

11

سلسلة الوصفات المصورة

# سلطات بالخضر

## Salades légumes



[www.all-patch.net](http://www.all-patch.net)

hamida 84

hamida 84

www.all-patch.net

## سلطة الطماطم بالمايونيز Salade de tomates à la mayonnaise

المقادير:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 1 بصلة صغيرة
- 1 خس
- 8 حبات خيار مظل (cornichons)
- 3 بيض مسلوق
- 1 غلية صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- زيتون أسود

طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس عن بعضها واطفئها جيدًا.
- احتفظي بالأوراق الخارجية وقطّعي الأوراق الداخلية تقطيعاً رقيقاً.
- قطّعي البصل رقيقاً وأضيفيه إلى الخس المقطع.
- قطّعي الخيار المرقد وأضيفيه.
- أضيفي الطون.
- قطّعي طرفي كل بيضة واحتفظي به للزينة.
- حكّي بقية البيض وأضيفيه إلى الخليط السابق.
- اخلطي المايونيز وزيت الزيتون والحامض والملح والفلفل الأسود وأضيفيها واخلطي.
- أفضي الجزء الأعلى لحبات الطماطم وأفرغيها من البذور.
- اقلبيها في مصفاة وانزعيها تقطّر. بعد ذلك امليها بسلطة الخس.
- قدميها مباشرة على فرائش من أوراق الخس بعد تزيينها بالبيض والبصل والزيتون الأسود.



## سلطة متنوعة بصلصة الطماطم Salade variée à la sauce tomate

### المقادير:

- 5 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات فلفل أخضر
- احة خيار
- 150 غ لوبيا خضراء مسلوقة
- احة يصل متوسط
- 2 فصون ثوم
- 3 بيضات مسلوقين
- 8 قطع أنشوا
- نصف كأس زيت زيتون
- عصير حامضة
- ملعقة كبيرة خلّ
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- تقطعي أربع حبات طماطم إلى حلقات.
- تقطعي الفلفل والبصل إلى حلقات.
- تقطعي الخيار إلى دوائر.
- ضعي كل هذه الخضار في طبق التقديم.
- أضيفي اللوبيا الخضراء واخلطي بحذر.
- اهرسي الثوم مع قليل من الملح والفلفل الأسود مع إضافة الزيت والليمون والخلّ.
- أضيفي قطع الطماطم واهرسي حتى تحصلي على صلصة متجانسة.
- اسكبيها فوق الخضار، حكّي فوقها بيضة.
- تشري حبة الطماطم الباقية.
- المرغيبها من بذورها وقطعيها إلى شرائح مع البيضتين المتبقيتين.
- زيتي بقطع الأنشوا وأرباع البيض وحبات الزيتون ودوائر الطماطم.

hamida 84

www.all-patch.net



سلطة الطماطم بالجبن الأبيض  
Salade de tomates au fromage blanc

المقادير:

- 6 حبات طماطم متوسطة
- 250 غ جبن أبيض
- 6 حبات خيار مخلل (cornichons)
- 1 ملعقة كبيرة حبق أخضر مقطع رقيقا
- ملح - فلفل أسود (بزار)
- 1 خس
- قليل من الزيتون الأسود

طريقة التحضير:

- اقطع الجزء الأعلى لحبات الطماطم.
- افرغيها من بذورها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخيار المخلل قطعا صغيرة.
- اهرسي الجبن الأبيض بالشوكة.
- اضيفي إليه الخيار المخلل والحبق وقليل من الملح والفلفل الأسود.
- امشي حبات الطماطم بالخليط.
- قطعي أوراق الخس إلى قطع رقيقة افرشيها في طبق التقديم ثم زينيها بأوراق النعناع والزيتون الأسود.



## سلطة الخيار بالأعشاب الطرية Salade de concombre aux fines herbes

### المقادير:

- 2 حبات خيار
- 2 ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة صغيرة حبق مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة ثوم قصبى مقطع (ciboulette)
- 1 ملعقة صغيرة نعناع أخضر مقطع
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح

### طريقة التحضير:

- اخلطي الياغورت بالأعشاب الطرية.
- اضيفي الملح وزيت الزيتون واخلطي.
- قشري الخيار وقطعيه إلى مكعبات.
- اضيفيه إلى الياغورت واخلطي.
- اسكبه في طبق التقديم.
- احتفظي به في الثلاجة مدة ساعة قبل التقديم.



## سلطة الخيار

## Salade de concombre

### المقادير:

- 2 حبات خيار
- 3 حبات طماطم متوسطة
- بصلة واحدة صغيرة
- نعناع جاف محكوك
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح
- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- نشري الخيار وقطعه إلى مكعبات.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقا.
- اخلطي جميع العناصر.
- أضيفي ملعقة صغيرة من النعناع الجاف.
- قطعي الزيتون الأسود إلى قطع صغيرة وأضيفيه.
- أضيفي الملح وزيت الزيتون وعصير الحامض واخلطي.
- صيبيها في طبق التقديم ثم زينيها بحبات خيار مقسمة إلى دوائر.

