

الأرز



مختصة 42

نصائح عملية

اقتصرنا في هذا الكتاب على أربع أنواع من الأرز المتداولة عموما في الأسواق.

طهي الأرز في الماء :

- يجب مضاعفة كمية الماء على الأقل مرتين بالنسبة لكمية الأرز باستثناء أرز بسماتي حيث يطهى بسرعة ولا نحتاج من الماء إلا كمية ونصف من كمية الأرز.
- نسلق الأرز في ماء مغلي، يستحسن إضافة الملح خلال الطهي، بعد ذلك يمكننا أن نصفيه.
- مدة الطهي تتعلق بنوعية الأرز و حدة النار كذلك.

طهي الأرز في البخار :

- نضع الأرز في ماء ساخن من دقيقة إلى 3 دقائق، نصفيه ونضعه يطهى في كسكاس فوق بخار الماء الساخن حتى يتخسج.

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي |

17-15 جزيرة إيبينال للعاريف / الدار البيضاء - المغرب

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

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

التوزيع في الجزائر : دار البصائر

50 شارع طرابلس / الجزائر - الجزائر

الهاتف : 21 77 36 27 (+213)

© منشورات الشعراوي 2007

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.

الأرز

رقم الإيداع القانوني : 2007 / 3058

رمز الكتاب : 9954-1-3019-5

مورتاديليا بالأرز

طريقة التحضير :



في كاسرول على النار، نسلق الأرز في ماء مملح مع ورقة سيدنا موسى و حبة القرنفل. نزيلهما و نصفيه.



نضع الأرز في المطحنة الكهربائية، نضيف كفتة الدجاج، السميدة الرقيقة، ضامة البنة بنكهة الدجاج، الثوم، الزيت، الملح، الإبرار، الكمون، التحميرة، الهريسة و البيض ثم نطحن الكل.



نفرغ مقدار ملعقتين كبيرتين من الخليط في أنية بلاستيكية أسطوانية الشكل (خاصة بالمورتاديليا تباع في المحلات التجارية). نضيف أربع حبات من الزيتون و نفرغ مرة أخرى ملعقتين كبيرتين من الخليط. نعيد نفس الطريقة إلى أن ننهي الخليط و نملأ الأنية جيدا ثم نغلقها.



نملأ نصف طنجرة الضغط بالماء، نضع فيها أنية المورتاديليا و نغلقها. نغليها لمدة 40 دقيقة تقريبا. نزيل الأنية و ندعها تبرد. تقدم المورتاديليا مقطعة إلى دوائر.



حفيظة 42

- كأس من الأرز المكسر (170 غ)
- ملح و إبرار
- ورقة سيدنا موسى
- حبة من القرنفل
- 250 غ من كفتة الدجاج
- نصف كأس من السميدة الرقيقة
- ضامة البنة بنكهة الدجاج
- فصان من الثوم
- نصف كأس صغير من الزيت
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- 3 حبات من الزيتون
- بعض حبات من الإبرار دون نواة

كويرات بالأرز و الكفتة

- 200 غ من الأرز المكسر
- ملح و إبرار
- 250 غ من كفتة الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقة كبيرة من القرير المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الجزر المحكوك

للقلبي :

- بيضة مخفوقة
- 100 غ من مسحوق الخبز المحمص
- زيت للقلبي

طريقة التحضير :

في كاسرول على النار، تسلق الأرز مع الملح. نصفيه من الماء و نطحنه في مطحنة الكهربائية ثم نضعه في إناء.

نضيف إلى الأرز المطحون كلا من كفتة الدجاج، الزيت، الملح، الإبرار، عصير الحامض، الثوم المهروس، القرير، البقدونس، الجبن المفروم و الجزر المحكوك ثم نخلط جيدا.



مفيظة 42



نحضر الخليط على شكل كويرات، نبسطها قليلا باليد لنحولها إلى خبيزات. نغمس كل واحدة من الجهتين في البيض المخفوق و نكسوها بمسحوق الخبز المحمص. نستمر في نفس العملية إلى أن ننهي الخليط.

نقلبها في حمام زيت ساخن حتى تتحمر من الجهتين. نضعها فوق ورق التشفيف ليمتص الزيت.

نقدم الكروكيت دافئة أو ساخنة حسب الذوق.



سلطة الأرز

للتزيين :

- حبة جزر محكوكه
- ملعقتان كبيرتان من حبوب الذرة المعلبة
- الزيتون الأسود
- فمشرة الطماطم
- ورق البقدونس
- حبة كبيرة من الخيار

- 300 غ من الأرز الأصفر
- 10 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز
- 100 غ من الجبن المبروم
- علبة كبيرة من حبوب الذرة (280 غ)
- 3 ملاعق كبيرة من سمك الطون المعلب
- زلافة صغيرة من الجليانة المسلوقة
- زلافة صغيرة من فطع الجزر المسلوقة
- زلافة صغيرة من قطع البطاطس المسلوقة
- زلافة صغيرة من قطع اللوبيا الخضراء المسلوقة

طريقة التحضير :



نسلق الأرز في ماء مملح. نصفه و نحفظ به جانبا حتى يستقر جيدا ثم نضعه في إناء. نضيف له 3 ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز، الجبن المبروم، نصف كمية حبوب الذرة و سمك الطون. نخلط الكل و نحفظ به جانبا.



نضع الخضر المسلوقة في إناء، نضيف إليها باقي حبوب الذرة و ملعقتين كبيرتين من صلصة المايونيز ثم نخلط الكل.



نفرغ خليط الأرز في أنية مستطيلة الشكل و نبسطه جيدا بالملعقة.



نفرغ خليط الخضر فوق خليط الأرز، نبسط جيدا بالملعقة ثم ندخل الأنية إلى التلاجة لمدة 30 دقيقة تقريبا.

نفرغ السلطة في طبق التقديم، نزين بباقي صلصة المايونيز بواسطة جيب الحلواني. نضع الجزر المحكوك و حبوب الذرة على جانبي الطبق ثم نزين بالزيتون الأسود. تلف قشرة الطماطم على شكل وردة و نضعها على ورقتين من البقدونس ثم نصف فنّي دوائر رقيقة من الخيار. نرشها بصلصة مكونة من الملح، الزيت و الخل ثم نقدمها.



حفيفة 42

مقبلات بأوراق الأرز



- ربع زهرة كرنب (ملفوف)
- 80 غ من الأرز المكسر
- 250 غ من القمرون المنقى
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- قطعة صغيرة من الزنجبيل الطري
- ملح و إيزار
- حبة متوسطة من الجزر محكوكه
- ملعقتان كبيرتان من الفطر الأسود
- مرطب في الماء الساخن و مقد
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- كيس من أوراق الأرز
- زلافة صغيرة من خليط الدقيق و الماء
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- زيت للقلي

للتزيين :

- أوراق البقدونس

طريقة التحضير :



نسلق الكرنب و الأرز في ماء مملح كلا على حدة. نصفيهما و نحتفظ بهما جانباً حتى يستقطرا جيدا ثم نطحنهما في المطحنة الكهربائية مع القمرون، الكفتة، الزنجبيل، الملح و الإيزار.



نضع الخليط في إناء ثم نضيف له الجزر المحكوك، الفطر الأسود، البقدونس و صلصة الصوجا. نخلط الكل ثم نطهيه في معلقتين كبيرتين من الزيت و نحرك باستمرار.

خطوة 42



نضع أوراق الأرز بين قطعتين من الثوب النظيف و المبلل بقليل من الماء لمدة دقيقتين و ذلك لكي يسهل طيها (مثل أوراق البسبيلة الطرية).



نيسط ورقة الأرز، نضع فوقها مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشوة، نثني الجانبين الأيمن و الأيسر.



نلفها على شكل سيگار، نقلي هذا المقل (يجب وضع الجهة المفتوحة نحو الأسفل) في حمام زيت ساخن من جميع الجهات ليتحمّر ثم نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت و نقدمه ساخناً في طبق التقديم مزينا بأورق البقدونس.

صيريات بالأرز

- 200 غ من الأرز الأصفر (مسلوقة)
- 150 غ من الزبدة المذابة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- بعض أوراق الثوم الفصبي (la ciboulette)
- ملح و إبزار
- قليل من الزيت
- 250 غ من القمرون للنقى
- 500 غ من ورق البسطيلة
- رلافة من صلصة البيشاميل (أنظر ص 45)
- ملعقتان كبيرتان من الجبن للمفروم

طريقة التحضير:



المشوة : نقلي الأرز المسلوقة في ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نضيف البقدونس المفروم و نرش بالملح و الإبزار حسب الذوق. نحرك جيدا حتى يتقلّى قليلا.



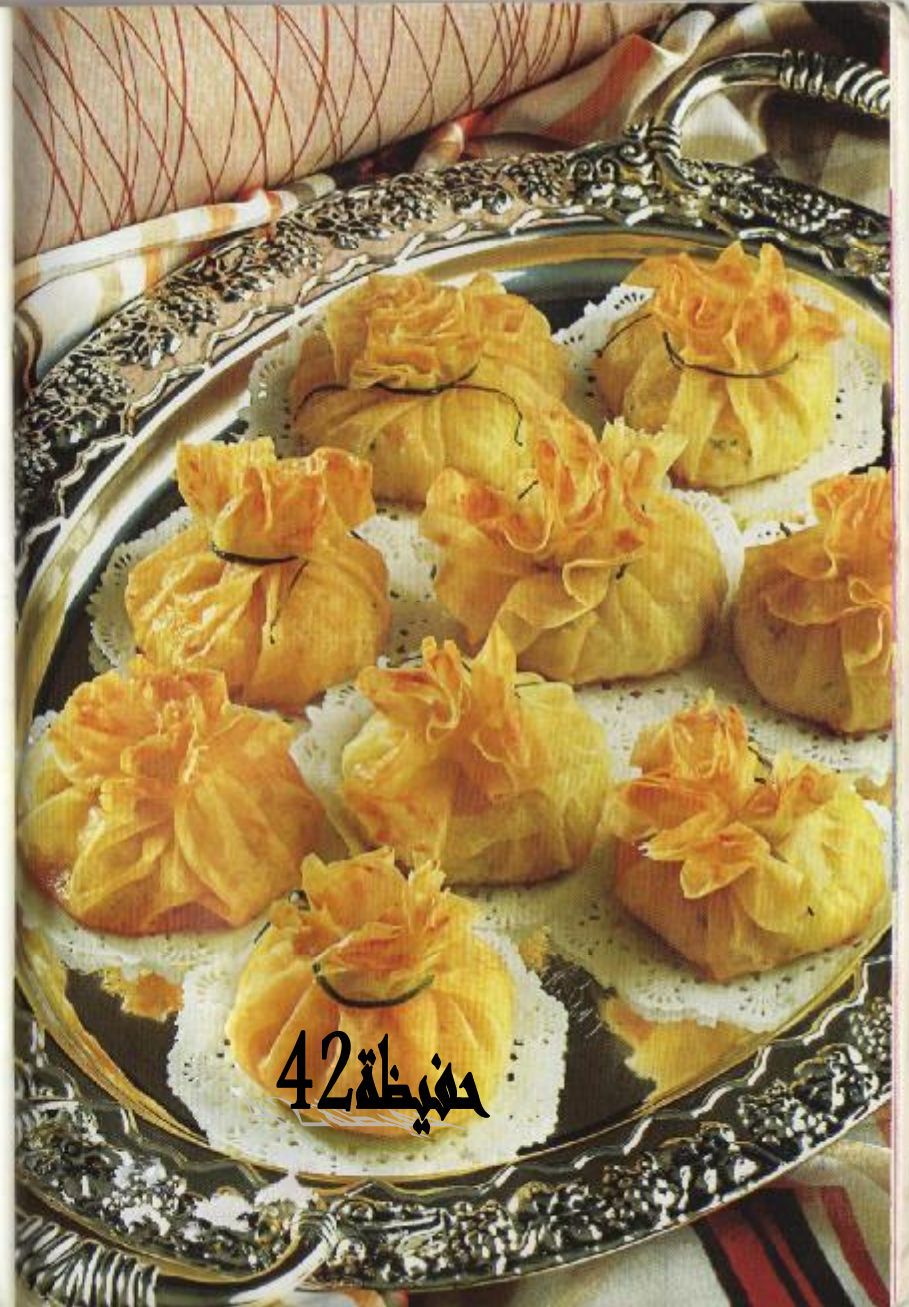
نضيف القمرون إلى الأرز و نحرك حتى يطهى. نخفض من حدة النار، نفرغ صلصة البيشاميل و الجبن المفروم ثم نخلط الكل و نزيل المقلاة من النار.



