

سارّة دمج

طواجن ومفتّحات تونسية

www.cuisine4arabe.com



دار البصائر
للطباعة والنشر

تمتّعوا... ودعوا كلّ العائلة تتمتع... فهنا كلّ شيء لذيذ وجميل، وقد
راعيّا أن يكون متوازنا في ما يحتويه من حريرات حتى يكون مفيدا
للصحة أيضا.

قد تتساءلون هل هذه الوصفات معقّدة؟ هل تأخذ كثيرا من وقتنا؟
لا ندعي أنّها تدخل في صف المستحضرات السريعة ولكن ماذا نفعل
بالوقت إذا لم نصرفه في إحضار وجبة لذيذة تسر العائلة والضيوف؟
إنّ هذه الكتب أجمل هديّة تضمّ في جوفها عدّة هدايا نفيسة، مستقلة
بما فيها من عديد الصور الموضحة لطريقة الاستعمال.

الناشر

www.cuisine4arabe.com



6 193016 416707
1804 970 9973 24 052 7

دار البصائر
50 شارع باريس مقابل دار فخر بن علي - الجزائر
الهاتف: 021773627
الفاكس: 021773625
البريد الإلكتروني: daralbassair@hotmail.com

www.cuisine4arabe.com

طاجين بالديول

مدة
التحضير
30 دقيقة

مدة
الطبخ
40 دقيقة

- 12 ورقة ديول
- 200 غرام لحم غنم أو بقر
- 100 غرام كبد
- 150 غرام جبن مفروم
- 4 بيضات
- رأس بصل
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 100 غرام كريمة طازجة
- 100 غرام كبد
- 150 غرام جبن مفروم
- 4 بيضات
- رأس بصل
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 100 غرام كريمة طازجة
- 100 غرام كبد
- 150 غرام جبن مفروم
- 4 بيضات
- رأس بصل
- 2 ملاعق كبيرة زيت



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقص اللحم قطعاً صغيرة جداً ونقص البصل قصاً رقيقاً ونضعهما في قدر مع ملعقة كبيرة من الزيت وقليل من الملح والفلفل الأسود والكرم ونرفعه على النار.
- بعد 5 دقائق نضيف قليلاً من الماء ونترك اللحم ينضج لمدة 10 دقائق.
- نقص الكبد قصاً دقيقاً ونضيفه إلى اللحم ونتركه ينضج لمدة 15 دقيقة إضافية حتى يجف السائل.
- تذاب الزبدة حتى تصير سائلاً ونخلط مع ملعقة كبيرة من الزيت.
- ندهن طبق فرن بهذا الخليط (زبدة وزيت) ونفرش فيه ورقة ديول. نقص الزائد. نفرش ورقة ثانية وثالثة حتى نحصل على ست ورقات ندهن في كل مرة الورقة ونرش قليلاً من الجبن المبشور.
- نحضر الخليط : نضيف إلى صلصة اللحم والكبد بعد أن تبرد 4 بيضات وملعقة كبيرة جبن وملعقة صغيرة كريمة مخفوقة وملعقة كبيرة حليب والكبار ونقلبها بالفلفل الأسود. نصب الخليط على أوراق الديول التي فرشناها ونضيف إليه قطع الديول المقصوصة لتنتشر السائل.
- نفرش فوق الخليط 6 أوراق ديول بنفس الطريقة التي قمنا بها في المرة الأولى.
- نفرش بقية الجبن على السطح وندخل الطبق إلى فرن ساخن على 180 درجة لمدة 10 دقائق حتى يصبح السطح ذهبياً.



1



2



3



4



5



6

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طاجين سواني (طبق تونسي)

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
40 دقيقة

- 200 غ لحم بقرى أو 100 غ جبن مبشور
- غشم
- 2 حبتا باذنجان
- 2 حبتا قرع اخضر
- بصلة
- 2 سنة ثوم
- ملح، فلفل اسود،
- كركم
- 6 بيضات



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقص اللحم قطعا صغيرة ونقص البصل، نقليهما مع ملعقتين من الزيت نتبل بالملح والفلفل الأسود والكركم، نضيف قليلا من الماء ونتركه على نار هادئة مدة 15 دقيقة حتى ينضج اللحم ويجف الماء.
- أثناء ذلك نقص القرع والباذنجان حلقات، نقليهما في زيت ساخن، نضعها على ورق الإمتصاص لتتخلص من الزيت الزائد.
- نضيف لخليط اللحم بيضتين ونصف مقدار الجبن. ندهن 3 أوعية صغيرة أو وعاء
- كبيرا ونفرش فيها حلقات القرع والباذنجان المقلية. نوزع عليها طبقة من خليط اللحم.
- نوزع طبقة ثانية من الخضمر (باذنجان وقرع).
- نخفق بقية البيض والجبن في صحفة، نتبله ونصبه فوقها. نضعها في حمام مائي وندخلها إلى الفرن مدة 15 دقيقة.