## سلطة الكرنب

## Salade de chou

hamida 84

[www.all-patch.net](http://www.all-patch.net)

### المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- نصف رأس صغير كرنب أحمر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### المكونات:

- قليل من الفروماج
- بيضة مسلوقة

### طريقة التحضير:

- حكي الكرنب الأبيض والأحمر.
- اخلطي زيت الزيتون والحامض والفلفل الأسود والملح.
- اسكبي نصف الصلصة فوق الكرنب الأبيض والنصف الثاني فوق الكرنب الأحمر واخلطي.
- صيبيها في طبق التقديم.
- زيني بقطع الفروماج والبيض.



## سلطة الكرنب بالجزر والمايونيز Salade de chou aux carottes à la mayonnaise

### المقادير:

- نصف رأس صغير كرنب أبيض
- 4 حبات جزر
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

- طماطم - خيار - زيتون أسود

### طريقة التحضير:

- نشري الجزر وحكيه.
- حكي فوقه الكرنب
- اخلطي زيت الزيتون والخلّ والملح والفلفل الأسود والمايونيز.
- أضيفيها إلى الخضّر واخلطي، ثم أفرغيها في صحن مقعر.
- صينيها في طبق التقديم.
- زيني بدوائر الطماطم والخيار والزيتون الأسود.





## سلطة الخس بالخبز المحمص

## Salade verte aux toasts

### المقادير:

- 1 خس
- 2 بيض مسلوق
- 4 قطع من مصبر أنشوا
- 2 ملاعق كبير فرو ماج محكوك
- 1 ملعقة كبيرة كيكار
- 3 قطع من شرائح الخبز (toasts)
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- فرّقي أوراق الخس.
- اغسليها وضعيها تقطر في المصفاة.
- قطعي الخبز إلى مكعبات صغيرة وضعيه في الفرن يتحمص قليلا.
- قطعي أوراق الخس تقطيعا غليظا وضعيها في طبق التقديم.
- اخلطي الزيت والحامض والفلفل الأسود والملح واسكبيها على الخس.
- اضيفي الكيكار ومكعبات الخبز المحمص واخلطي.
- ضعي فوقها قطع الأنشوا ودوائر البيض.
- انثري الجبن المحكوك فوق السلطة.



## سلطة الخس بالفطر

## Salade verte aux champignons

### المقادير:

- 1 خس
- 1 علية متوسطة من الفطر
- 12 حبة فجل مقطع إلى 4 قطع
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح - فلفل أسود

### التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- اغسلي أوراق الخس.
- قطعها قطعاً كبيرة وضعيها في طبق التقديم.
- اغسلي الفطر وأضيفيه إلى الخس.
- أضيفي الفجل.
- اخلطي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي المايونيز واخلطي.
- اسكبي الصلصة فوق السلطة واخلطي.
- قدميها مباشرة بعد تزيينها بحبات من الزيتون.

hamida 84

www.all-patch.net



## سلطة القرنبيط

## Salade de chou-fleur

### المقادير:

- 1 رأس صغيرة من القرنبيط
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع رقيقاً
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خلّ
- ملح - فلفل أسود

### التزيين:

- 2 حبات طماطم متوسطة
- زيتون أسود

### طريقة التحضير:

- تقعي القرنبيط إلى باقات صغيرة.
- اسلقيه في الماء والملح مدة ربع ساعة.
- ضعه في مصفاة حتى يقطر.
- اخلطي زيت الزيتون والخل والملح والفلفل الأسود.
- ضعي قطع القرنبيط في طبق للتقديم.
- اضيفي المعدنوس واخلطي.
- اسكي الصلصة فوق السلطة واخلطي بحذر.
- زينيها بدوائر الطماطم وحبات الزيتون.



## سلطة الجزر بالمايونيز

## Salade de carottes à la mayonnaise

### المقادير:

- نصف كيلو جزر
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 فصص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خلّ
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### التزيين:

- 1 حبة خيار وفلفل أحمر

### طريقة التحضير:

- نظفي الجزر وقطّعيه إلى دوائر بعرض سنتيمتر واحد تقريبا.
- اسلقيه في الماء والملح ثم صفيّه.
- اخلطي الزيت والخلّ والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي الثوم المهروس والمايونيز واخلطي جيّداً.
- أضيفي قطع الجزر إلى الصلصة واخلطي.
- قدّميها على فراش من الخس وانثري فوقها المعدنوس.
- زينيها بدوائر الخيار وشرائح الفلفل الأحمر على الجوانب.

hamida 84

www.all-patch.net

## سلطة البسباس بالبرتقال Salade de fenouil aux oranges

### المقادير:

- 4 رؤوس بسباس صغيرة
- 1 خس
- 2 حبات من البرتقال
- 3 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 5 ورقات نعناع أخضر
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### طريقة التحضير:

- انزع الأوراق الخارجية الصلبة للبسباس.
- اغسله جيداً ثم قطعه إلى دوائر.
- اغسل أوراق الخس وقطعها تقطيعاً رقيقاً بعض الشيء.
- أضيفي الخس إلى قطع البسباس واخبطي.
- صبي الخضر في طبق التقديم.
- اعصري فوقها برتقالة.
- قطعي النعناع رقيقاً وأضيفيه إلى الياغورت.
- أضيفي الملح والفلفل الأسود واخبطي جيداً.
- اسكبي الصلصة فوق الخضر ثم زينها بقطع البرتقال وقدميها مباشرة.