ندهن ورقة البسطيلة بالزبدة المذابة، نضع ملعقتين كبيرتين من المشوة في وسط الورقة و نضيف قليلا من الجبن المفروم. نجمع جوانب الورقة، على شكل صرة و نعددها بأوراق الثوم الفصبي.



نقطع حواشي الورقة بالمقص، ندهن الصيريات بالزبدة المذابة و نصفقها في صفيحة فرن مدهونة بقليل من الزيت. ندخلها إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 15 دقيقة تقريبا حتى يحمر الورقة و نقدمها في حينها.



حفيظة 42

أرز بالكلمار و البيض



- 1 كغ من الحمار (الكلمار) متوسط الحجم
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- فصان ثوم مهروسان
- حبة متوسطة من البصل
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- ملح و إبهار
- ملعقة صغيرة من بودرة الكاري (curry)
- 200 غ من الأرز الأصفر مسلوق
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- نصف علبة صغيرة من الفشندة الطرية (100 غ)
- ملعقة كبيرة من البقدونس
- ملح و إبهار
- ملعقة صغيرة من بودرة الكاري (curry)
- أوراق البقدونس



تقطع الكلمار إلى مربعات. نضعها في طنجرة على نار معتدلة و نقلبها في الزيت مع كل من الثوم و البصل. نضيف أوراق سيدنا موسى ثم نرش بقليل من الملح، الإبهار و بودرة الكاري ثم تحرك. نصب مقدار كأس كبير من الماء، نغطي الطنجرة و نبقئها على النار لمدة 10 دقائق إلى أن ينضج الكلمار مع الحرص على الإحتفاظ بقليل من المرق. يمكن إضافة الماء عند الحاجة



نضيف الأرز إلى الطنجرة مع أصفر البيض، الفشندة الطرية و البقدونس. نرش بالملح و الإبهار حسب الذوق و نخلط الكل جيدا. نزين هذا الطبق بأوراق البقدونس و نقدمه مع قطع من الحامض.

سيگار بالأرز



خريطة 42

- 200 غ من الأرز المكسر أو الأصفر (مسلوق)
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من الحليب المركز و الحلى
- ملعقتان كبيرتان من العنب الجاف (الزبيب)
- ملعقتان كبيرتان من اللوز (مسلوق)
- مقشر مقلي و مهمرش
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرقة
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- 500 غ من أوراق البسطيلة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة المذابة
- زلافة من خليط الدقيق و الماء
- للترتين :
- السكر الصقيل
- مسحوق القرقة

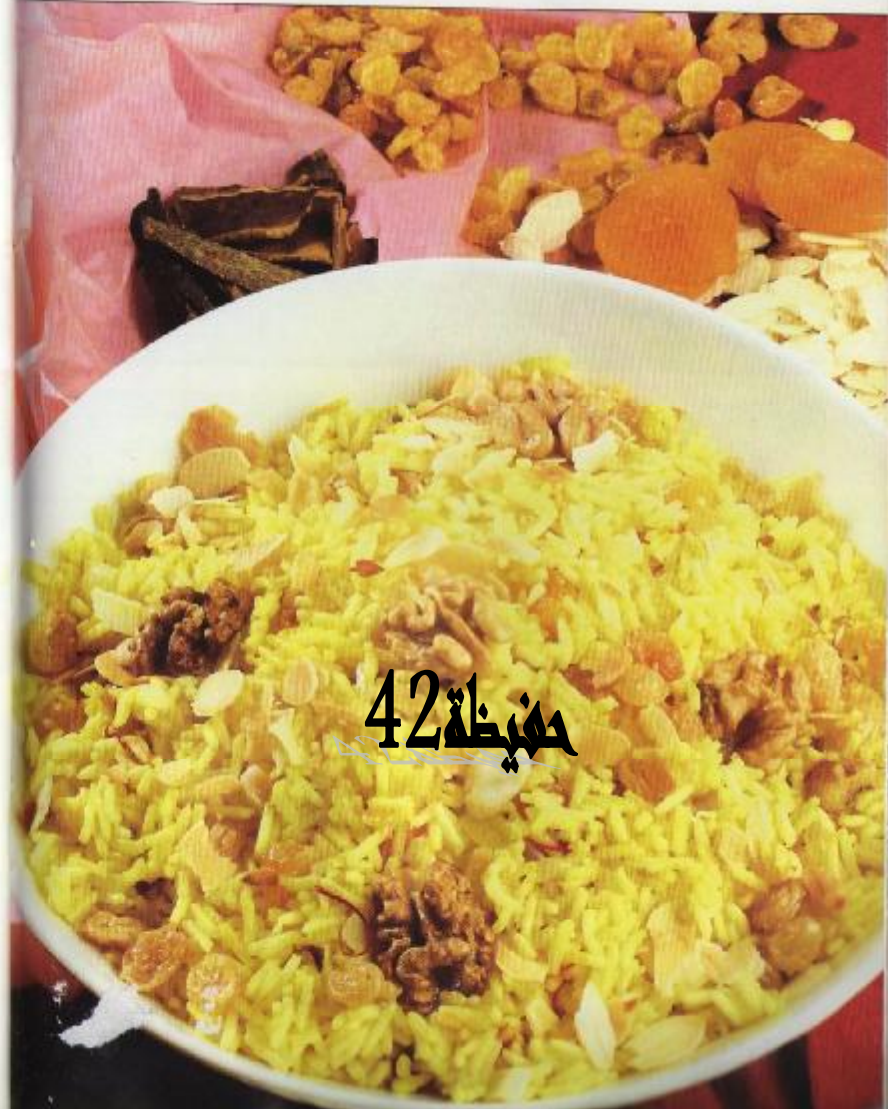


نضع الأرز في إناء مع السكر، ملعقة كبيرة من الحليب المحلى، اللوز المهمرش، العنب الجاف، مسحوق القرقة و ماء الزهر. نخلط حتى تتجانس كل العناصر. نضع ورقة البسطيلة إلى أشريطة طويلة، ندهن كل شريط بالزبدة المذابة و نضع ملعقة كبيرة من خليط الأرز.



تثني الشريط قليلا من اليمين و من اليسار، نلفه حول الحشوة ثم نلصق آخره بخليط الدقيق و الماء. نقلي وحدات السيگار في حمام زيت ساخن، نحمرها من جميع الجوانب ثم نضعها مباشرة فوق ورق التنشيف، نزينها بالسكر الصقيل و مسحوق القرقة ثم نقدمها ساخنة.

أرز بالفواكه الجافة



- حبتان من القرنفل
- 3 من حبوب الهيل
- 10 من حبوب الإيزار
- عود من القرفة
- حبة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 250 غ من الأرز بسماتي
- نصف لتر من مرق الدجاج
- قليل من الزعفران الحر
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من العنب الجاف (الزبيب)
- 4 وحدات من المشمش الجاف
- ملعقتان كبيرتان من الجوز (الكرغاج) مقطع باليد إلى قطع صغيرة

للتزيين :

- قليل من الجوز (الكرغاج)
- قليل من رقائق اللوز المحمرة

طريقة التحضير :



نضع في قطعة من الثوب الأبيض كلا من القرنفل، حبوب الهيل، حبوب الإيزار و عود القرفة ثم نعلق الثوب على شكل صرة . نضع العنب الجاف و المشمش الجاف في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة، نصفيهما ثم نقطع المشمش إلى قطع صغيرة.



في كاسرول، نحمر قطع البصل في الزبدة إلى أن يصبح لونها شفافا، نضيف الأرز و نحرك قليلا ثم نصب مرق الدجاج.



بعد ذلك نضيف الزعفران الحر و قشرة الحامض المحكوكة، نغطي الكاسرول و نترك الأرز يطهى لمدة 15 دقيقة.



نضيف العنب الجاف و قطع المشمش الجاف إلى الأرز مع قطع الجوز ثم نخلط، نفرغ الأرز في طبق التقديم و نزينه بصفاء حبات الجوز و رقائق اللوز المحمرة.

مفيدة 42

أرز بالسبانخ



حفيظة 42

- باقة من السبانخ
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبتان من الجزر مقطعتان إلى مكعبات
- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح (حسب الذوق)
- 300 غ من الأرز الأصفر
- لتر من مرق اللحم أو مكعب بنكهة اللحم مع لتر من الماء

للتزيين :

- 150 غ من الجبن المفروم
- حبة من الجزر مقطعة على شكل وردة

طريقة التحضير :

تنقي السبانخ جيدا من الأوراق الصفراء والأغصان، تغسل الأوراق، تقطعها وتقليها في طنجرة فوق نار متوسطة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الجزر، البصل، البقدونس والملح. تحرك من حين إلى آخر حتى تنضج قليلا هذه العناصر.

تخفض من حدة النار، تضيف الأرز وتحرك قليلا، تصب المرق و ملعقة كبيرة من الزبدة ثم ترفع نسبيا من حدة النار وتترك الكل يطهى حتى ينضج الجزر و الأرز. نزيل الطنجرة من فوق النار و تضيف إليها الجبن المفروم ثم تخلط جيدا. عند تقديم هذا الطبق تزين الأرز بالجبن المفروم و الجزر.



أرز بالخضار



- حبتان من القرع
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- بصلة مقطعة إلى شرائح
- نصف حبة من الفلفل الأحمر مقطعة إلى شرائط صغيرة
- نصف حبة من الفلفل الأخضر مقطعة إلى شرائط صغيرة
- نصف حبة من الفلفل الحار مقطعة إلى شرائط صغيرة
- نصف حبة من الجزر المحكوك في حكاكة ذات ثغوب كبيرة
- 150 غ من الأرز الأصفر
- ملعقة صغيرة من الزعفران الملون و قليل من الزعفران الحر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من صلصة الصوجا
- فليل من الجنجلان :

طريقة التحضير :

تغسل القرع، نزيل له الرأس العلوي و نقطعه إلى دوائر. نرشه بالملح و نقليه في قليل من الزيت و في مقلاة أخرى، نحمر شرائح البصل في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شافيا ثم نضيف كلا من الفلفل الأحمر، الأخضر و الفلفل الحار. نرش بالملح و الإبزار. نحرك حتى يطهى الكل و نضيف القرع المقلي و الجزر المحكوك. نحفظ به جانبا.

نسلق الأرز في الماء الملح مع الزعفران الملون و الزعفران الحر ثم نصفه جيدا و نضيفه إليه الزبدة و خليط الخضار مع تتسيمة بصلصة الصوجا. نحرك بهل نجميع العناصر و نقدمه ساخنا و مزينا بحبوب الجنجلان.



طورتيا بالأرز

- بصلتان مقطعتان إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- فص ثوم مهروس
- حبة من الفلفل الأحمر مقطع إلى مربعات صغيرة
- 3 حبات من الطماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح و إيزار
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 250 غ من الأرز المكسر
- لتر من الماء
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 4 ملاعق كبيرة من حبوب الذرة المعلبة
- 85 غ من الجبن المفروم

للتزين :

- الجبن المفروم

طريقة التحضير :



في مقلاة، نقلي نصف كمية البصل في قليل من الزيت حتى يصبح لونها شفافا ثم نضيف الثوم المهروس، الفلفل الأحمر والطماطم. نرش بالملح و الإيزار، نحرك حتى يتبخر ماء الطماطم. نحفظ الخليط جانبا.



في طنجرة نحمر باقي البصل في الزبدة. نضيف الأرز، نرش بالملح و الإيزار ثم نحرك قليلا و نصب الماء. نتركه يطهى إلى أن يتشرب الماء (يمكن إضافة الماء عند الضرورة). نضعه في إناء مع البقدونس المفروم، حبوب الذرة المعلبة، الجبن المفروم و خليط الطماطم المحتفظ به. نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.



ندهن صفيحة فرن بالزبدة، نفرغ الخليط و نبسطه جيدا.



نرش بالجبن المفروم، نغطي الصفيحة بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة 180° لمدة 35 دقيقة ثم نزيل ورق الألمنيوم لتحمّر الطورتيا. نقدم ساخنة أو دافئة حسب الشوق.