4



6



3



2

1

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طاجين فلفل أو طاجين سلاطة

مدة التحضير
50 دقيقة

مدة الطبخ
15 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

- 500 غ فلفل أخضر
- 300 غ طماطم (4 حبات كبيرة)
- 100 غ جبن مبشور
- 200 غ لحم وبصلة كبيرة
- 1/2 ملعقة كبيرة طماطم معجونة
- 2 سِنَّة ثوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- ملح، فلفل أسود،
- 1/2 ملعقة صغيرة
- فلفل أحمر، 1/2 ملعقة
- حبة فلفل أحمر للزينة صغيرة
- 6 بيضات ،
- 2 ملاعق كبيرة حليب



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقص اللحم مكعبات صغيرة جداً ونقص البصل قصاً دقيقاً، نضعهما في قدر مع الزيت نرفعه على نار هادئة نتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والأحمر والتابل ونتركه ويتقلّى مدة 5 دقائق.
- نضيف الطماطم المعجونة والثوم ومقدار كأس ماء ويبقى لينضج مدة 15 دقيقة.
- أثناء ذلك نشوي الفلفل على لهب الموقد ونسلق حبات الطماطم مدة 5 دقائق أو نشويها ونقشرهما.
- نفرم الطماطم بسكين ونقص الفلفل أسلاكاً (انظر الصورة)
- نخلط الفلفل والطماطم مع صلصة اللحم نضيف البيض والجبن والحليب.
- نصب الخليط في طبق فرن مدهون بالزيت، نسوي سطحه.
- نذّر عليه بقية الجبن ونزيّنه بالفلفل الأحمر.
- ندخل الطبق إلى فرن ساخن بدرجة حرارة متوسطة 200 درجة حتى تتماسك المكونات وينضج ويصبح سطحه ذهبي اللون.

www.cuisine4arabe.com



www.cuisine4arabe.com



2

1



6



5



4

3

www.cuisine4arabe.com

طاجين قرنون

- 6 وحدات من القرنون
- 100 غ جبن
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 200 غ لحم دجاج
- رأس بصل
- ملح، فلفل أسود، كركم،
- 1/2 ملعقة صغيرة
- زنجبيل
- 5 بيضات



المكوّنات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقص اللحم والبصل قطعاً صغيرة، نضعها في قدر.
- نصب عليها الزيت ونتبلها بالملح والفلفل الأسود والزنجبيل والكركم، نرفعه على نار هادئة مدة 10 دقائق ثم نضيف قليلاً من الماء ونتركه ينضج مدة 10 دقائق.
- نقشر وحدات القرنون وننظف قلبها ثم ندلكها بالليمون.
- نسلقها في ماء يغلي مدة 10 دقائق مع قليل من الليمون حتى لا يتغير لونها.

www.cuisine4arabe.com

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
40 دقيقة

www.cuisine4arabe.com



1



4



3



2

طاجين بروكلو أبيض

مدة
التحضير
20 دقيقة

مدة
الطبخ
35 دقيقة

- رأس بروكلو متوسط الحجم 2/1 ملعقة صغيرة قصير
- 200 غ لحم هبرة بقري + 5 بيضات كبيرة الحجم
- بصلة مفصوصة 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة طماطم 2 ملعقة كبيرة حليب
- معجونة
- صحفة بقدونس مفصوص
- 100 غ جبن مبشور
- ملح، فلفل أسود،



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

تحضير صلصة اللحم :

- نقص اللحم مكعبات صغيرة، نتبله بالملح والفلفل الأسود والقصير ونضعه مع البصل والزيت والطماطم المعجونة في قدر، نرفعه على نار هادئة لیتقلی مدة 5 دقائق ثم نضيف مقدار كأس ماء ونترك اللحم ينضج مدة 15 دقيقة.
- أثناء ذلك نقص البروكلو مشاميم ونغسلها ثم نسلقها في ماء غزير به ملعقة صغيرة ملح وورقة رند حتى ينضج (مع الحفاظ عليه متماسكا).
- نصفيه من الماء ثم نقصه قصاً دقيقاً،



www.cuisine4arabe.com



2

1



4

3



7

6



5

www.cuisine4arabe.com

مدة
التحضير
30 دقيقة

مدة
الطبخ
40 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

طاجين بيتزا



المكونات والمقادير

- 12 ورقة ديول
- 250 غ دجاج مفصوص
- 1 ملعقة كبيرة طماطم معجونة
- 1/4 ملعقة صغيرة كليل وزعتر
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة زبدة مذابة
- 5 بيضات
- 100 غ جبن مبشور
- 4 حبات طماطم + بصلة مفرومة

www.cuisine4arabe.com

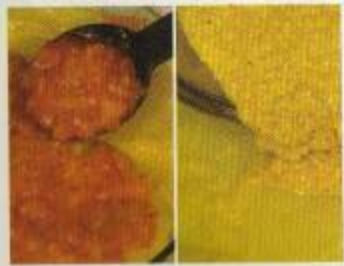
طريقة التحضير

نحضّر صلصة الطماطم :

