة سميكة. نضع الكاسرول فوق نار متوسطة و نحرك بمهل لمدة 5 دقائق.

نزيل الكاسرول من فوق النار و في الحين نذيب قطع الشكلاطة في الخليط.

نحرك بسرعة و باستمرار حتى تصبح الكريمة متجانسة. نتركها تبرد قليلا (3 دقائق) ثم نحشو بها الحلوى.



كريمة الحلوى بالقانيل

نحضر الكريمة بنفس المقادير أعلاه مع تعويض قطع الشكلاطة بكيس من القانيل (7غ). نرفع الكريمة في حينها في قوالب من عجينة الطرطة و نزينها بالفواكه حسب الذوق.



صلصة الشكلاطة Sauce au chocolat chaude



المقادير :

- ملعقة صغيرة من الزبدة
- 200 غ من الشكلاطة السوداء
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقة كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- كيس من الفانيلا
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية

تقدم هذه الصلصة مع الكريب، مع البينيك (pancake)، مع الخبز المحمر، مع الكيك الدافئ أو مع الهاليات.

طريقة التحضير :



في كاسرول على نار هادئة، نذيب الزبدة مع الشكلاطة، الماء و السكر ثم نحرك باستمرار. نزيل الكاسرول من فوق النار و نضيف كلا من ماء الزهر، الفانيلا و القشدة الطرية. نحرك بسرعة و نقدم الصلصة في حينها.

صلصة موكا Sauce moka chaude



المقادير :

- 60 غ من الزبدة
- 150 غ من الشكلاطة السوداء
- ملعقة كبيرة من القهوة السريعة الذوبان
- 200 مل من القشدة الطرية

تستعمل صلصة موكا لدهن حلويات عيد الميلاد، الكيك، المتلجات. موز بالمتلجات (banana split)، البروفيتول (les profiteroles) ...
سر هذه الصلصة متعلق بجودة الشكلاطة و محتواها العالي من الكاكاو.

طريقة التحضير :



في كاسرول فوق نار هادئة، نذيب الزبدة مع الشكلاطة و القهوة السريعة الذوبان. نضيف القشدة الطرية و نحرك جيدا لمدة دقيقتين ثم نزيل الكاسرول من فوق النار. نقدم الصلصة باردة.

صلصة الكراميل بالقشدة الطرية



المقادير:

- 300 غ من مسحوق السكر
- 50 غ من الزبدة
- نصف كأس صغير من الماء
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية

طريقة التحضير:



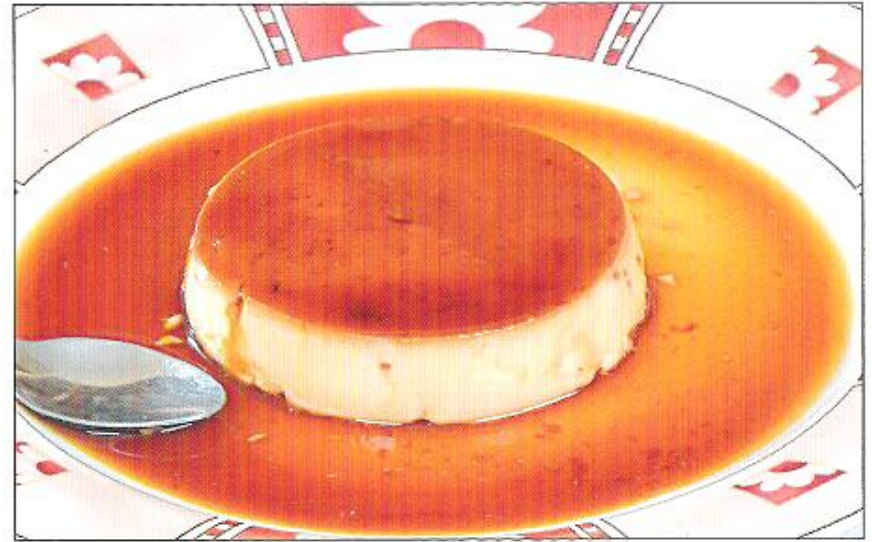
نضع السكر في كاسرول على نار متوسطة، نضيف الماء و نحرك باستمرار ليذوب السكر.