حفيظة 42

كراطان الأرز بالكفتة و الخضر

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| - نصف زهرة كرنب (الملفوف) | - ملح و إبزار | - قبصة من الكوزة |
| - حبة من الكراث (البورو) | - علية من الفطر (140 غ) | - الحوككة |
| - حبة من الجزر | - 500 غ من الكفتة بالتوابل | - بيضتان |
| - 60 غ من الزبدة | - 500 غ من أرز بسماتي | - ملعقتان كبيرتان من الفشدة الطرية |
| - 3 فصوص ثوم مهروسة | الصلصة : | |
| - 2 من أوراق سيدنا موسى | - ملعقتان كبيرتان من الزبدة | |
| - ملعقة كبيرة من القزبر | - ملعقتان كبيرتان من الدقيق | للتزيين : |
| - والبقدونس المفرومين | - نصف لتر من الحليب | - 150 غ من الجبن المقروم |
| - مكعب البنة بنكهة اللحم | - ملح و إبزار | |



حفيظة 42

نغسل الخضر، ننقيها و نقطع كلا من الكرنب و الكراث إلى قطع صغيرة ثم نحك الجزر و نضع الكل في مقلاة. نحمرها مع 30 غ من الزبدة، الثوم المهروس، أوراق سيدنا موسى، القزبر و البقدونس المفرومين. نفقت مكعب البنة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك لمدة 10 دقائق تقريبا حتى تلين الخضر.



و في مقلاة أخرى، نقلي قطع الفطر في قليل من الزبدة مع الملح و الإبزار. نضيف الكفتة و نحرك بملعقة خشبية حتى تتفكك و تطهى ثم نضيف إليها خليط الخضر و نحرك لتجانس جميع المقادير.



نضع الأرز في ماء ساخن لمدة 3 دقائق، نصفه ثم نضعه في كسكاس فوق القدر ليتبخر حتى ينضج. بعد ذلك نضعه في إناء لتذيب فيه باقي الزبدة. نخلطه بمهل و نحفظ به جانبا.



تحضير الصلصة : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف لها الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا و في نفس الوقت نرش بالملح، الإبزار و الكوزة مع التحريك حتى يعقد الخليط. نضيف البيض و القشدة الطرية و نخلط الكل جيدا.



نفرغ نصف كمية الأرز في أنية فرن مدهونة بالزبدة، نيسطه جيدا بالملعقة. نضيف فوقه خليط الكفتة بالخضر و نيسطه ثم نفرغ باقي الأرز كطبقة أخيرة. يجب أن نيسط الأرز جيدا كي يأخذ شكل الأنية عند الطهي.

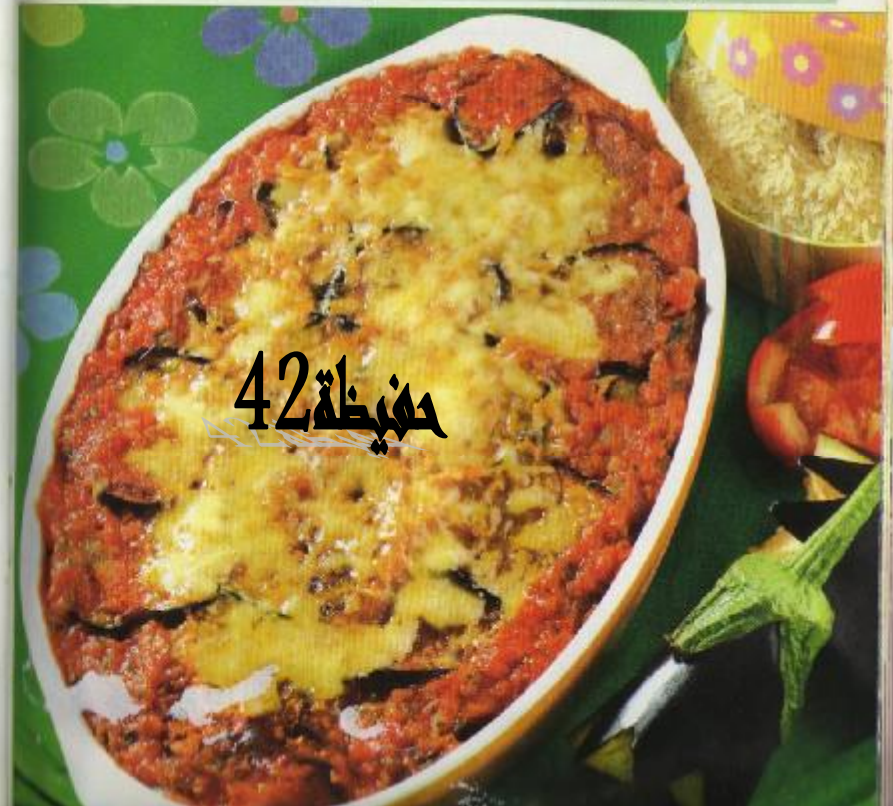


نفرغ الصلصة. نشق الأرز قليلا بالشوكة لتتسرب إلى الجبن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن. نرى يتحمر وجه الكراطان. يقدم هذا الطبق ساخنا.



كُراتان الأرز بالباذنجان

- 300 غ من الأرز الأصفر
- 1 كغ من الباذنجان
- 150 غ من شرائح جبنة الموزاريلا
- ملعقة صغيرة من الحبق الطري (مفروم)
- 250 غ من الكفتة بالتوابل
- صلصة :
- بصلة
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ورقة سيدنا موسى
- 400 غ من الطماطم محكوكة
- ملح و إبرار
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- لتر من مرق اللحم أو الماء
- للتزيين :
- 100 غ من الجبن المقروم



طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نحمره في الزيت. نضيف إليه ورق سيدنا موسى، الطماطم المحكوكة، الملح، الإبرار، التحميرة و الكمون ثم مركز الطماطم. نحرك حتى تتجانس هذه العناصر.



نزبل نصف كمية صلصة الطماطم (نحتفظ بها جانبا)، نضيف الأرز للباقي و نسقي بالمرق. نحرك من حين لآخر حتى يطهى الأرز و ذلك لمدة 15 دقيقة على نار هادئة.



نغسل الباذنجان، نقطعه إلى دوائر نقليها في الزيت و نرشها بقليل من الملح. نصف في أنية فرن، على شكل طبقات، نصف كمية الباذنجان و جبنة الموزاريلا. نرش بالحبق ثم نبسط كل كمية الأرز.



في مقلاة على نار هادئة، نقلي الكفتة في قليل من الزيت. نحرك بملعقة خشبية حتى تتفك الكفتة و تطفى ثم نبسطها فوق الأرز.



نصف باقي شرائح الباذنجان، نصب فوقها صلصة الطماطم المحتفظ بها، نرش بالجبن المقروم و ندخل الأنية إلى الفرن الساخن، درجة حرارته 200°C، لمدة 15 دقيقة. نطبق ساخنا.

ثراتان الأرز بكلي العجل



حفيظة 42

- صلصة
- 500 غ من كلي العجل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- زلافة صغيرة من شرائح الفطر
- نصف ملعقة صغيرة من الدقيق
- 250 غ من الأرز الأصفر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بيضتان
- كأس صغير من الحليب
- 50 غ من الجبن المبروم

طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح. تغسل الكلي جيدا، نزيل لها الشحم ثم نقطعها إلى قطع متوسطة الحجم. نقلي الكل في طنجرة فوق النار مع الزيت، الثوم، الملح، الإبزار، الكمون و التحميرة. نحرك باستمرار. نضيف قليلا من الماء، نغطي الطنجرة إلى أن تطهى قطع الكلي..



نفتح الطنجرة، نضيف شرائح الفطر و الدقيق ثم نحرك. نترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق ثم نزيلها.



نسلق الأرز في ماء مملح، نصفيه و نذيب فيه الزبدة. نفرغ قطع الكلي في انية قرن و نبسط فوقها الأرز المسلوقة.



نخلط البيض مع الحليب، نفرغه فوق الأرز و نرش بالجبن المبروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن الساخن (200°C) من 20 إلى 25 دقيقة

طاجين بكويرات الأرز

طريقة التحضير :

في طنجرة، نحمر قطع البصل في الزبدة إلى أن يصبح لونها شفافا. نضيف الأرز، نحرك قليلا و نصب الماء. نغتنم مكعب البنية ثم نرش بقليل من الملح و الإبزار. نترك الأرز يطهى إلى أن يصبح معجنا و يتبخر الماء.



نضعه في إناء مع البقدونس المفروم، الملح، الإبزار. نمرج البيض مع الحليب، نضيفهم إلى الأرز و نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.



نسلق بيض السممان، نقشره و نحفظ به جانبا. نحضر كويرات متوسطة الحجم من خليط الأرز، نجوف وسطها و نضع بيضة مسلوقة ثم تلف خليط الأرز من حولها. نستمر في العملية إلى أن ننهي كمية البيض.



نكسو كويرات الأرز بالدقيق، نغمسها في البيض المخفوق ثم في مسحوق الخبز المحمص.



نقلي كويرات الأرز في حمام زيت ساخن حتى تتحمر من جميع الجهات. نضعها فوق ورق التنشيف ليشرب الزيت. عند تقديم طاجين اللحم أو طاجين الدجاج يسكن تزيينه بكويرات الأرز المحشوة بالبيض.

إضافة : يمكن وضع قطعة مكعبة من جبنة الموزاريلا عوض البيض المسلوق.



دقيقة 42

- بصله مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 250 غ من الأرز المكسر
- لتر من الماء
- مكعب البنية بنكهة اللحم
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- بيضتان
- نصف كأس صغير من الحليب
- 12 وحدة من بيض السممان
- 50 غ من جبنة الموزاريلا
- قليل من الدقيق
- بيضتان مخفوقتا
- مسحوق الخبز المحمص
- زيت للقل

مُمَبَار بِالْأَرْز

- نصف ملعقة كبيرة من الإبرار
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- ربع ملعقة كبيرة من القزير اليابس
- ربع ملعقة صغيرة من حبة حلاوة
- ربع ملعقة صغيرة من القرفة
- قبضة من الكوزة المحكوكة
- نصف ملعقة كبيرة من الفلفل
- الحار مطحون (السوداني)
- قبضة من القرنفل المطحون
- 750 غ من الكفتة بدون توابل
- بصلة مفروسة و محمرة
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقتان كبيرتان من القزير المفروم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلو
- 100 غ من الأرز بسماتي (مسلوقة)

طريقة التحضير :



نخلط كلا من الإبرار، الكمون، القزير اليابس، حبة حلاوة، القرفة، الكوزة، الفلفل السوداني و القرنفل.