- نضع في قدر ملعقتين من الزيت والبصل، نرفعه على نار هادئة حتى يلين نضيف الطماطم المفرومة نتبلها بالملح ونتركها تنضج مدة 10 دقائق وقبل أن نرفعها من فوق النار نضيف الكليل والزعتر.
 - أثناء ذلك نضع في قدر آخر ملعقة زيت والبصل نرفعه على النار وعندما يلين نضيف الدجاج والتوابل (ملح، فلفل، كركم)، نتركه مدة 10 دقيقة حتى ينضج الدجاج ويجفّ السائل، نفرمه ونضيف البيض والجبن.
- نأخذ طبق فرن مستدير ندهنه بالزبدة المذابة ونفرش قاعه بورقة ديول ندهنها بالزبدة ونكرر العملية مع 5 أوراق أخرى.
- نصب خليط الدجاج والبيض والجبن على أوراق الديول ثم نفرش 6 أوراق أخرى مع تليين كل ورقة بالزبدة.
- نصب صلصة الطماطم فوق الورقة الأخيرة ونذر عليها الجبن ونُدخل الطبق إلى فرن ساخن بدرجة حرارة معتدلة مدة 15 إلى 20 دقيقة حتى ينضج.



1



2



3



4



5

طاجين بقدونسل



المكوّنات والمقادير

- 250 غ لحم هبرة بقري أو ملح وفلفل أسود، فلفل أحمر غنم
- حزمة بقدونسل : صحيفة • 100 غ جبن مبشور
- كبيرة بقدونسل مقصوص • قطعة جبن مطبوخ (مثلث)
- بصلة مقصوصة • من 4 إلى 5 بيضات + 2
- 1 ملعقة كبيرة طماطم • ملعقة كبيرة حليب معجونة
- 3 ملاعق كبيرة زيت

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
35 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- تحضير صلصة اللحم : (انظر صلصة اللحم في طاجين البروكلو).
- نُنقي البقدونس، نغسله ونقصه قصاً دقيقاً.
- نضيفه إلى الصلصة ونتركه يذبل مع التحريك من حين لآخر،
- نضيف الجبن المبشور والجبن المطبوخ والحليب والبيض، نخلط المكوّنات.
- نفرغ الخليط في طبق فرن مدهون بالزيت، نزع الطبق في فرن ساخن على حرارة معتدلة حتى ينضج ويحمر سطحه.



1



2



3



4

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طاجين السبانخ والجبنه البيضاء

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
45 دقيقة

- رطل سبانخ
- ملعقة كبيرة زبدة
- 300 غ فوتة (جبن) 2 سنّة ثوم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم
- من 4 إلى 5 بيضات معجونة
- 2 ملاعق كبيرة حليب
- 200 غ لحم مقصوص
- 3 ملاعق كبيرة جبن مكعبات
- ملح، فلفل أسود،
- فلفل أحمر
- بصلة مقصوصة



المكوّنات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نحضّر صلصة اللحم كما حضّرناها في طاجين البروكلي.
- نغسل السبانخ ونفرمه فرما ناعما ثم نضعه في قدر مع الزبدة حتّى يلين ويجفّ السائل المتخلف منه، نضيفه إلى صلصة اللحم ونخلطه بالبيض والحليب.
- نصبه في طبق فرن ندخله فرنا ساخنا مدّة 10 دقائق حتّى يتماسك الخليط.
- أثناء ذلك ندعك الجبن الأبيض بشوكة ثم نخلطه ببيض البيض، نتبله بالملح والفلفل الأسود.
- نخرج الطبق من الفرن ونوزع فوق



1



2



3



4

5

BENGHIDA

طاجين بطاطا مقلية

مدة التحضير
20 دقيقة

مدة الطبخ
35 دقيقة

- 3 حبات بطاطا متوسطة فريبار الحجم
- ملح وفلفل أسود،
- 250 غ لحم هبرة بقري أو 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- غنم + بصلة
- 5 بيضات
- 1 ملعقة كبيرة جبن قيصر
- 2 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة جبن أحمر
- حبة فلفل أحمر للزينة
- 1 ملعقة كبيرة جبن



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نحضر صلصة اللحم بنفس الطريقة التي اتبعناها في طاجين القرنون.
- نقشر البطاطا، نقصها حلقات رقيقة، نتبلها بالملح ونقليها.
- نضيف الأجبان إلى صلصة اللحم ونخلطها بالبيض.
- نتبل بقليل من الفلفل الأسود.
- نفرش حلقات البطاطا في طبق الفرن المدهون بالزبدة ونغطي بها جوانبه ثم نصب فوقها خليط
- البيض واللحم والجبن.
- نصف بقية البطاطا من فوق على شكل دائري ونزين بقطع الفلفل الأحمر.
- ندخل الطبق إلى فرن معتدل الحرارة مدة 15 دقيقة حتى ينضج ويحمر سطحه.