## سلطة البسياس بالجزر والعدس Salade de fenouil aux carottes et aux lentilles

### المقادير:

- 2 رؤوس بسياس
- 4 حبات جزر
- 4 ملاعق كبيرة عدس مسلوق
- حزمة من الفجل الصغير
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- 2 ملاعق كبيرة عصير بورتقال
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### طريقة التحضير:

- نظفي رؤوس البسياس واتزعي أوراقها الخارجية.
- قطعي كل رأس إلى ثمانية أجزاء طولياً.
- تشري الجزر وقطعيه طولياً إلى قطع رقيقة.
- قطعي حبات الفجل إلى جزأين.
- اغسلي الخضر وضعيها في الماء البارد واتركيها في الثلاجة ساعة على الأقل.
- عند التقديم، اخلطي زيت الزيتون والخل وعصير البرتقال والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي العدس إلى الصلصة واخلطي.
- ضعي الخضر في مصفاة كي تقطر.
- ضعي قطع البسياس على جوانب طبق التقديم.
- ضعي الجزر والفجل في وسط الطبق ثم اسكبي فوقها العدس بالصلصة وقدميها مباشرة.



## سلطة القوق بالأعشاب الطرية Salade d'artichaut aux fines herbes

### المقادير:

- 4 حبات قوق مسلوقة
- حزمة صغيرة من الفجل
- 2 حبات بطاطا متوسطة مسلوقة
- 200 غ لوبيبا خضراء مسلوقة
- 1 حص
- بصلة صغيرة حمراء
- 4 قطع أنشوا
- زيتون أسود
- مقدار ملعقة كبيرة من خليط المعدنوسيم والثوم القصبي (ciboulette) والزعتر الأخضر مقطعة رقيقاً.
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

### طريقة التحضير:

- تقعي البطاطا إلى دوائر ثم إلى أنصاف دوائر.
- تقعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- تقعي كل حبة خرشوف إلى جزأين.
- تقعي الفجل إلى دوائر.
- تقعي البصل إلى شرائح رقيقة.
- ضعي الخس في إناء التقديم.
- اخلطي البطاطا والخرشوف والفجل واللوبيبا الخضراء والبصل في إناء آخر.
- اخلطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود واسكبيها فوق الخضر.
- اخلطي بحذر.
- ضعي الخضر فوق الخس.
- انثري فوقها الأعشاب الطرية.
- اضيفي قطع الأنشوا وحبات الزيتون.
- تدميها مباشرة.



## سلطة القوق بشرايح اللوز Salade d'artichaut aux amandes effilées

### المقادير:

- 3 حبات قوق مسلوقة ومفرقة من الوسط
- 1 خس
- 1 فلفل أحمر
- 100 غ قشدة طرية
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة أعشاب عطرية
- قليل من الملح

### التقديم:

- 2 ملاعق كبيرة من شرايح اللوز

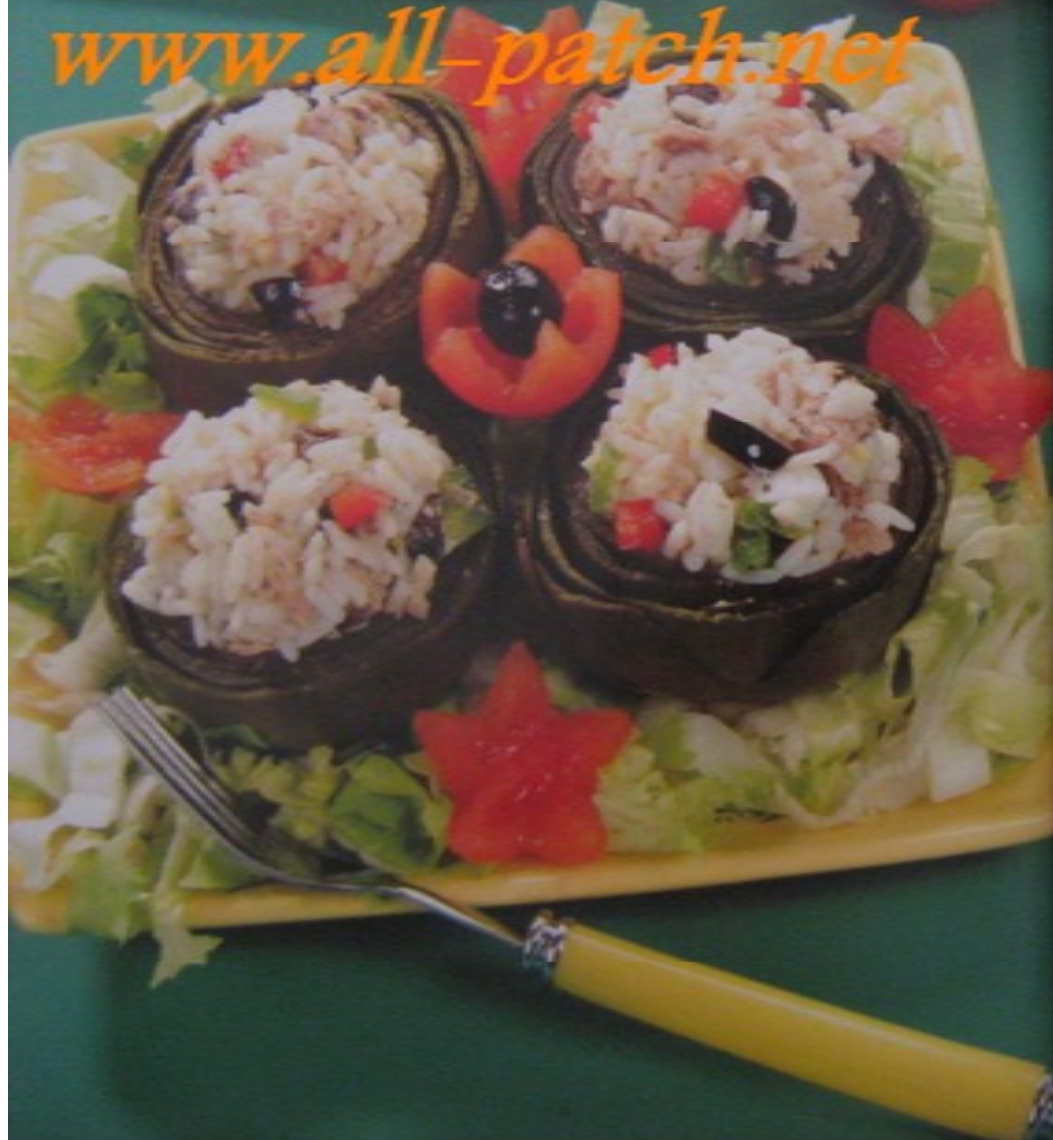
### طريقة التحضير:

- قطعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- ضعيه في طبق التقديم.
- ضعي فوقه حبات القوق كاملة.
- اضربي القشدة الطرية مع إضافة الخل والأعشاب العطرية والملح.
- اطلقي بها قطع الخضروات.
- اضيفي حلقات من الفلفل الأحمر.
- حمصي شرايح اللوز قليلاً في مقلاة.
- انثريها فوق السلطة.



hamida 84

www.all-patch.net



سلطة القوق بالأرز

Salade d'artichauts au riz

المقادير:

- 4 حبات من القوق
- 1 كأس أرز
- حبة واحدة فلفل أحمر
- 2 بيض مسلوق
- عجة صغيرة من الطون
- 2 ملاعق كبيرة زيتون أسود مقطع
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملح - فلفل أسود

طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصبيه في المصفاة واتركه يقطر.
- قطعي القوق من الأعلى ثم اسلقيه.
- بعد سلقه اغرغيه من الداخل ونظفيه مع المحافظة على أوراقه الخارجية.
- اشوي حبة الفلفل ثم قشريها وقطعيها إلى مكعبات.
- قطعي البيض إلى مكعبات وأضيفيه إلى الفلفل.
- أضيفي الطن والزيتون والمعدنوس.
- أضيفي الأرز المسلوق واخطي بحذر.
- اخطي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي إلى السلطة واخطي.
- اسلقي حبات الخرشوف بالخليط وقدميها.

hamida 84

www.all-patch.net



سلطة بصلصة الأفوكاتو

Salade à la sauce d'avocat

**المقادير:**

- حبة واحدة أفوكاتو
- نصف كأس مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم
- 1 خس
- 100 غ فروماج أحمر مقطع إلى مكعبات
- 2 حبات طماطم مقطعة إلى مكعبات
- بصلة صغيرة مقطعة رقيقاً
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- مقدار كأس من الشيبس (chips)

**طريقة التحضير:**

- تقعي الخس تقطيعاً متوسطاً.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والبصل والزيتون والجبن والشيبس واخططي.

**طريقة تحضير الصلصة:**

- فشري حبة الأفوكاتو وقطعيها إلى مكعبات.
- ضعيها في الخلاط الكهربائي.
- أضيفي الحامض.
- أضيفي المايونيز وزيت الزيتون والثوم والملح.
- اخلطي جيداً.
- اسكي الصلصة في إناء وقدميها إلى جانب السلطة لاستعمالها في الأطباق الفرديّة.



## سلطة اللوبيا البيضاء

## Salade aux haricots blancs

### المكونات:

- 2 كؤوس لوبيا بيضاء مسلوقة
- بصلة واحدة متوسطة
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 1 ملعقة كبيرة معنوس مقطع رقيقا
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- ملح - فلفل أسود

### التقديم:

- قليل من الزيتون الأسود
- 2 بيض مسلوقة

### طريقة التحضير:

- اغسلي البصل إلى حلقات رقيقة واضيفيه إلى اللوبيا.
- اغسلي الطماطم دوائر واضيفيها.
- اضيفي المعنوس واخذي.
- اخذي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- اضيفيها إلى السلطة واخذي.
- صينيها في طبق التقديم وزينيها بالبيض المسلوقة والزيتون.