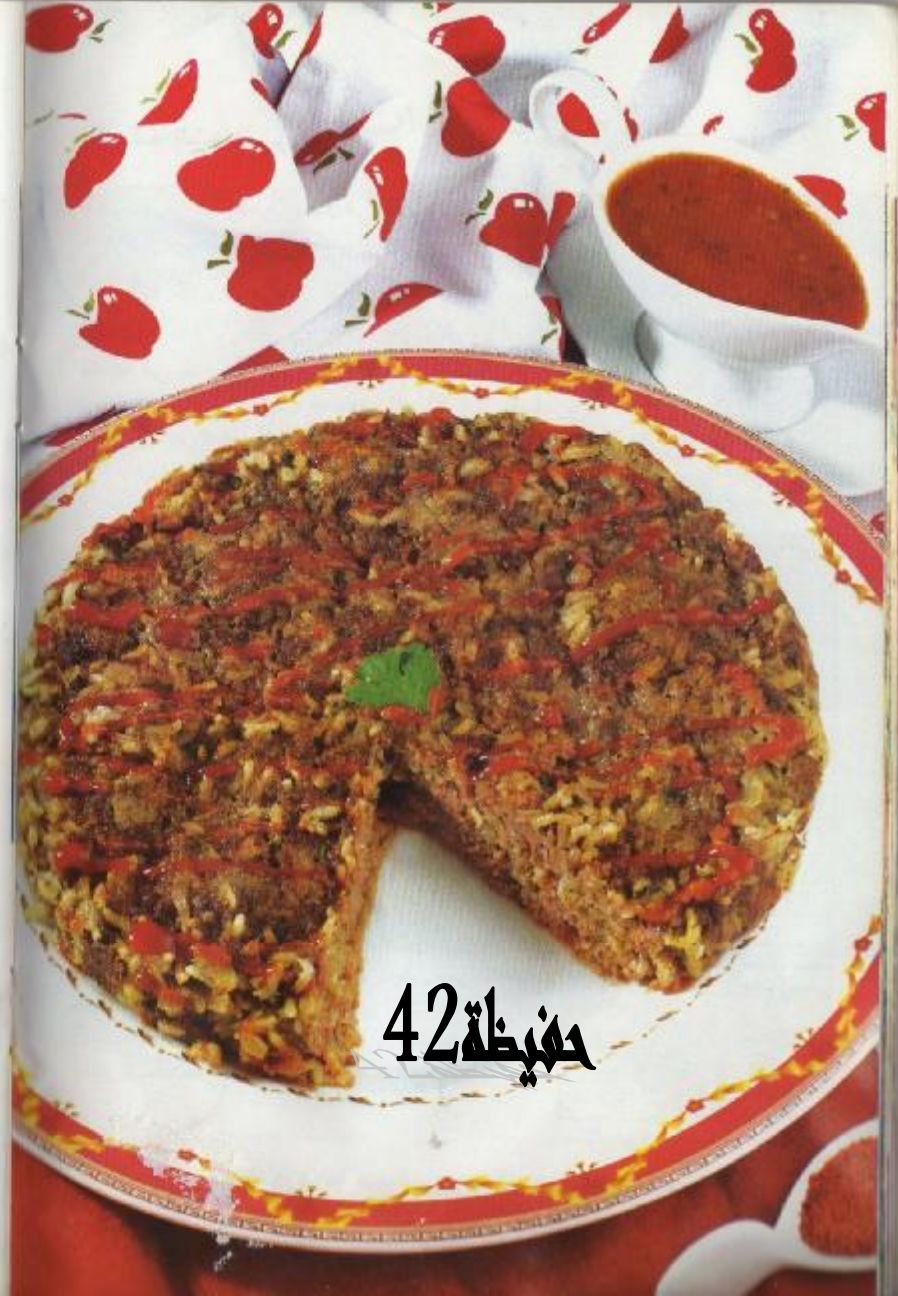


و في إناء، نضع الكفتة مع البصل المحمر، الثوم، الملح، القزير و البقدونس المفرومين، صلصة الطماطم الحلو، و ملعقتين صغيرتين من خليط التوابل ثم الأرز. نخلط حتى تتجانس جميع العناصر.



نيسط الكفتة في صفيحة فرن، نرشها بقليل من التوابل. نغطيها بورق الألنيوم و ندخلها الفرن المسخن بدرجة حرارة 180°C لمدة 20 دقيقة.

إضافة : يمكن أن يهي المرق الذي تفرزه الكفتة مع صلصة الطماطم لتقديمها مع مُمَبَار الأرز.



حفيظة 42

أوراق الكرنب محشوة بالأرز

- زلافة كبيرة من الأرز للكسر
- بصلة محكوكة
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقة كبيرة من القزير المفروم
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار
- حبة كرنب (الملفوف)
- بضع أعصان من الكرفس الطري
- بصلة مقطعة إلى دوائر
- 500 غ من أضلع الغنم
- 50 غ من الزبدة
- كأس صغير من الماء
- **طماطم على طريقة البروفانسال :**
- حبتان من الطماطم
- ملعقة كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- فصان ثوم مهروسان
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم



دقيقة 42



في إناء نخلط كلا من الأرز، البصل المحكوك، الطماطم المحكوكة، القزير و البقدونس المفرومين ثم الملح و الإبزار.



نغلي الماء في كاسرول، نضع فيه أوراق الكرنب واحدة تلو الأخرى لمدة دقيقة كي تلين، نحتفظ بها جانبا.



نيسط ورقة الكرنب، نضع فيها مقدار ملعقتين كبيرتين من خليط الأرز. نثني الجانبين الأيمن و الأيسر ثم نلف الورقة على الحشوة.



نصنف أعصان الكرفس في أنية فرن، نضع فوقها دوائر البصل ثم أضلع الغنم، نصيف قطع الزبدة و نرش بالملح و الإبزار.



نصنف لفائف الكرنب فوق أضلع الغنم (نضع الجهة المفتوحة من الملفوف نحو الأسفل) ثم نصب الماء.



نضع أنية فرن ثقيلة فوق لفائف الكرنب لإبقائها متماسكة ثم ندخلها إلى الفرن لمدة 45 دقيقة مع مراقبة الطهي. نقطع الطماطم إلى دوائر سميكة نصفها في أنية مدهونة بالزيت ثم نرش بالملح و الإبزار، نضع في وسط كل دائرة قليلا من خليط الثوم المهروس مع البقدونس.

قبل نهاية نضع طبق الكرنب بـ 15 دقيقة ندخل الأنية إلى الفرن ثم نقدم الكل ساخنا.

الأرز بالشمار (البسباس)

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة مفطعة إلى شرائح
- 250 غ من الأرز الدائري
- 1 لتر من مرق لحم البقر
- 400 غ من البسباس الطري
- علبه صغيرة من الفطر الباريسي
- مقطع إلى شرائح (100 غ)
- باقة من القزبر و البقدونس
- 500 غ من قطع لحم البقر
- ملح و إبرار
- كأس صغير من الماء
- 3 ملاعق كبيرة من الخردل
- علبه صغيرة من القشدة الطرية (200 غ)
- 70 غ من الجبن الأحمر مفروم

طريقة التحضير :



في طنجرة فوق النار، نضع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، نضيف لها شرائح البصل، نحرك حتى يصبح لون البصل شفافا ثم نضيف الأرز. نحرك قليلا و نفرغ نصف لتر من مرق لحم البقر.



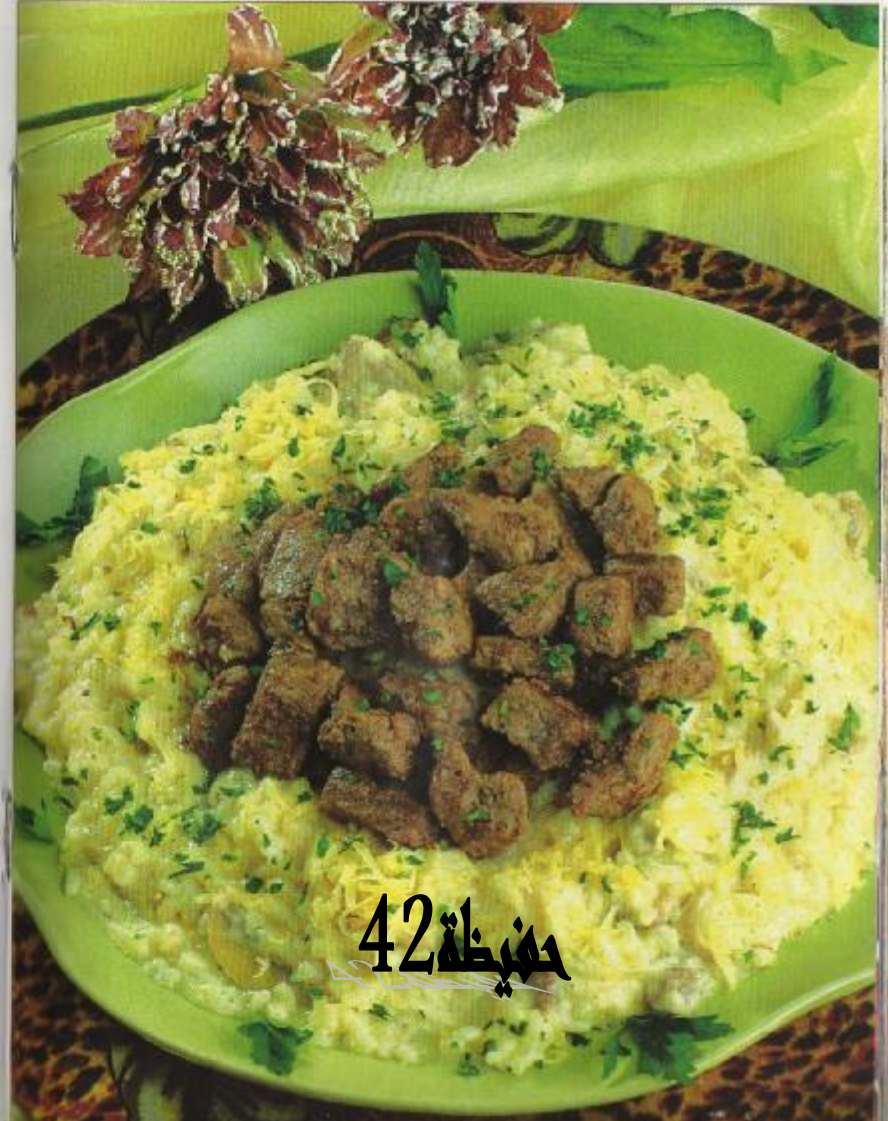
نغسل البسباس جيدا و نقطعه إلى شرائح رقيقة نضيفها إلى الطنجرة مع شرائح الفطر و باقة القزبر و البقدونس، نترك الكل فوق النار لمدة 15 دقيقة.



نحمر قطع لحم البقر في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، نرش بقليل من الملح و نصب كأسا صغيرا من الماء، نترك قطع اللحم تطهى إلى أن يتبخر الماء كليا.

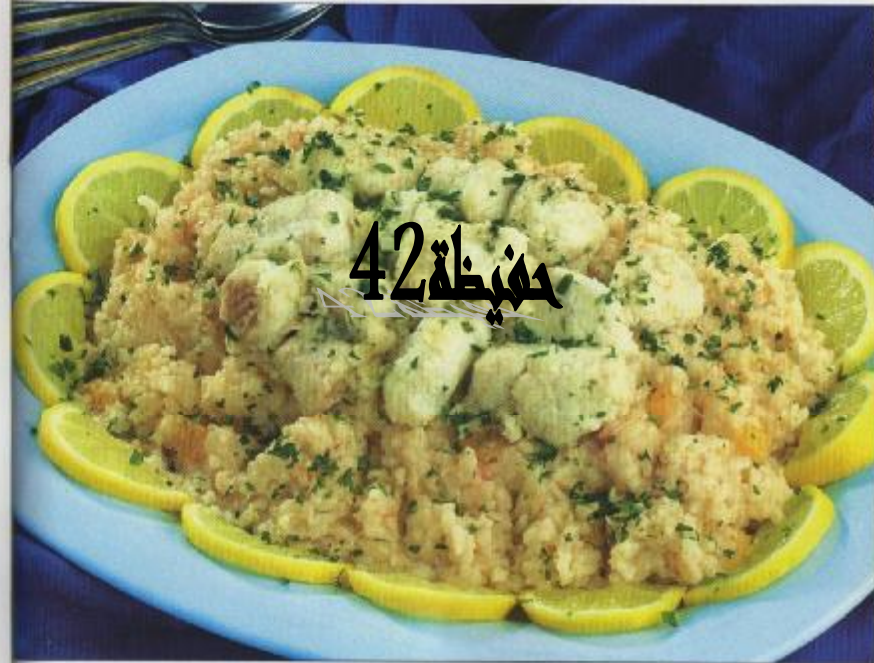


نفتح الطنجرة، نزيل باقة القزبر و البقدونس. نضيف كلا من الخردل، القشدة الطرية، الجبن المفروم، الإبرار و نصف كمية اللحم ثم نحرك جيدا فوق النار. عند التقديم نضع الأرز في الطبق، نضيف قطع اللحم المتبقية في الوسط و نزين بالبقدونس المفروم.



دقيقة 42

أرز بالسّمك والكرفس



- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- مقطعة إلى قطع صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 100 غ من الدقيق الأبيض
- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- جزرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- باقة صغيرة من القزير و البقدونس
- فشرة حامضة صغيرة محكوكة
- عصير حامضة
- حبتان من الطماطم مقطعتان
- إلى قطع صغيرة
- فصان من الثوم مهروسان
- كأس صغير من الماء
- ملح و إبزار
- 250 غ من الأرز الدائري
- لتر من مرق السمك
- 100 غ من الجبن المبروم
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نسخن زيت الزيتون في طنجرة فوق نار متوسطة، نقتد قطع هبرة السمك الأبيض في الدقيق الأبيض و نحمرها قليلا في زيت الزيتون الساخن.