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com



1



4

4



3



2



www.cuisine4arabe.com

مدة التحضير
35 دقيقة

مدة الطبخ
45 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

طاجين كفتاجي

- 4 حبات فلفل أخضر • ملح، فلفل أسود، كمون
- 4 حبات طماطم
- حبتا بطاطا
- حبتا قرع
- قطعة قرع أحمر (200 غ)
- من 7 إلى 8 بيضات
- 50 غ جبن مبشور
- 200 غ كبدة



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقشر الخضرة ونقصها دوائر أو أقلاما.
- نقلي البطاطا في زيت غزير ثم القرع الأحمر ثم الأخضر ثم الفلفل.
- نقص الطماطم أنصافا أو أرباعا حسب حجمها ونرصفها في مقلاة أخرى بها قليل من الزيت، نغطي المقلاة ونضعها على نار هادئة.
- نقشر الفلفل الأخضر والطماطم بعد أن تنضج.
- نقص بقية الخضرة بعد قليها قطعاً صغيرة ماعدى القرع الأخضر.
- نتبل كل نوع على حدة بالملح والكمون ونخلطه ببيضتين.
- نغطي طبق فرن بورق الطبخ ونوزع عليه حلقات القرع الأخضر ثم نصب فوقه خليط القرع الأحمر ثم البطاطا ثم الفلفل الأخضر ثم نختم بخليط الطماطم ونذر عليه الجبن المبشور.
- ندخل الطبق إلى فرن معتدل الحرارة مدة 15 دقيقة أو حتى ينضج الطاجين.
- نقص الكبدة شرائح ونتبلها بالفلفل الأسود والملح ونشويها في مقلاة غير لاصقة ونقدمها مع الطاجين.
- ملاحظة: يمكن مزج الخضرة المقليّة واخلطها بالبيض مع بعضها.



1



2



3



4

طاجين الباي

www.cuisine4arabe.com

مدة
التحضير
40 دقيقة

مدة
الطبخ
25 دقيقة

- 300 غ جبنة بيضاء
- 500 غ سبناخ
- 500 غ لحم هبرة بقري
- رأس بصل كبير مفصوص
- ملح، فلفل أسود، جوزة الطيب
- 2 ملاعق كبيرة زبدة



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نغسل السبناخ، نجفقه، نقصه، نضع ملعقة كبيرة زبدة في قدر على النار عندما تسيح الزبدة نضيف السبناخ، نتركه يلين حتى يجف السائل المتخلف منه.
- نقص اللحم مكعبات، نتبله بالملح والفلفل الأسود، نضعه في قدر مع البصل وقليل من الماء، نتركه ينضج حتى يجف الماء، نفرمه بقرامة اللحم.
- نضيف الخبز المرحي إلى اللحم ونخلطه ببيضتين يجب أن يكون الخليط عاقدا.
- نوزع الخليط في طبق فرن مدهون بالزبدة ونسوي سطحه.
- ندعك الجبنة البيضاء بشوكة ثم نتبلها بالملح وجوز الطيب ونخلطها بالبيض البسيط فقط (نحتفظ بصغار البيض لخليط السبناخ) حتى تصبح كالكريمة الخائثة نصبها على طبقة اللحم ونسوي سطحها.
- ندخل الطبق إلى فرن ساخن مدة 5 دقائق حتى تتماسك طبقة الجبنة البيضاء.
- أثناء ذلك نتبل السبناخ بقليل من جوزة الطيب ونخلطه ببيضة وصغار البيض الذي احتفظنا به.
- نخرج الطبق من الفرن ونصب خليط السبناخ فوق طبقة الجبنة البيضاء، نسوي سطحه ونعيد الطبق إلى الفرن حتى ينضج طاجين الباي مدة 10 إلى 15 دقيقة.



www.cuisine4arabe.com



1



4



3



2

طاجين ورقة باللحم

- للعيونة :
• 200 غ فارينة + 1/2 ملح ، فلفل أسود
• ملعقة صغيرة ملح
• 80 غ زبدة
• بيضة
• ملعقة صغيرة خميرة
• للحشو :
• 200 غ لحم مفروم
• بصلة



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

تحضير العجينة :

- نخلط الفارينة والزبدة والبيضة والملح حتى نتحصل على عجينة ليّنة، نتركها ترتاح مدة 15 دقيقة على الأقل.
- أثناء ذلك نحضر الحشو :
- نطبخ اللحم المفروم مع البصل والزيت، نتبله بالملح والفلفل الأسود، نتركه ينضج مدة 10 دقائق حتى يجف، نضيف الجبن ونخلطه بالبيض.
- نقسم العجينة إلى جزئين ونفرد كل جزء على حدة على شكل ورقة

- رقيقة لا يتجاوز سمكها 4 مم.
- نفرش الورقة الأولى في طبق فرن مغطى بورق الطبخ أو مدهون بالزيت ثم نوزع فوقها خليط اللحم، نسوي السطح ونضع الورقة الثانية.
- ندهن سطح الورقة بأصفر البيض المخفوق مع ملعقة صغيرة حليب.
- ندخل طاجين الورقة في فرن ساخن بحرارة متوسطة مدة 20 دقيقة إلى 25 دقيقة حتى ينضج ويكتسب اللون الذهبي.