عندما يأخذ الخليط لون الكراميل، نضيف الزبدة و القشدة الطرية و نحرك ثم نقدم الصلصة دافئة.

نقدم هذه الصلصة اللذيذة مع الفطائر، الكريب، البغريز، البليني (les blinis) و مع الخبز المحمر.

Sauce caramel صلصة الكراميل



المقادير:

- 200 غ من قطع السكر
- نصف كأس صغير من الماء البارد
- ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- كأس صغير من الماء الساخن

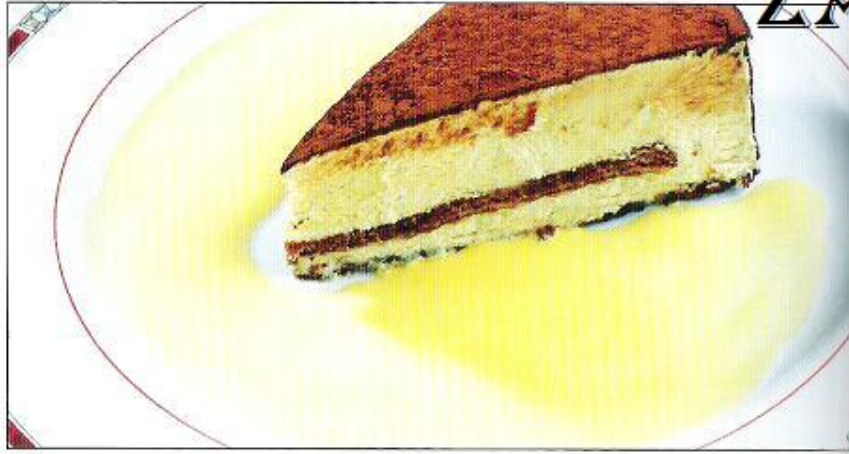
طريقة التحضير:



نضع قطع السكر في كاسرول و نبللها بالماء البارد ثم نضعها فوق النار و نحرك حتى يذوب السكر و يتحمر لونه نسبيا.



عندما يصبح لون الكراميل بنيا نضيف إليه عصير الليمون و الماء الساخن ثم نحرك جيدا و نقدم صلصة الكراميل باردة مع الفلان.



المقادير :

- كيس من بودرة الشانتيبي (95 غ)
- أنظر مقادير و طريقة التحضير في الصفحتين 57-56
- كأس كبير من الحليب

طريقة التحضير :



نمزج بودرة الشانتيبي مع الحليب البارد ثم نخفق بالخلط الكهربائي حتى نحصل على كريمة كثيفة و بيضاء.

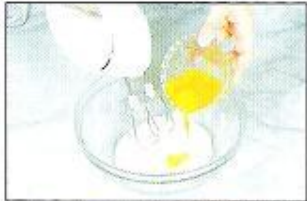


في إناء، نخلط بمهل كريمة الحلويات مع 70 غ من كريمة الشانتيبي (نترك الباقي للتزيين) ثم نحشو بها الحلويات، البنيي، الكيك، حلويات عيد الميلاد...

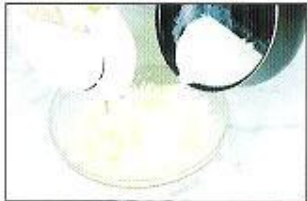
المقادير :

- 3 أصفر بيضات
- 80 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 30 سل من الحليب
- كيس من القانيل 7 غ

طريقة التحضير :



نخفق بالخلط الكهربائي أصفر البيض مع السكر إلى أن نحصل على كريمة متماسكة.



نغلي الحليب في كاسرول مع القانيل و نفرغه بمهل فوق الكريمة و نستمر في الخفق.



نرجع الخليط إلى الكاسرول، نضعه فوق نار هادئة دون التوقف عن التحريك، (نحرص على أن لا يغلي الخليط)، نزيله من فوق النار و نتركه يبرد.

نقدم هذه الصلصة مع جميع أنواع الحلويات الثلجة (les gâteaux glacés) مثل تيراميسو...