## سلطة الخضرا المبخره

## Salade de légumes à la vapeur

### المقادير:

- 2 حبات بطاطا متوسطة
- 4 حبات جزر
- نصف كيلو لوبيبا خضراء
- 3 حبات طماطم متوسطة
- حبة واحدة فلفل أخضر
- بصلة واحدة متوسطة
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة حيق أخضر
- 2 فصون ثوم
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### التزيين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- بخري اللوبيبا الخضراء والبطاطا والجزر مع بعض.
- قطعي البطاطا والجزر إلى دوائر.
- قطعي الطماطم والبصل إلى دوائر.
- ضعي اللوبيبا الخضراء المبخره في طبق التقديم.
- ضعي فوقها دوائر البطاطا والجزر ثم البصل والطماطم ودوائر الفلفل.
- دقي الثوم والحيق في المهراس.
- اضيفي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود واخططي.
- اسكي الصلصة فوق الخضرا.
- اضيفي الزيتون.

hamida 84

www.all-patch.net



## سلطة يونانية

## Salade grecque

### المكونات:

- 1 خس
- 2 حبات خيار مقشر ومقطع إلى مكعبات
- 3 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 100 غ فروماج مقطع إلى مكعبات
- 2 ملاعق كبيرة الكركاع مقطع إلى أجزاء متوسطة
- ملعقة صغيرة زعتر
- 4 ملاعق زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح

### للخضرين:

- قليل من الزيتون الأسود

### طريقة التحضير:

- تقطعي الخس تقطيعاً متوسطاً وافرشي به طبق التقديم.
- انثري فوقه مكعبات الخيار ثم الطماطم.
- اخلطي الزيت والملح والحامض واسكبيه فوق الخضر.
- انثري الزعتر ثم الفروماج والكركاع.
- اضيفي حبات الزيتون.



## سلطة روسية

## Salade russe

### المقادير:

- 2 حبات بطاطا مسلوقة
- 4 حبات جزر مسلوقة
- 1 كأس جبانة مسلوقة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود
- نصف كأس مايونيز

### اللتزيم:

- 1 حبة خيار
- 1 حبة طماطم كبيرة
- جزر محكوك

### طريقة التحضير:

- تقعي الخضار المسلوقة إلى مكعبات.
- أضيفي إليها الجبانة واخطفي.
- اخطفي الزيت والحامض والملح والفلفل الأسود.
- أضيفيها إلى الخضار واخطفي بحذر.
- اتركها مدة ساعة مع خلطها من حين لآخر.
- صيبيها في طبق التقديم على شكل حلقة.
- تقعي الجزء الأعلى لحبة الطماطم وأفرغيها من بذورها.
- املئيها بالمايونيز وضعيها وسط السلطة.
- زيني بحلقات الخيار والجزر المحكوك.



## سلطة الحمص

## Salade de pois-chiche

### المقادير:

- 2 كؤوس حمص مسلوق
- 2 حبات طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
- 3 فصص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 2 ملاعق كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة كبيرة طحينة

### التزيين:

- نصف حامضة مع قليل من أوراق المعدنوس

### طريقة التحضير:

- ضعي الحمص المسلوق في إناء.
- أضيفي إليه مكعبات الطماطم والمعدنوس والثوم المطحون واخلطي.
- أضيفي الحامض والملح.
- أضيفي ملعقة كبيرة من الحامض إلى الطحينة وملعقتين كبيرتين ماء وقليل من الملح واخلطي جيدًا حتى تحصلي على صلصة، أضيفي إليها الياغورت واخلطي، اسكبيها فوق سلطة الحمص.
- اسكبي فوقها زيت الزيتون، زينيها بشرائح من الحامض وأوراق من المعدنوس.

hamida 84

www.all-patch.net



## سلطة الفول الأخضر

## Salade de fèves

### المقادير:

- 1 كيلو فول أخضر
- 2 حبات طماطم متوسطة
- 2 حبات بصل أخضر
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 1 ملعقة كبيرة حامض
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون

### التزيين:

- 1 حامضة
- قليل من أوراق المعدنوس

### طريقة التحضير:

- نشوي الفول واسلقه في الماء والملح.
- صيبه في مصفاة واتركه يقطر.
- قطعي الطماطم إلى مكعبات.
- قطعي البصل رقيقا.
- ضعي الفول في إناء عميق.
- أضيفي إليه الطماطم والبصل والمعدنوس واخفطي.
- أضيفي الكمون والملح والحامض وزيت الزيتون واخفطي.
- زينه بشرائح الحامض وقليل من المعدنوس





## سلطة بالبيض والفطر Salade aux oeufs et champignons

### المقادير:

- سلطة حمراء
- 125 غ من الطماطم الصغيرة
- 4 بيضات مسلوقات
- 50 غ من الفطر
- ملعقة من الثوم القصبي المقطع
- أفوكا مقشرة مقطعة

### مقادير تحضير الصلصة:

- ملعقة من الثوم المطحون
- 2 ملاعق من زيت الزيتون
- ملعقة من الخل
- 2 ملاعق عصير الحامض
- قليل من الملح - فلفل أسود (بزار)

### طريقة التحضير:

- اغسلي السلطة وضعيها في طبق التقديم.
- ضعي فوقها الطماطم والبيض والفطر والأفوكا.
- عند التقديم اسكبي فوقها الصلصة وزينيها بالثوم القصبي.

hamida 84

www.all-patch.net



## سلطة البسكويت المالح

## Salade de biscuits salés

### المقادير:

- 2 كؤوس طحين
- 2 ملاعق كبيرة زبدة
- 1 ملعقة صغيرة خميرة حلوى
- 1 كأس حليب
- ملح
- 100 غ قشدة طرية
- 1 ملعقة صغيرة من خليط الأعشاب الجافة (زعتر، حبق، الكليل).
- 1 خس
- 2 حبات جزر محكوك
- خضر مقطعة والقمرون مسلوقة للتزيين.