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
35 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طاجين التونة

- حبتا بطاطا
- من 150 إلى 200 غ تونة
- 100 غ جبن
- من 4 إلى 5 بيضات
- فلفل أسود



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقشر البطاطا ونقصها مكعبات، نقليها في زيت حار ثم نتركها في مصفاة لتتخلص من الزيت.
- نضع التونة في مصفاة ليتخلص من الزيت الذي كان فيه.
- نضع البطاطا والتونة في صحيفة ونضيف الجبن ثم نخلط المكونات مع البيض ونتبّلها بقليل من الفلفل الأسود.
- نصب الخليط في قالب مدهون بالزبدة ونُدخله إلى فرن ساخن معتدل الحرارة مدة 15 دقيقة حتى يكتسب سطحه اللون الذهبي.

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
30 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com



1



3



2

www.cuisine4arabe.com



مدة
التحضير
30 دقيقة

مدة
الطبخ
45 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

طاجين باذنجان

- 3 حبات باذنجان كبيرة • 250 غ لحم مفروم
- الملح، فلفل أسود،
- الحجم (750 غ)
- 500 غ طماطم
- 1/2 ملعقة تصبر وكروية
- 3 سنات ثوم مفروم
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 2 حبة بصل متوسطة للصلصة
- الحجم مقصوصة
- زيت للفلي.
- 4 حبات من الفلفل الأخضر



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نغسل الباذنجان حلقات غليظة عرضها 5 مم
- ونتركها حتى يجف ماؤها ثم نقلبها في
- زيت ساخن حتى تصغر من الجهتين.
- نرفعها في مصفاة حتى تتخلص من الزيت الزائد.
- نأخذ قالب فرن مستدير أو مستطيل،
- نغطي قاعه بحلقات الباذنجان المقلية ثم
- نوزع فوقها اللحم المفروم.
- ثم نوزع طبقة أخرى من حلقات الباذنجان
- المقلية فوق اللحم.
- أخيرا نوزع صلصة الطماطم فوق
- الباذنجان، ندخل الطبق إلى فرن متوسط
- الحرارة مدة 15 دقيقة.
- يقدم ساخنا أو باردا.
- نغسل الباذنجان حلقات غليظة عرضها 5 مم
- تقريبا نذر عليها 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ونتركها جانبا.
- نقص الطماطم مكعبات نضعها في قدر مع
- الزيت والثوم المفروم ونرفعه على نار هادئة
- ليتقلّى حتى تصبح صلصة نضيف الفصير
- والكروية.
- نقص الفلفل مربعات (1 صم) نضيفها إلى
- صلصة الطماطم، نتركها تنضج 5 دقائق،
- نعدّل الملح ونرفعهما من فوق النار.
- في قدر آخر نضع البصل المقصوص مع
- اللحم المفروم مع نصف كأس ماء نتبله
- بالملح والفلفل الأسود، نرفعه على النار
- حتى يجف ماؤه.

www.cuisine4arabe.com



3



2



1

مدد ملل

www.cuisine4arabe.com

- كغ فول أخضر مقشر • ملح،
- 2 حبة طماطم للزينة • 1/2 ملعقة صغيرة
- بصلة • كمون،
- 2 سنّة ثوم مفروم • ملعقة كبيرة هريسة
- باقة بقادونس مقصوص
- حبة ليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- زيتون



المكوّنات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نسلق الفول في ماء يغلي مع نصف حبة الليمون حتى لا يتغير لونه.
- عندما ينضج، نصفه ونتركه حتى يتخلص من مائه.
- نقص البقدونس.
- نضع الهريسة في صحيفة مع الكمون والملح و2 ملاعق كبيرة من عصير الليمون والثوم والزيت نخلطه جيّداً.
- نقرغ الفول في سلطانية ونضيف له خليط الهريسة والبقدونس



1

www.cuisine4arabe.com



4



3



2

www.cuisine4arabe.com

بريكت تونسي

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
30 دقيقة

- 100 غ لحم هبرة
- بصلة كبيرة
- باقة بققدونس
- 6 بيضات
- 6 أوراق ديول
- ملح فلفل أكحل
- حبة ليمون



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقص اللحم مكعبات، نغسله، نتبله بالملح والفلفل الأسود ونضعه في قدر مع البصل المقصوص ونصب كأساً من الماء.
 - نرفعه على النار مدة 15 دقيقة حتى يجف الماء.
 - نتركه يبرد قليلاً ونفرمه بفرامه اللحم.
 - نقص البقدونس بعد غسله ثم نضعه في قدر ونضيف إليه اللحم المفروم، نرفعه على نار هادئة ونحرك حتى يلين البقدونس وتتجانس المكونات ويجف الخليط.
- نثني حواشي ورقة الديول حتى تأخذ شكلاً مربعاً.
- نضع الورقة في صحن ونوزع في وسطها ملعقة كبيرة من خليط اللحم والبقدونس، ثم نصب البيضة فوقه، نظوي الورقة على اثنين ليصبح شكلها مثلثاً ونقليها في زيت غزير حام حتى تنضج وتحمر.
- نقدّمها ساخنة مع حلقات الليمون.