نضيف البصل، الجزر، الكرفس المفروم ثم نحرك قليلا و بمهل.



نزول السمك من الطنجرة، نضعه جانبا و نضيف باقة القزير و البقدونس، قشرة الحامض، عصير الحامض، الطماطم، الثوم المهروس، كأس صغير من الماء، الملح و الإبزار، نحرك قليلا.



نضيف الأرز، نحركه ثم نفرغ مرق السمك. نترك الكل يطهى مع التحريك بمهل من حين لآخر حتى ينضج الأرز



نضيف الجبن المبروم، قطع الزبدة و البقدونس المفروم. نحرك قليلا، نضع قطع السمك و نغطي الطنجرة ثم نزيلها من فوق النار بعد دقيقة فقط. نضع الأرز في طبق التقديم، نضيف قطع السمك و نزين بالبقدونس المفروم و شرائح من الحامض.

أرز بالسّمك و الكمون

- بصلة كبيرة مقطعة
- نصف كأس صغير من الزيت
- زلّافة كبيرة من الأرز الأصفر
- الملح حسب الذوق
- ملعقتان صغيرتان من الكمون
- 3 زلّافات كبيرة من الماء
- 300 غ من قطع هبرة السمك الأبيض
- فصان ثوم مهروسان
- للتزيين :**
- دوائر من الحامض
- ورقتان من البقدونس
- فشرة الطماطم ملفوفة
- على شكل وردة



حفيفة 42

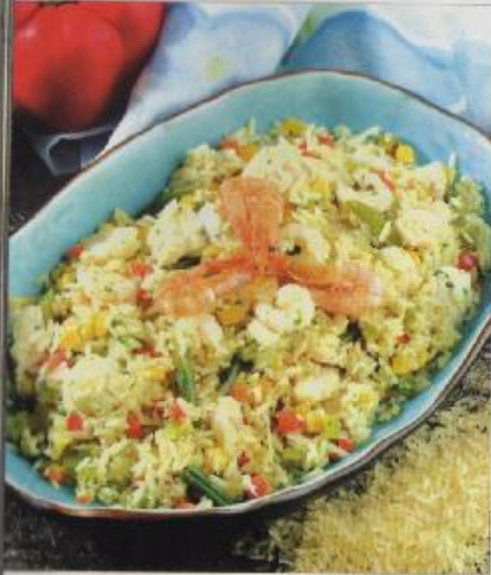
في أنية فرن فوق نار متوسطة، نحمّر البصل في الزيت و نضيف الأرز ثم نحرك قليلا. نزيله من فوق النار و نرش بالملح و ملعقة صغيرة و نصف من الكمون ثم نخلط الكل. نضيف الماء و نحرك. نغطي الأنية بورق الألمنيوم ثم ندخلها إلى الفرن الساخن (200°C) لمدة 20 دقيقة تقريبا.

نخرج الأنية من الفرن، نثبل قطع السمك بالملح و نصف ملعقة صغيرة من الكمون ثم بالتوم المهروس. نصفق قطع السمك فوق الأرز و نعيدها للفرن مرة ثانية لمدة 15 دقيقة تقريبا. نقدم الطبق ساخنا و مزينا بمقادير التزيين المذكورة.



أرز بالقمرّون و الفلفل

- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف حبة فلفل أحمر مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف حبة فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف حبة فلفل أصفر مقطعة إلى قطع صغيرة
- نصف زلّافة من اللوبيا الخضراء مقطعة إلى قطع صغيرة
- 125 غ من الأرز الأصفر
- ملح و إيزار
- كأس كبير و نصف من الماء
- 250 غ من هبرة السمك الأبيض مقطعة إلى مكعبات
- 250 غ من سمك القمرّون المقشّر
- 75 غ من حبّوب الذرة المعلّبة (نصف علبة صغيرة)



- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- وحدات من القمرّون بالقشور للتزيين

في طنجرة نحمّر الثوم المهروس في الزبدة، نضيف قطع الفلفل بأنواعه، قطع اللوبيا الخضراء، الأرز، الملح و الإيزار. نفرغ الماء و نقلل الطنجرة و ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة تقريبا (يمكن إضافة الماء عند الضرورة).

نفتح الطنجرة، نضيف هبرة السمك الأبيض، القمرّون، حبّوب الذرة المعلّبة و البقدونس المفروم. نحرك بمهل و نقلل الطنجرة و نبقئها على النار لمدة 10 دقائق أخرى. نضع خليط الأرز في صحن التقديم و نزيّنه بالقمرّون المقلي و قطع من الحامض.



أرز بالقمرون

- جزرة
- ورقة سيدنا موسى
- باقة من البقدونس
- بيضتان
- 5 ملاعق كبيرة من الحليب
- 200 غ من الأرز الأصفر
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- قليل من القمرون المقشر
- مكعب البنة بالسّمك
- نصف لتر من الماء
- 500 غ من القمرون المقشر
- صلصة البيشاميل : (أنظر الصفحة 45)
- للتزيين :
- البقدونس
- قليل من القمرون المقشر



صفحة 42

في كاسرول فوق نار متوسطة، نظهي لمدة 10 دقائق الجزر في ماء مغلي مع ورقة سيدنا موسى، البقدونس، الكرفس، الحامض والملح. ندع المرق يبرد قليلا نصفه ونضعه في المطحنة الكهربائية. نضيف حبة الجزر ثم نصف كمية القمرون ونطحن الكل.



في إناء نخفق أصفر البيضتين مع الحليب ثم نضيف خليط القمرون تدريجيا مع التحريك. نغطيه ونحتفظ به في الثلاجة إلى حين استعماله.



نسلق الأرز مع مكعب البنة في الماء، نصفه ونضعه يستقطر جيدا. نضيف إليه خليط القمرون والبيض، نرش بالملح ونخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.



نخفق أبيض البيضتين جيدا حتى يصير كثيفا ثم نضيفه تدريجيا إلى خليط الأرز مع التحريك بملعقة خشبية.



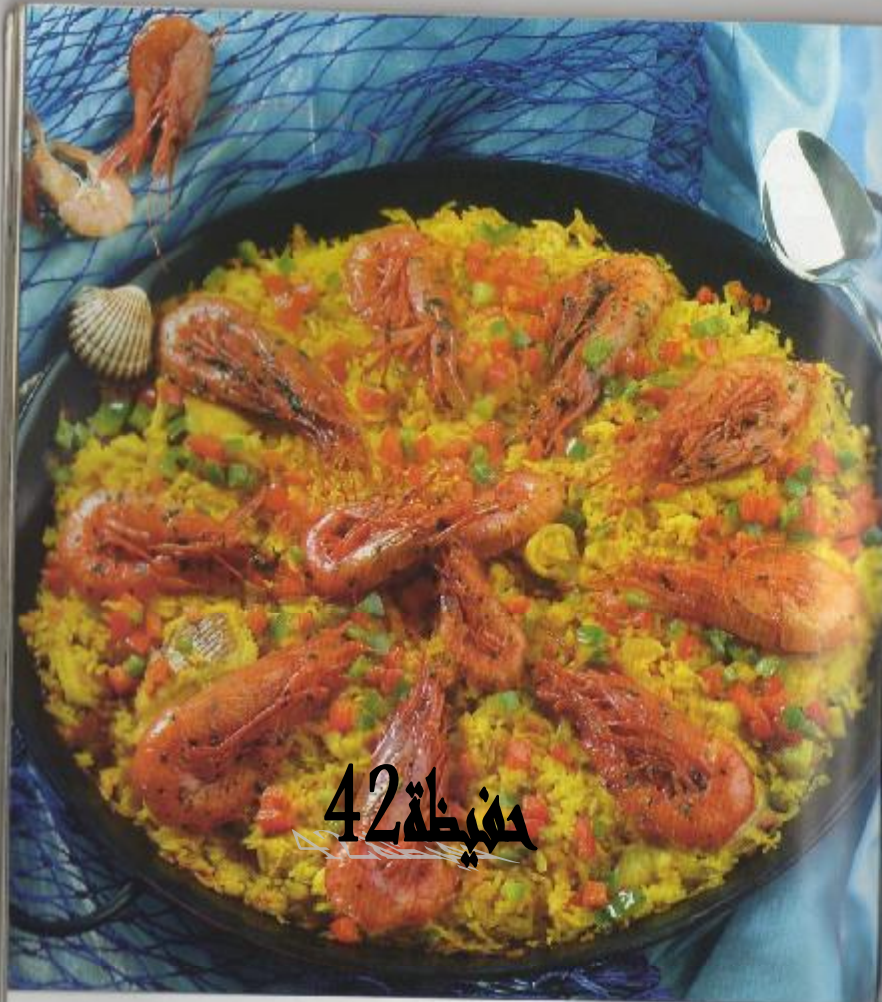
ندهن آنية الفرن بالزبدة ثم نصف بعض الوحدات من القمرون. نفرغ عليها نصف كمية الخليط ونبسطها بملعقة. نصف باقي القمرون، نغطي بباقي الخليط ونبسطه.



نضع آنية الفرن فوق صفيحة فرن، ثم نصب الماء (طريقة حمام مريم). نغطي الأرز بورق الألمنيوم ثم ندخلها إلى الفرن لمدة 40 دقيقة ونقدمها.



نحضر صلصة البيشاميل وعند التقديم نضع الأرز في طبق، نصب حوله الصلصة ونزين بالبقدونس ووحدة من القمرون محمرة في قليل من الزبدة.



مفيدة 42

نخلط مرق القمرون مع لتر و ربع من الماء، الزعفران الحر، الزعفران الملون، الملح و الإبرار ثم نصبه على خليط الأرز، نغطي المقلاة بورق الألمنيوم، نثقبه قليلا ثم ندخلها الفرن الساخن لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن يطهى الأرز (يمكن إضافة قليل من الماء عند الضرورة). نزيل ورق الألمنيوم ثم نرجع الهايلا للفرن لمدة 10 دقائق أخرى حتى تتحمر. عند التقديم نقلي كلا على حدة القمرون الكبير الحجم و قطع الفلفل في قليل من الزيت ثم نرش بالبقدونس المفروم. نزين بهما الهايلا و نقدمها ساخنة.

الهايلا

- نصف حبة فلفل أخضر
- نصف حبة فلفل أحمر
- نصف حبة فلفل أصفر
- 6 وحدات طماطم
- 3 وحدات بصل
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- 500 غ من هبرة السمك الأبيض
- 500 غ من سمك الحبار (الكلمار)
- 500 غ من سمك القمرون مقشر
- 500 غ من سمك الراية (la raie)
- 500 غ من الأرز الأصفر
- كأس صغير من الزيت
- الماء
- قليل من الزعفران الحر
- الزعفران الملون
- الملح حسب الذوق
- الإبرار الأبيض حسب الذوق

للتزيين :

- 350 غ من القمرون الكبير الحجم
- مكعبات من قطع الفلفل بالوانه
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :

نحضر الخضار و الأسماك، كلا على حدة، في مقلاة عادية ثم نضعها في مقلاة خاصة بالهايلا كالتالي :



نقطع الفلفل بأنواعه إلى قطع صغيرة و نقلبه في ملعقة كبيرة من الزيت. نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نقلبها في ملعقة كبيرة من الزيت. نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع صغيرة نحمرها مع الثوم المهروس في ملعقتين كبيرتين من الزيت.

نقطع هبرة السمك إلى مكعبات، نحمرها في ملعقة كبيرة من الزيت. نقشر القمرون ثم نحتفظ به جانبا. نضع القشور في كاسرول ثم نغليها في لتر من الماء. نصفي و نحتفظ بمقدار كأس كبير من المرق. ننقي الحبار جيدا نقطعه إلى دوائر ثم نضيف لها الرؤوس و الأجنحة. نفرغ هذه العناصر واحدة تلو الأخرى في مقلاة كبيرة خاصة بالهايلا. نغسل الأرز، نصفيه في المقلاة و نخلط الكل بمهل. نقطع سمك الراية إلى قطع متساوية، نحمرها في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت ثم نصفها فوق الأرز.