### طريقة التحضير:

- اخلطي الطحين والخميرة والملح.
- أضيفي الزبدة وادعكي حتى تمتزج تماما مع الطحين.
- أضيفي الحليب واعجتي جيدا حتى تحصلي على عجينة ليّنة.
- اطلقي العجينة بسمك 2 إلى 3 ملم واصنعي منها أقراصا بقطر 7 سم.
- ضعيها في فرن معتدل الحرارة مدة 20 دقيقة.
- اضربي القشدة الطرية بالضراب الكهربائي.
- أضيفي إليها الملح والأعشاب واخلطي.
- عندما يبرد البسكويت، صبي القشدة الطرية في جيب مسنّن وضعي جزءا منها فوق كل حبة بسكويت.
- زيني بقطع من الخضر المقطعة والقمرون المسلوقة.
- قدميها على فراش من الخس والجزر المحكوك.



## سلطة الأرز بالزبيب والصنوبر Salade de riz aux raisins secs et aux pignons

### المقادير:

- 1 كأس أرز
- 1 فلفل أحمر
- نصف كأس جليانة مسلوقة
- 2 ملاعق كبيرة زبيب
- 1 ملعقة كبيرة صنوبر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 4 بيض مسلوق
- 2 ملاعق كبيرة مايونيز
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- قليل من الملح - الفلفل الأسود

### للتزيين:

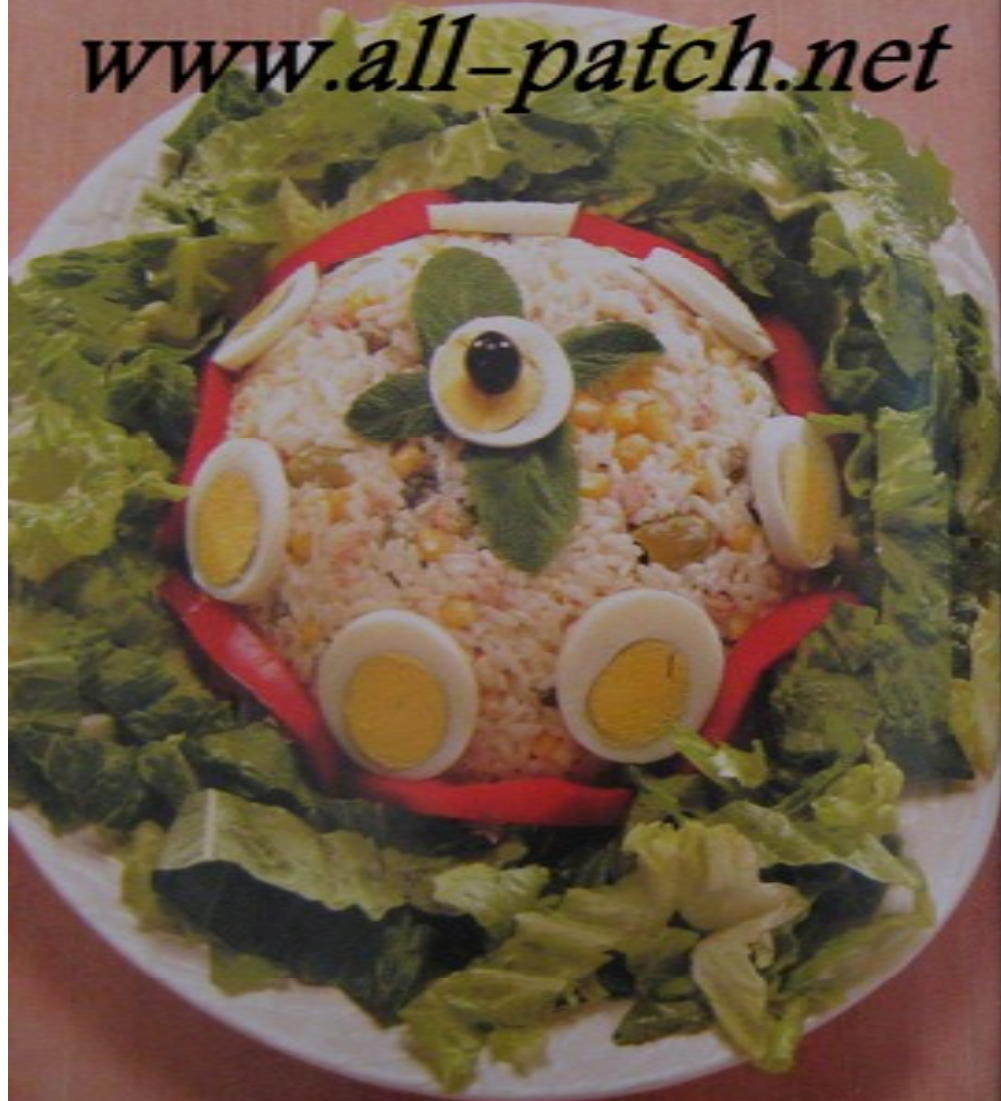
- حبات من الطماطم الصغيرة
- دوائر من البيض المسلوق