5

4 3

2

بريكت الدنوني (طبق تونسي)

مدة التحضير
35 دقيقة

مدة الطبخ
30 دقيقة

- للعجينة :
- 100 غ جبن مبشور
 - رطل فارينة
 - بيضتان مسلوقتان
 - 20 صل زيت (كاس)
 - زيت غزير للقلي
 - 1/2 ملعقة صغيرة
 - ملح، ماء
- للحشو :
- 100 غ لحم بقري
 - 100 غ لحم دجاج



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نُخلط الفارينة مع الملح والزيت حتى تتشرب الفارينة الزيت، نضيف الماء شيئاً فشيئاً حتى يصبح الخليط عجينة لينة نتركها ترتاح على الأقل نصف ساعة.
- أثناء ذلك نحضر الحشو :
- نضع اللحم في قدر مع قليل من الماء ونبله بالملح والفلفل الأسود، نتركه ينضج مدة 10 دقائق حتى يجف الماء.
- نرحيه بفرامة اللحم نخلطه مع الجبن المبشور والبيض المقصوص.
- نحلّ العجينة بالقلقال على شكل ورقة رقيقة (5مم) نقص الورقة دوائر قطرها 10 صم.
- نأخذ كل دائرة ونضعها على قالب البريكت الدنوني ونضع في وسط الورقة ملعقة كبيرة من الحشو.
- نغلق القالب ونضغط عليه نحصل على بريكة صغيرة.
- نقلي البريكت في زيت حار حتى يحمر، نضعه على ورق الامتصاص ليتخلص من الزيت الزائد.
- نقدّمه مع سلطة خضراء طازجة.
- ملاحظة : يمكن الاستغناء عن القالب وغلقت البريكة بطنها والضغط على حواشيتها بأطراف الأصابع.



www.cuisine4arabe.com



مدة
التحضير
30 دقيقة

مدة
الطبخ
40 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

صوابع فاطمة



المكونات والمقادير

- 200 غ لحم مفروم
- 100 غ جبن مبشور
- بيضة
- 12 ورقة ديول
- زيت للقلي
- 2 ملاعق كبيرة زبدة مذابة

طريقة التحضير

- نطبخ اللحم مع بصلة مقصوصة وملح وفلفل أسود في قليل من الماء حتى يجف ماؤه، نفرمه.
- نخلط اللحم المفروم مع الجبن والبيضة.
- نأخذ ورقة ديول ونلينها بالزبدة المذابة.
- نطوي حاشيتها اليمنى واليسرى.
- نضع مقدار ملعقتين من الحشو في بداية الورقة ونلقها حول الحشو، نتحصل على أصابع غليظة.
- نلصق آخر ورقة ديول بتبليها بأبيض البيض المخفوق.
- نواصل العملية مع بقية الأوراق.
- نقلبها في زيت حام مدة دقيقتين حتى تكتسب اللون الذهبي، نضعها في مصفاة أو على ورق الامتصاص لتتخلص من الزيت.