كيش بالأرز و الدجاج

- بصلة كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة
- 6 بيضات
- قليل من الكوزة المحكوكة
- ملعقة كبيرة من المقدونس المفروم
- 200 غ من القشدة الطرية
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- قليل من الزعفران الملون
- ملح وإبرار
- 500 غ من أجنحة الدجاج
- 150 غ من الأرز المكسر

طريقة التحضير :



تقلي البصل في الزيت و تتبل بالزنجبيل، الزعفران الملون، الملح و الإبرار. نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل شفافاً و نضيف أجنحة الدجاج و الأرز. نحرك قليلاً، نصب الماء، نقفل الطنجرة ثم ندع الكل يطهى لمدة 20 دقيقة، نزيل الأجنحة (نحتفظ بها جانبا) و نترك الأرز يكمل نضجه.



في إناء، نخلط البيض مع الملح، الإبرار، الكوزة محكوكة، المقدونس المفروم و القشدة الطرية.



بعد التأكد من نضج الأرز، نحركه حتى يتشرب الماء كليا و نزيل الكاسرول من فوق النار ليبرد الأرز قليلاً. نضيف له خليط البيض و نحرك.



نصفق أجنحة الدجاج في أنية فرن و نضع فوقها قطعاً من الزبدة، نفرغ خليط البيض و الأرز في أنية فرن دائرية و مدهونة بالزبدة.

ندخل الأنيتين إلى فرن مسخن بدرجة حرارة 200°، بعد مرور 15 دقيقة نخرج أجنحة الدجاج (يجب أن تتحمر). ندع الكيش يكمل نضجه 15 دقيقة أخرى ثم نخرجه. نقدم كيش الأرز ساخناً و مرفوقاً بأجنحة الدجاج.



دقيقة 42

كراتان الأرز بشرائح الدجاج



دقيقة 42

طريقة التحضير:

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



نقطع شرائح الدجاج إلى شرائح ثم نضعها مع الثوم في مقلاة، فوق نار هادئة. نحمرها في ملعقتين كبيرتين من الزبدة و نتبلها بالملح، الإبرار و بودرة الكاري. نحرك من حين لآخر إلى أن يطهى الدجاج.



نسلق الأرز في ماء مملح، نصفه و نذيب فيه ملعقة كبيرة من الزبدة. نصف نصف الكمية في أنية فرن مدهونة بقليل من الزبدة. نيسطه جيدا بملعقة و نصب عليه نصف كمية صلصة البيشاميل ثم نرش بقليل من الجبن المفروم.



نصفف فوقه نصف كمية قطع لحم الدجاج و نفرغ باقي الأرز. يجب أن نيسط الأرز جيدا كي يأخذ شكل الأنية عند الطهي.



نصفف باقي قطع لحم الدجاج فوق الأرز كطبقة أخيرة.



نصب باقي صلصة البيشاميل و نرش بباقي الجبن المفروم ثم ندخل الأنية إلى الفرن لمدة 45 دقيقة حتى يتممر وجه الكراتان و تقدمه ساخنا.

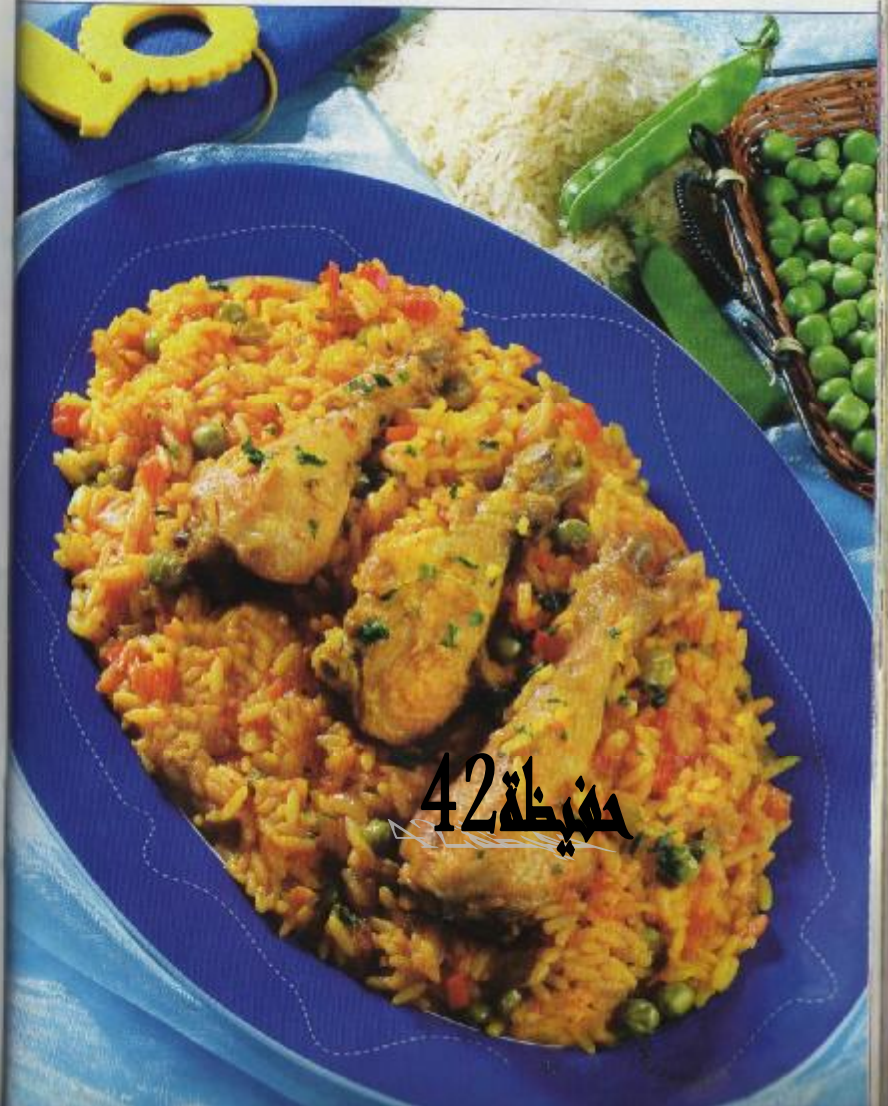
صلصة البيشاميل:

- 500 غ من شرائح الدجاج
- 3 قصوص لوم مهروسة
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملح و إبرار
- ملعقة صغيرة من بودرة الكاري (curry)
- زلافة كبيرة و نصف من الأرز الأصفر
- نصف لتر من الحليب
- ملح و إبرار
- قليل من الكوزة المحكوكة

للتزيين:

- 150 غ من الجبن المفروم

أرز بأفخدة الدجاج



مفيدة 42

- 500 غ من أفخدة الدجاج
- نصف كأس صغير من الزيت
- بصلة مفرومة
- نصف حبة من الفلفل الأخضر
- نصف حبة من الفلفل الأحمر
- 4 وحدات طماطم
- 250 غ من الأرز الأصفر
- 100 غ من الجلبانة الطرية
- فصان ثوم مهروسان
- قليل من الزعفران الحر
- نصف ملعقة صغيرة من النحميرة
- ملح وإبزار
- لتر و ربع من الماء
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

للتزيين :

- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



في طنجرة فوق نار متوسطة، نسخن الزيت و نحمر فيها أفخدة الدجاج، من جميع الجوانب، مع رشها بالملح. نزيل الدجاج و نحفظ به جانبا.



في نفس الطنجرة نضيف البصل المفروم، الفلفل الأحمر و الأخضر مقطعين إلى قطع صغيرة. نحمر هذه العناصر مع التحريك لمدة 3 دقائق تقريبا.



نضيف الطماطم مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، الأرز، الجلبانة و الثوم المهروس. نتبل بالزعفران الحر، النحميرة، الملح و الإبزار. نحرك قليلا حتى تتجانس جميع العناصر. نصب الماء و نغطي الطنجرة لمدة 10 دقائق.



نفتح الطنجرة، نضيف مركز الطماطم نحرك بمهل ثم نشع أفخدة الدجاج المحتفظ بها. نقفل الطنجرة و نترك الكل يطهى لمدة 30 دقيقة تقريبا. قبل نهاية الطهي ب 3 دقائق، نضيف البقدونس المفروم. نقدم هذا الطبق مزيئا بقليل من البقدونس المفروم.

كفتة الدجاج بالأرز

- 250 غ من كفتة الدجاج
- 100 غ من الأرز الأصفر
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار
- نصف ملعقة صغيرة من التحميرة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القزبر اليابس
- بصلة كبيرة مقطعة
- ملعقتان كبيرتان من زيت المائدة
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- الزعفران الملون
- حبتان من الجزر مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- كأس كبير و نصف من الماء

طريقة التحضير :

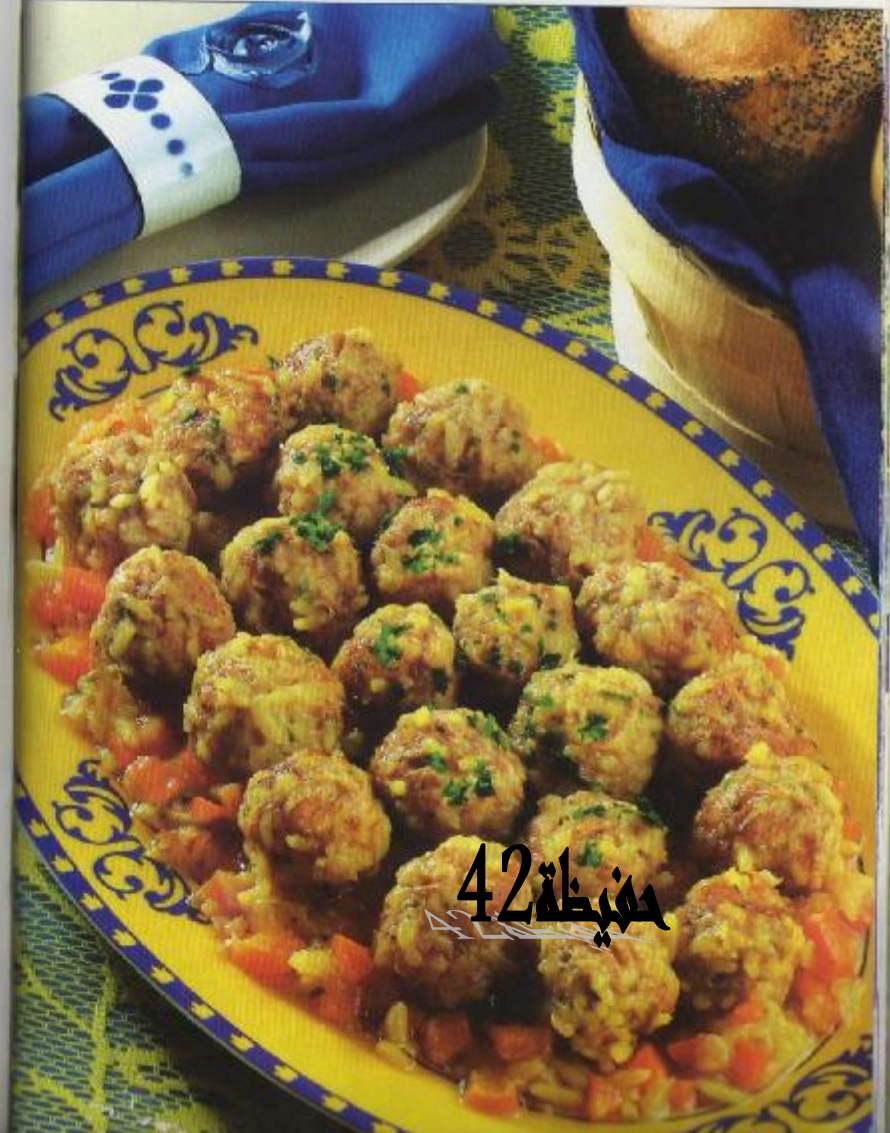


في إناء نضع كفتة الدجاج مع الأرز و البقدونس. نثبل بالملح، الإبزار، التحميرة، مسحوق القرفة و مسحوق القزبر اليابس. نخلط الكل و نحضر كويرات.



نحمر البصل في زيت المائدة و زيت الزيتون. نرش بالملح، الإبزار و الزعفران الملون ثم نضيف الجزر و كويرات الكفتة و الأرز. نفرغ الماء ، نقفل الطنجرة مدة 25 دقيقة حتى يطهى الأرز مع الحرص على ترك قليل من الصلصة للتقديم.
(يمكن إضافة الماء عند الضرورة).