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة زيت.
- اغسليه بالماء البارد وصيبيه في مصفاة.
- اشوي الفلفل وقشريه ثم قطعيه إلى مكعبات.
- انتعي الزبيب في الماء الساخن مدة ربع ساعة ثم صفيه.
- حمصي الصنوبر قليلا في مقلاة.
- صبي الجليانة في إناء عميق.
- أضيفي لها الزيتون والفلفل الأحمر والزبيب والصنوبر واخلطي.
- أضيفي الأرز المسلوق واخلطي.
- اخلطي الخل والزيت والملح والفلفل الأسود والميونيز.
- أضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- صبي السلطة في قالب مستطيل.
- اقليها في طبق التقديم وزينها بالبيض المسلوق وقليل من الصلصة على الجوانب مع حبات من الطماطم الصغيرة.

hamida 84

www.all-patch.net



## سلطة الأرز بالذرة

## Salade de riz au maïs

### المكونات:

- 1 كأس أرز
- 1 علية صغيرة نرة مصيرة
- 1 علية صغيرة من الطون
- مقدار ملعقة كبيرة خيار مخلل (cornichons)
- نصف كأس زيتون أخضر بدون عظم
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير حامض
- قليل من الملح - الفلفل الأسود
- 4 بيضات مسلوقة

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز في الماء والملح وملعقة صغيرة من الزيت.
- اغسليه بالماء البارد وصييه في مصفاة حتى يقطر.
- ضعي المايونيز في إناء عميق.
- أضيفي إليها الحامض والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون واخلطي جيدًا.
- أضيفي الذرة والطون والخيار المرقد مقطّع إلى قطع صغيرة.
- أضيفي الزيتون.
- قطّعي بيضتين إلى مكعبات وأضيفيها.
- أضيفي الأرز واخلطي.
- صبي السلطة في إناء دائري عميق كي تأخذ شكله.
- اقلبيها في طبق التقديم على فراش من الخس. زينها بدوائر البيض.
- حضريها قبل ساعة على الأقل من تقديمها حتى تتفاعل مواد السلطة ويتشرب الأرز.



## سلطة الأرز بالخضر

## Salade de riz aux légumes

### المكونات:

- 250 غ من الأرز
- 3 حبّات طماطم متوسطة
- 1 خس
- احية خيار
- نصف كأس زيتون الخضر بدون عظم
- 2 بيض مسلوق
- 3 ملاعق زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 3 ملاعق كبيرة مايونيز
- ملح - فلفل أسود

### للحضير:

- حبة من الفلفل الأخضر والأحمر

### طريقة التحضير:

- اسلقي الأرز واغسله بالماء البارد وصيّه في مصفاة.
- قطّعي الطماطم والخيار إلى مكعبات.
- قطّعي قلب الخس تقطيعاً رقيقاً جداً.
- أضيفي الطماطم والخيار والخبس إلى الأرز واخلطيه.
- أضيفي الزيتون.
- اخطفي الزيت والخل والملح والفلفل الأسود والمايونيز وأضيفيها إلى السلطة واخطفي.
- حضري سلطة الأرز قبل تقديمها بساعة على الأقل.
- زيني بانصاف دوائر الفلفل الأخضر والأحمر.



## سلطة المكرونة

## Salade de macaroni

### المقادير:

- 250 غ مكرونة صغيرة
- 3 حبات طماطم متوسطة
- احبة خيار
- احبة فلفل أخضر
- نصف كأس زيتون أسود بدون عظم
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رقيقا
- 100 غ فروماج مقطع مكعبات
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة عصير حامض
- 1 ملعقة صغيرة موتارد
- 1 ملعقة صغيرة حيق أخضر مقطع رقيقا
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف محكوك

### طريقة التحضير:

- اسلقي المكرونة في الماء والملح مع ملعقة صغيرة زيت.
- صفيها واغسليها بالماء البارد واتركيها تقطر.
- قطعي الطماطم والفلفل والخيار إلى مكعبات.
- أضيفيها إلى المكرونة.
- أضيفي المعدنوس والزيتون والحيق والزعتر واخلطي.
- اخلطي الزيت والحامض والموتارد والملح.
- أضيفيها إلى السلطة واخلطي.
- أضيفي الفروماج ثم صفيها في طباق التقديم.

hamida 84

www.all-patch.net

## سلطة الجزر

## Salade de carottes

### المكونات:

- نصف كيلو جزر
- 4 فصوص ثوم
- نصف ملعقة صغيرة كروية مطحونة
- 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 2 ملاعق كبيرة من عصير الحامض
- قليل من الملح

### التزيين:

- 2 بيضات مسلوقتين
- علية من السردين المصبر
- قليل من الزيتون الأسود
- أوراق الخس

### طريقة التحضير:

- نظفي الجزر وقطعيه إلى دوائر واسلقيه في الماء والملح.
- صفيه من الماء واطحنه بمطحنة الخضر.
- اهرسي الثوم مع الكروية والملح.
- أضيفيه إلى الجزر، أضيفي الحامض واخططي جيّداً.
- صبي الخليط في طبق التقديم وأضيفي الزيت فوقها.
- زينيها بأوراق الخس وبقطع البيض والسردين والزيتون الأسود وقدميها مباشرة.