1



2

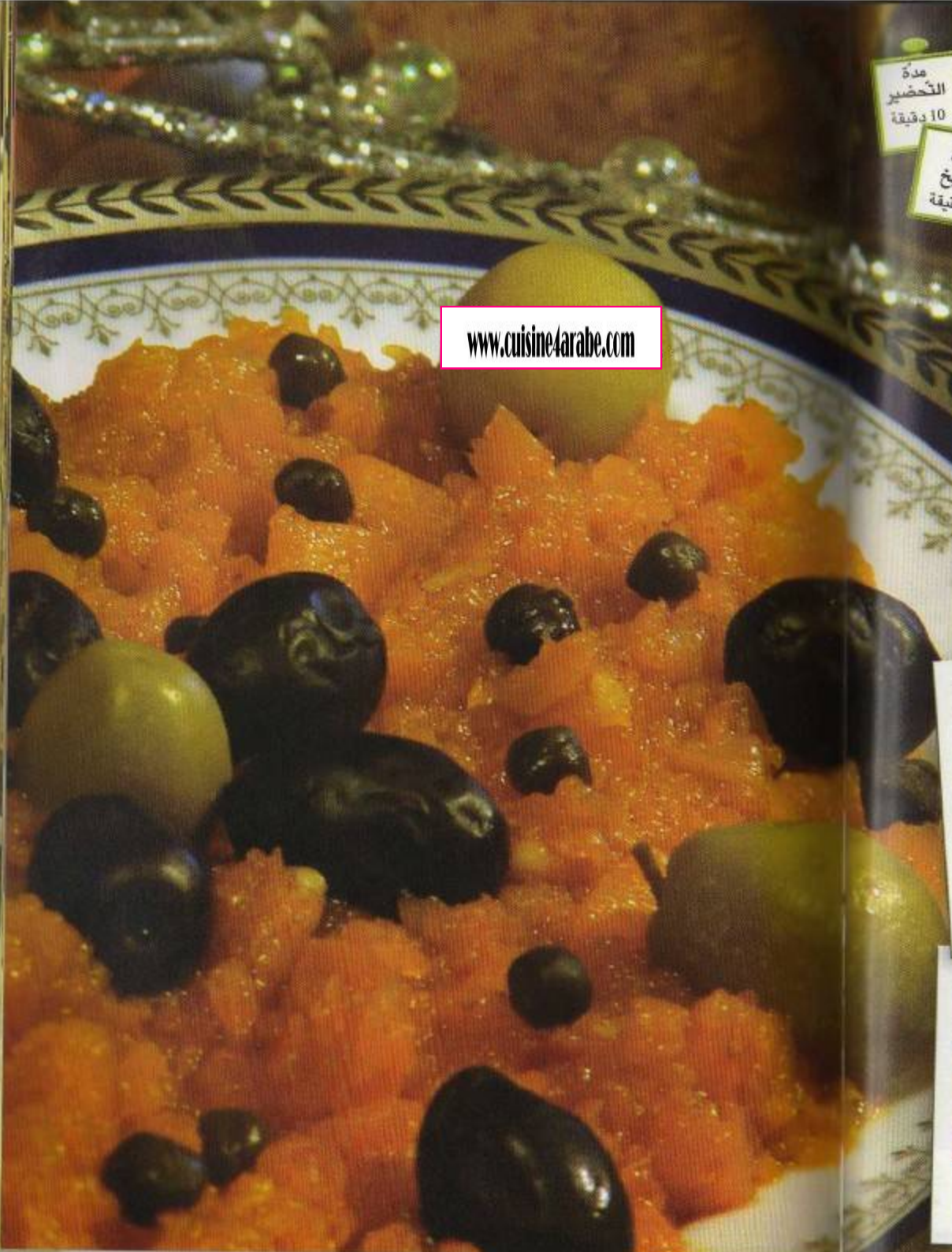


3



4

www.cuisine4arabe.com



مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
15 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

سلطة الجزر المفروم

- 500 غ جزر (5 وحدات) - للزينة : كبار وزيتون أخضر وأسود
- 4 سنات ثوم مفروم
- ملح، ملعقة صغيرة تايل
- ملعقة صغيرة هريسة
- ملعقة صغيرة خل أو عصير ليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

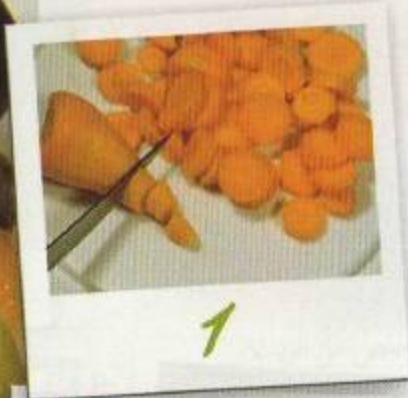


المكوّنات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نغفّ الجزر ونقصه حلقات ونسلفه في الماء مدة 10 دقائق حتى ينضج.
- نفرمه بفرامة يدوية أو بشوكة.
- نتبل الجزر المفروم بالهريسة والتايل والخلّ والزيت، نخلط المكوّنات جيّداً حتى تتجانس.
- نفرغ سلطة الجزر في صحن التقديم ونزينها بالزيتون الأسود والأخضر وحبات الكبار (حسب الذوق).
- يمكن أن نزينها كذلك ببيضة مسلوقة مقصوصة أرباعاً.



سلطة قرنيط

www.cuisine4arabe.com

مدة
التحضير
20 دقيقة

مدة
الطبخ
20 دقيقة

- 500 غ قرنيط صغير (أخطبوط) 3 أو 4 وحدات
- 2 حبة طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 1 بصلة متوسطة الحجم
- باقة بقدونس
- ملح، فلفل أسود،



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نسلق القرنيط في ماء يغلي مدة 20 دقيقة حتى يلين، نقصه قطعاً صغيرة (نحتفظ بواحدة للزينة).
- نقص البقدونس والطماطم والفلفل الأخضر والأحمر والبصل قصاً دقيقاً.
- نضع القرنيط المقصوص في صحفة نضيف إليه كل الخضار المقصوصة، نُخلطها جيداً.
- نخلط الثوابل مع عصير الليمون والزيت، نخفقها ونصبها على السلطة نُقلب السلطة جيداً.
- نُفرغها في صحن التقديم ونزينها بوحدة القرنيط الكاملة وحبّات الزيتون.