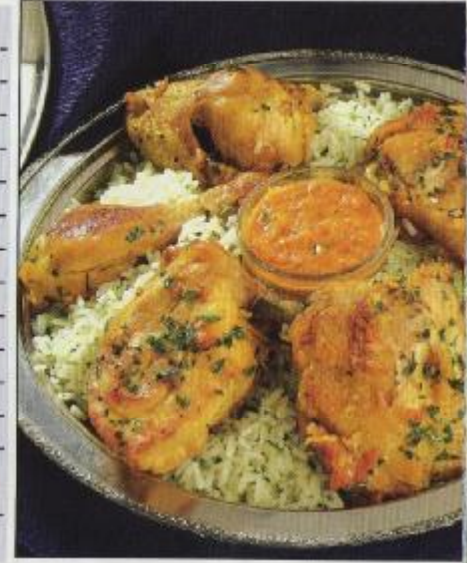
إضافة : يمكن تعويض كفتة الدجاج بكفتة البقر أو الغنم مع الإكتفاء بملعقتين كبيرتين فقط من الزيت.



مخبزة 42

أرز بالدجاج

- بصلتان مقطعتان إلى قطع صغيرة
- دجاجة من وزن 1 كغ و نصف
- نصف كأس صغير من الزيت
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- قليل من الزعفران الحمر
- ربع ملعقة من الخرقوم
- نصف لتر من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 200 غ من الأرز الأصفر مسلوق
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- **للتزيين :**
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم



في طنجرة، على نار متوسطة، نقلي البصل، قطع الدجاج و فصين من الثوم في الزيت. نضيف التوابل و نحرك من حين لآخر حتى تتجانس جميع العناصر و يصير لون البصل شفافا. نفرغ الماء، نغطي الطنجرة لمدة 30 دقيقة تقريبا (مع المراقبة). بعد ذلك نصف قطع الدجاج في صفيحة و ندخلها إلى الفرن لتحمّر. أما المرق فنضيف إليه مركز الطماطم و نطحنه لندفق به الطبق كصلصة.

في مقلاة، نقلي باقي الثوم المهروس في الزبدة و نضيف الأرز المسلوق مع البقدونس المفروم. نرش بالملح و الإبزار (حسب الذوق)، نحرك جيدا حتى ينقل الأرز قليلا. قبل التقديم نضع الأرز في طبق، نصف فوقه قطع الدجاج المحمرة ثم نزين بقليل من البقدونس المفروم.

أرز بالدجاج و حبوب الذرة

- بصلة مقطعة إلى قطع صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 250 غ من الأرز للكسر
- 150 غ من شرائح صدر الدجاج
- مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ملح و إبزار
- كأسان كبيران و نصف من الماء (أو مرق الدجاج)
- أصفر بيضتان
- 75 غ من حبوب الذرة المعلبة (نصف علبة صغيرة)
- 4 ملاعق كبيرة من الجبن المفروم
- **للتزيين :**
- بيض السممان
- قطع من الدجاج المفلي بالبيض و مسحوق الخبز المحمص



مقلاة 42



في كاسرول نحمر قطع البصل في الزبدة إلى أن يصبح لونها شفافا ثم نضيف الأرز و قطع صدر الدجاج، نرش بالملح و الإبزار و نحرك قليلا. نفرغ الماء و نقل الطنجرة إلى أن يطهى الأرز.

بعد التأكد من نضج الأرز، نحركه حتى يتبخر الماء كليا و نزيل الكاسرول من فوق النار. نتركه جانبا حتى يبرد و نضيف له أصفر البيض، حبوب الذرة المعلبة و الجبن المفروم. نخلط الكل جيدا، ندهن أنية فرن بالزبدة و نفرغ الخليط ثم نيسطه جيدا بالملعقة.

نضع الأنية فوق صفيحة فرن أخرى، نصب فيها الماء (طريقة حمام مريم)، نغطي أنية الأرز بورق الألومنيوم، ندخلها إلى الفرن لمدة 15 دقيقة ثم نقدمها في طبق مزينة ببيض السممان و قطع الدجاج المقلي.

فراخ الدجاج محشوة بالأرز

- بصلتان كبيرتان مقطعتان
- 4 ملاعق كبيرة من الزبدة
- كبد و قوانص (فصنات) فراخ
- الدجاج مفطعة إلى قطع صغيرة
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة
- قليل من الكوزة المحكوكه
- 400 غ من الأرز الأصفر
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح و إبرار
- 7 كؤوس صغيرة من الماء
- 4 من فراخ الدجاج منقاة مع الاحتفاظ بالعنق
- ملعقة كبيرة و نصف من الزبدة اللينة
- نصف ملعقة صغيرة من التخميرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- حبة بصل مقطعة إلى دوائر

طريقة التحضير :



نقلي قطع البصل في طنجرة فوق النار مع الزبدة، نضيف الكبد و القوانص. نحرك قليلا ثم نضيف المسكة الحرة، الكوزة، الأرز، الكمون الملح و الإبرار. نحرك لمدة 5 دقائق، نضيف الماء و نغطي الطنجرة لمدة 25 دقيقة إلى أن يطهى الأرز. نحتفظ به جانبا حتى يبرد.



نغسل فراخ الدجاج جيدا، نزيل العنق مع الاحتفاظ بجلده متماسكا. نحشو فراخ الدجاج بخليط الأرز من العنق، من البطن و كذلك مباشرة تحت الجلد من جهة الأفضة و الصدر. نخيط بالخيط الغذائي كي لا يسرب الأرز عند الطهي.



نربط فخذى الفراخ بالخيط و ندهنها بخليط الزبدة و التخميرة ثم نضعها في أنية فرن مفروشة بدوائر البصل. نغطيها بورق الألمنيوم و ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة تقريبا مع مراقبة الطهي. بعد ذلك نزيل الورق و نتركها تتحمر (من جميع الجهات). نقدمها مرفوقة بسلمة غنية بالخضر.



دقيقة 42

لمرافقة أطباق اللحم،
أرز حبة حبة



- 250 غ من الأرز
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- لتر إلا ربع من الماء
- الملح حسب الذوق



في طنجرة، نحمّر نصف كمية الأرز في الزبدة حتى يصبح لونه بنيًا مع التحريك من حين لآخر. نضيف إليه باقي الأرز، ثم نصب الماء ونرش بالملح، عند الغليان ننقص من حدة النار ثم نتركه يطهى إلى أن يتبخّر الماء. كليا (دون أن نضيف الماء).
نقدمه مرفوقًا بطبق اللحم مع الصلصة.

لمرافقة أطباق الدجاج،
أرز بالزعفران



- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 250 غ من أرز بسماتي
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- الملح
- قليل من الزعفران الحر
- نصف لتر من الماء



في طنجرة فوق نار هادئة، نذيب الزبدة ونضيف كلاً من الأرز، ورق سيدنا موسى، الملح ثم الزعفران الحر. نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون الأرز ذهبياً ونصب الماء ثم نغطي الطنجرة حتى يطهى الأرز وذلك لمدة 10 دقائق تقريباً.
نقدمه ساخناً مرافقاً لطبق من الدجاج.
إفادة : أرز بسماتي يطهى بسرعة فكمية الماء تكون أقل من ضعفي كمية الأرز.

لمرافقة أطباق السمك،
أرز بالزعتر والحامض



- نصف بصلة
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وإبرار
- 250 غ من الأرز
- لتر إلا ربع من مرق السمك
- غصن من الزعتر الطري
- ملعقة صغيرة من فشرة الحامض محكوكة



نقشر البصل، نغسله ونقطعه إلى قطع صغيرة، نقلبه في طنجرة مع ملعقة كبيرة من الزبدة وزيت الزيتون. نضيف الأرز، نرش بالملح والإبرار. نحرك قليلاً ونصب مرق السمك ثم نغطي الطنجرة لمدة 10 دقائق. بعد ذلك نضيف باقي الزبدة، الزعتر وفشرة الحامض ثم نقلبها إلى أن يطهى الأرز.
نقدمه ساخناً ومرافقاً لطبق من السمك.

لمرافقة أطباق اللحم،
أرز بالفطر



- نصف بصلة مقطعة قطعاً صغيرة
- فص ثوم مهروس
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 250 غ من الأرز + ملح وإبرار
- لتر إلا ربع من مرق اللحم
- 70 غ من الفطر الباريسي المقطع إلى قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من أوراق البقدونس
- 30 غ من الجبن المبروم



في طنجرة نحمّر قطع البصل والثوم في ملعقة كبيرة من الزبدة وزيت الزيتون إلى أن يصبح لونها شفافاً. نضيف الأرز، الملح، الإبرار ونحرك قليلاً. نصب مرق اللحم، نترك الكلى يطهى إلى أن يتبخّر الماء. وفي مقلاة نحمّر قطع الفطر مع باقي الزبدة، البقدونس، الملح والإبرار. بعد أن يطهى الأرز نضيف له الفطر والجبن. نخلط ونقدم الأرز مرفوقاً بكفتة مشوية.

محلّى بالأرز و الفاكهة

- 200 غ من الأرز المكسر
- قبضة من الملح
- نصف لتر من عصير البرتقال
- كيس من الفانيليا (7 غ)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف لتر من الحليب
- ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- 100 غ من مسحوق السكر (سنيده)
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- نصف علبة من الإجاص المصبر (230 غ)
- علبة من المشمش المصبر (250 غ)

للتزيين :

- ملعقة صغيرة من القرفة

طريقة التحضير :



نغسل الأرز، نصفه ونضعه مع الملح في طنجرة، فوق نار متوسطة، ثم نصب عصير البرتقال. نتركه يطهى حتى يتبخّر العصير.

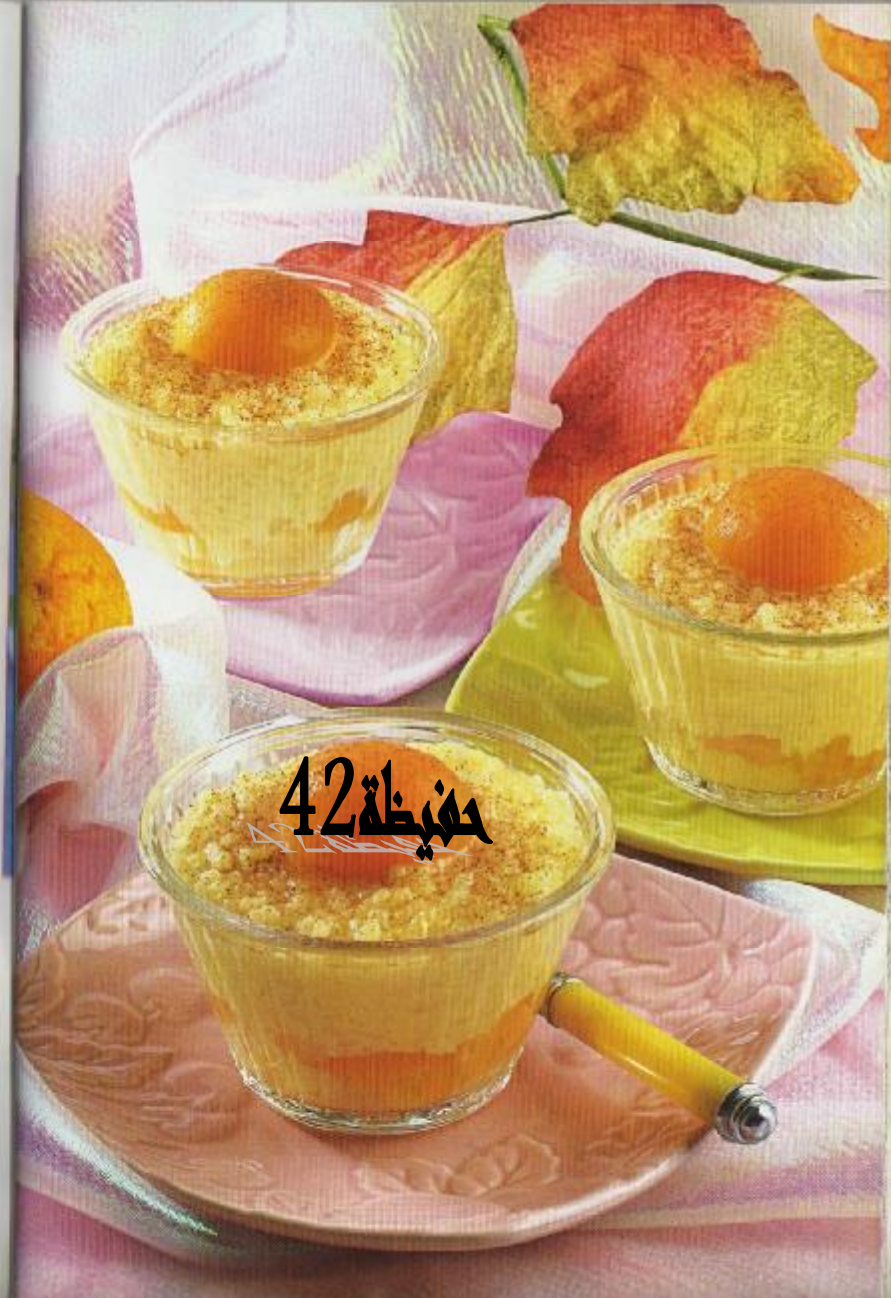


نضيف الفانيليا، الزبدة، الحليب، مسحوق الزنجبيل، مسحوق السكر و القشدة الطرية. نترك الكل يطهى مرة أخرى إلى أن يتبخّر الحليب نسبياً.