## القيمة الغذائية لبعض القطاني والبقول

**الكزير — Coriandre**  
مفيد للجراثيم، مفيد في الاضطرابات المعوية، يضاف إلى أطباق الخضار بعد هرسه مع الشوم وذلك في نهاية طبخها ولا يجب غليه كثيرا.

**النعناع — Menthe**  
يعتبر النعناع علاجا مفيدا للاضطرابات الهضمية ومنشطا للأعضاء ومزيلا للتشنجات. ويمكن إضافته أخضر للسلطات إذ يعتبر فاتحا للشهية، كما يمكن تجفيفه والاحتفاظ به لتتبيل بعض أنواع الصلصات.

**الفول — Fèves**  
الفول غني بالألياف والأملاح المعدنية، كما يحتوي على نسبة هامة من البروتين تجعله يأتي بعد اللحوم والبيض مباشرة فيما يخص هذه المادة مع خلوة من المواد الدهنية.

**المعدنوس — Persil**  
يحتوي المعدنوس على مجموعة من الفيتامينات منها فيتامين (C) وكذلك على مجموعة من الأملاح المعدنية كالكالسيوم والحديد والفوسفور، ويصلح المعدنوس لعلاج فقر الدم، وكذلك أمراض الكلى.

**الكرافس — Céleri**  
يحتوي الكرافس على البوتاسيوم والفيتامين (B) و (C) والصوديوم. ينصح به في علاج حصى الكلى والروماتيزم، كما يساعد على خفض نسبة السكر في الدم ويسكن المغص.

**الزعتر — Thym**  
استعماله في الصلصة يضيف عليها نكهة مستحبة المذاق، وهو فاتح للشهية ومطهر فعال ضد الميكروبات والفطريات. صالح للاضطرابات المعدة ويساعد على الهضم وطارد للغازات.

**الحبق — Basilic**  
يصنف الحبق من التوابل وهو مطهر ومضاد للالتهابات وإضافته أخضر إلى أطباق السلطة يحمي الأمعاء من البكتيريا الضارة، كما يعطي للصلصة نكهة خاصة، وهو من التوابل الفاتحة للشهية.

**العدس — Lentilles**  
يعتبر غذاء كاملا وذلك لاحتوائه على مقدار كبير من مادة البروتين إلى جانب احتوائه على الحديد والأملاح المعدنية والفيتامين (B6) و (B9) والكالسيوم والفوسفور. ويعتبر العدس كذلك مصدرا هاما للألياف وهي ضرورية لتنشيط الأمعاء.

ونظرا لقلته احتوائه على المواد الدهنية فإن إضافة قطعة من الزبدة إلى طبق العدس تجعل منه غذاء كاملا بامتياز.

**الحمص — Pois chiche**  
يعتبر الحمص مصدرا هاما للطاقة بسبب احتوائه على نسبة مهمة من مادة البروتين، كما يحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم والأملاح المعدنية والفيتامين (B) و (D) والفوسفور مما يجعل منه كأغلب البقول غذاء كاملا باقتدار. وهو مدر للحليب عند المرضعات.

**اللوبياء الجافة — Haricots secs**  
مصدر هام آخر لمادة البروتين، إلى جانب احتوائه على الفيتامين (A) و (B) والبوتاسيوم والألياف.

**المردقوش — Marjolaine**  
يمكن إضافته إلى الحساء والصلصة أخضرا أو مجفقا، وهو مفيد في حالات الأرق كما يفيد في حالات الإمساك وهو طارد للغازات.



# فهرس الوصفار

- 4 - سلطة الطماطم بالمايونيز  
6 - سلطة متنوعة بصلصة الطماطم  
8 - سلطة الطماطم بالجبن الأبيض  
10 - سلطة الخيار بالأعشاب الطرية  
12 - سلطة الخيار  
14 - سلطة الكرنب  
16 - سلطة الكرنب بالجزر والمايونيز  
18 - سلطة الخس بالخبز المحمص  
20 - سلطة الخس بالفطر  
22 - سلطة القرنبيط  
24 - سلطة الجزر بالمايونيز  
26 - سلطة البسباس بالبرتقال  
28 - سلطة البسباس بالجزر والعدس  
30 - سلطة القوق بالأعشاب الطرية  
32 - سلطة القوق بشرائح اللوز  
34 - سلطة القوق بالأرز  
36 - سلطة بصلصة الأفوكاتو  
38 - سلطة اللوبيا البيضاء  
40 - سلطة الخضر المبخرة  
42 - سلطة يونانية  
44 - سلطة روسية  
46 - سلطة الحمص  
48 - سلطة الفول الأخضر  
50 - سلطة بالبيض والفطر  
52 - سلطة البسكويت المالح  
54 - سلطة الأرز بالزبيب والصنوبر  
56 - سلطة الأرز بالذرة  
58 - سلطة الأرز بالخضر  
60 - سلطة المكرونة  
62 - سلطة الجزر

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.