نقطع الإجاص و نصف كمية المشمش إلى قطع صغيرة ثم نضعها في كؤوس التقديم. نخلوها بخليط الأرز، نزينها بنصف حبة من المشمش المعب و نضعها في التلاجة لتبرد.

عند التقديم نرشها بقليل من القرفة و نقدمها كمحلّى بارد.



حفيظة 42

محلى الأرز بالقرفة

- لتر من الحليب
- 100 غ من الأرز المكسر
- حبة من القرنفل
- حبتان من الهيل
- 1 عود القرفة (2,5 سم)
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيده)
- ملعقة كبيرة من ماء الزهر
- 50 غ من العنب الجاف (الزبيب)

للتزيين :

- قليل من رقائق اللوز المحمرة



طريقة التحضير :



نغلي الحليب في كاسرول على نار هادئة و نضيف الأرز. بعد 15 دقيقة من الطهي نضيف القرنفل، حبتا الهيل و عود القرفة. نترك الكل يغلي لمدة 20 دقيقة أخرى، على نار هادئة، إلى أن يطهى الأرز جيدا.



نضيف مسحوق السكر، ماء الزهر و العنب الجاف. نحرك قليلا ثم نزيل الكاسرول من فوق النار. نترك الخليط يبرد ثم نفرغه في طبق التقديم و نزيه برقائق اللوز المحمرة.

فلان بالأرز

- 50 غ من الأرز
- قبضة ملح
- كيس من بودرة الفلان بالسكر (45 غ)
- نصف لتر من الحليب
- 4 وحدات من المشمش الجاف مقطعة إلى نطع صغيرة

للتزيين :

- مسحوق القرفة



حفيظة 42

طريقة التحضير :



في كاسرول فوق النار، نسلق الأرز مع الملح ثم نصفيه. نفرغ محتوى علبة الفلان بالسكر في الحليب البارد، نحرك ثم نضعه فوق النار إلى أن يغلي. نضيف الأرز المسلوق و المشمش الجاف و نحرك.



تحضر أواني الفلان الصغيرة و نملؤها بخليط الفلان. نتركها تبرد قليلا و تضعها في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل. يقدم الفلان باردا و مزينا بمسحوق القرفة.

طرطة بالأرز



حفيفة 42

- لتر من الحليب
- 150 غ من الأرز المكسر مسلوقة
- 2 أكياس من الفانيلا (7 غ)
- قبصة من الملح
- 250 غ من مسحوق البسكرة (سنييدة)

- 1 كغ من التفاح
- علبه صغيرة من الأناناس (320 غ)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- بيضتان

طريقة التحضير:

نغلي الحليب في طنجرة، نضيف إليه الأرز، الفانيلا، الملح و نصف كمية مسحوق السكر. نترك الكل يطهى لمدة 46 دقيقة تقريبا فوق نار هادئة، نحرك من حين لآخر و نزيل الكاسرول من فوق النار ليبرد محتواها.



نغسل التفاح، نقشره و نقطع كل تفاحة إلى 8 أجزاء. نضع قطع التفاح و دوائر الأناناس كلا على حدة في مقلاة فوق النار مع ملعقة كبيرة من الزبدة و ملعقتين كبيرتين من مسحوق السكر حتى يتعسلا.



بعد أن يبرد خليط الأرز، نضيف البيض و نخلط جيدا.



نصف دوائر الأناناس في قعر آنية فرن ثم نفرغ فوقها نصف كمية خليط الأرز.



نصف التفاح المعسل و نفرغ فوقه باقي خليط الأرز.



نضع الأنية فوق صفيحة فرن أخرى و نصب فيها الماء (طريقة حمام مريم). ندخلها الفرن لمدة 20 دقيقة حتى تطهى و تتحمر قليلا. نحتفظ بها جانبا حتى تبرد و نقلبها في طبق التقديم ثم نضعها في الثلاجة إلى حين تقديمها.



حلوة أرز بالفواكه المعسلة

- 250 غ من الأرز المكسّر
- لتر من الحليب
- كيس من الفانيليا (7 غ)
- ملعقتان كبيرتان من قشرة البرتقال
- محكوكة
- علبه من القشدة الطرية (200 غ)
- 400 غ من مسحوق السكر (سعيدة)
- 4 من أصفر البيض
- 3 ملاعق كبيرة من الفواكه المعسلة
- ملعقتان كبيرتان من اللوز (مسلوقة)
- مقشر، مقلبي و مهرمش
- للتزيين :
- قليل من رقائق اللوز محمرة

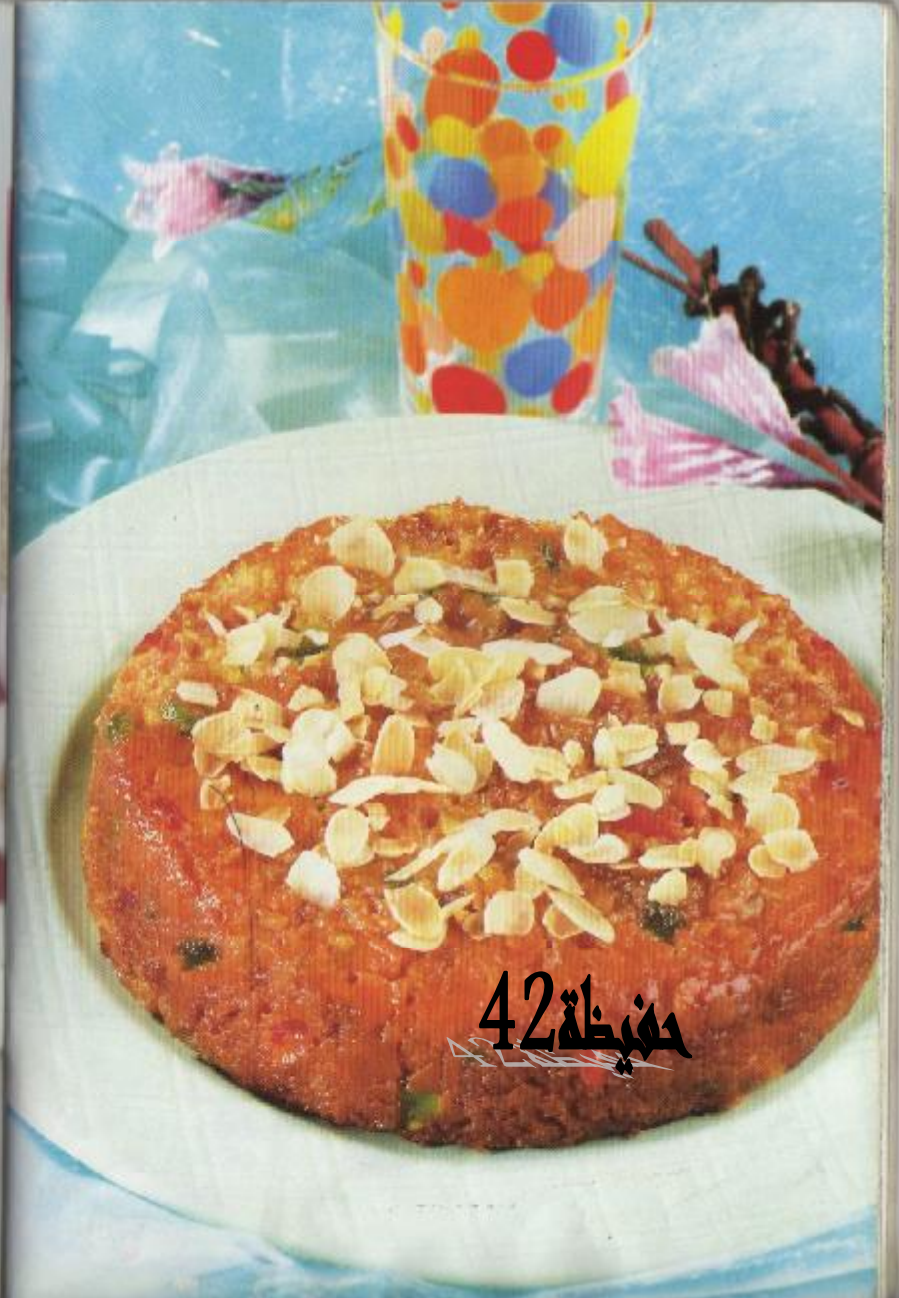
طريقة التحضير :

في كاسرول فوق النار، نضع الأرز، نضيف الحليب، الفانيليا، قشرة البرتقال المحكوكة، نترك الكل يطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن ينضج الأرز. نضيف القشدة الطرية، نخفض من حدة النار و نحرك حتى يتبخر الحليب.

بعد أن يبرد الخليط، نضيف 200 غ من مسحوق السكر، أصفر البيض، الفواكه المعسلة و اللوز المهرمش ثم نخلط جيدا.

تحضير الكراميل : في كاسرول فوق نار هادئة، نضع باقي مسحوق السكر مع قليل من الماء و نحرك إلى أن يصبح السكر معسلا و لونه ذهبيا. نفرغه في أنية فرن، مع إمالتها ليصل الكراميل إلى كل مساحتها.

نفرغ خليط الأرز في الأنية، نضعها فوق صفيحة فرن أخرى و نصب فيها الماء (طريقة حمام مريم). ندخلها الفرن لمدة 30 دقيقة حتى تطهى و تتحمر قليلا. نحفظها جانبا مدة 5 دقائق كي تبرد قليلا ثم نقلبها في طبق التقديم. نضعها في الثلاجة حتى تبرد جيدا. نلصقها مزينة برفائق اللوز.



مفظة 42

تقبلوا تحياتي أحبكم في الله

الأرز



مفصلة 42

الفهرس

02	مورناديلا بالأرز
04	كويرات بالأرز و الكفتة
06	سلطة الأرز
08	مقبلات بأوراق الأرز
10	صبريات بالأرز
12	سيغار بالأرز
13	أرز بالكلمار و البيض
14	أرز بالفواكه الحامضة
16	أرز بالسبانخ
17	أرز بالخضر
18	طورتيا بالأرز
20	غمراتان الأرز بالكفتة و الخضر
22	غمراتان الأرز بالباذنجان
24	غمراتان الأرز بكلي العجل
26	طاجين كويرات الأرز
28	مُستار بالأرز
30	أوراق الكرنب محشوة بالأرز
32	الأرز بالشمار (البيساس)
34	أرز بالسلك و الكمون
35	أرز بالقمرون و الفلفل
36	أرز بالسلك و الكرفس
38	أرز بالقمرون
40	الهايلا
42	كيش بالأرز و الدجاج
44	غمراتان الأرز بشرائح الدجاج
46	أرز بأقحذة الدجاج
48	كفتة الدجاج بالأرز
50	أرز بالدجاج
51	أرز بالدجاج و حبوب الذرة
52	فراخ الدجاج محشوة بالأرز
54	لمرافقة أطباق اللحم، أرز بالفطر
54	و الخماض
54	لمرافقة أطباق الدجاج، أرز بالزعفران
55	لمرافقة أطباق اللحم، أرز حبة حبة
56	محلّى بالأرز و الفاكهة
58	محلّى الأرز بالقرفة
62	فلان بالأرز
64	طرطة بالأرز
66	حلوة أرز بالفواكه المعسلة