1

www.cuisine4arabe.com



2

www.cuisine4arabe.com



4



3

سلطة مشوية

مدة التحضير
20 دقيقة

مدة الطبخ
15 دقيقة

- رطل فلفل أخضر زيتون
- حلو و حار للزينة :
- 4 حبات طماطم بيضتان مسلوقتان
- رأس بصل متوسط 50 غ من التبن
- 4 سئات ثوم حبات زيتون أسود
- 1/2 ملعقة ملح ، وأخضر
- 1 ملعقة صغيرة كروية جبن حسب الرغبة
- 4 ملاعق كبيرة زيت



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نشوي الفلفل الأخضر على لهب الموقد (من المستحسن أن يكون لهب فحم) ونقص الطماطم نصفين ونشويها كذلك.
- نشق البصلة ونقشر الثوم ونشويهما.
- ننزع القشرة السوداء للخضار المشوية.
- نفرم الخضار في فرامة خاصة بالسلطة أو نهرسها في مهراس يجب أن تكون على شكل قطع صغيرة.
- نتبلها بالملح والكروية، نضيف الزيت ونخلط المكونات جيّداً.



1

www.cuisine4arabe.com



3



2

سلطة باقيط

مدة التحضير
30 دقيقة

مدة الطبخ
15 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

- خبز صابح (باقيط) من مصبرة
- المستحسن أن يشتري قبل 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- يوم أو نستغل ما يبقى من 1 ملعقة صغيرة خل أحمر
- خبز البارحة
- ملح
- صحيفة سلطة مشوية • حبات زيتون أو كيار
- (فلفل أخضر، طماطم، 50 غ جبن (حسب الرغبة)
- بصل، ثوم
- بيضة مسلوقة
- هريسة دباري أو هريسة 50 غ تن



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نحضر السلطة المشوية كما حضرناها سابقا (انظر السلطة المشوية).
- نزع نواة الزيتون ونقصه قطعاً.
- نقص الخبز قطعاً عرضها 1.5 صم.
- نصب الزيت والخل والهريسة في صحيفة، نضيف نصف كأس ماء ونحل فيه الهريسة.
- ننقع قطع الخبز في هذا الخليط من الجهتين.
- نصفها في طبق التقديم، ثم نغطي سطحها بالسلطة المشوية ونزينها بقطع الزيتون والبيض المقصوص والتن والجبن.



1



2



3

www.cuisine4arabe.com

معقودة الخضر



المكونات والمقادير

- 3 جزرات
- 2 حبة بطاطا
- 1 حبة قرون
- باقة كبيرة بقدونس (مقدار 3 ملاعق كبيرة زيت
- كأس بقدونس مقصوص) من 4 إلى 5 بيضات و2
- 1 بصلة
- حبة لفت
- ملح، فلفل أسود،
- 1 ملعقة صغيرة هريسة،
- 1/2 ملعقة صغيرة قصبير

طريقة التحضير

- نسلق الخضر، بعد تقشيرها وتنظيفها، في الماء حتى وتنضج، نفرمها بشوكة أو بفرامة يدوية. ونخلط جيّدا، يجب أن يكون الخليط خائرا.
- نقصّ البصل والبقدونس قصّا رقيقا.
- نضع ملعقتين من الزيت في قدر ونضيف البصل، نتركه يلين مدّة 5 دقائق، نضيف البقدونس والهريسة، نتركها على النار 5 دقائق أخرى حتى يذبل البقدونس مع التحريك من حين لآخر.
- نضيف البيض والحليب ونقلب الخليط.
- نضيف بقية الزيت في مقلاة عندما يسخن نصبّ الخليط ونسويّ سطحه ونترك المعقودة تنضج حتى يصفرّ سطحها وتتماسك.

مدّة
التحضير
20 دقيقة

مدّة
الطبخ
40 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

معقودة بسمك الرنقة

مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
25 دقيقة

- وحدة من سمك الرنقة 1/2 ملعقة صغيرة قصب
- المحقق 1/2 ملعقة صغيرة فلفل
- ياقعة بققدونس مقصوصة أحمر، فلفل أسود
- بصلة متوسطة الحجم 1 ملعقة صغيرة زيت
- مفصوصة
- حبة بطاطا
- 4 بيضات



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نسلق البطاطا في الماء مع قليل من الملح حتى تنضج.
- نفرمها بفرامة يدوية أو شوكة.
- نتبلها بالتابل والفلفل الأحمر، نضيف إليها البصل والبققدونس.
- نقص الرنقة قطعاً صغيرة ونزيل منها الشوك، نضيفها إلى خليط البطاطا.
- نضيف البيض مع قليل من الفلفل الأسود ونخلط (يكون الخليط خائراً).
- نصبها في مقلاة مدهونة بالزيت ونتركها تنضج على نار



1



2

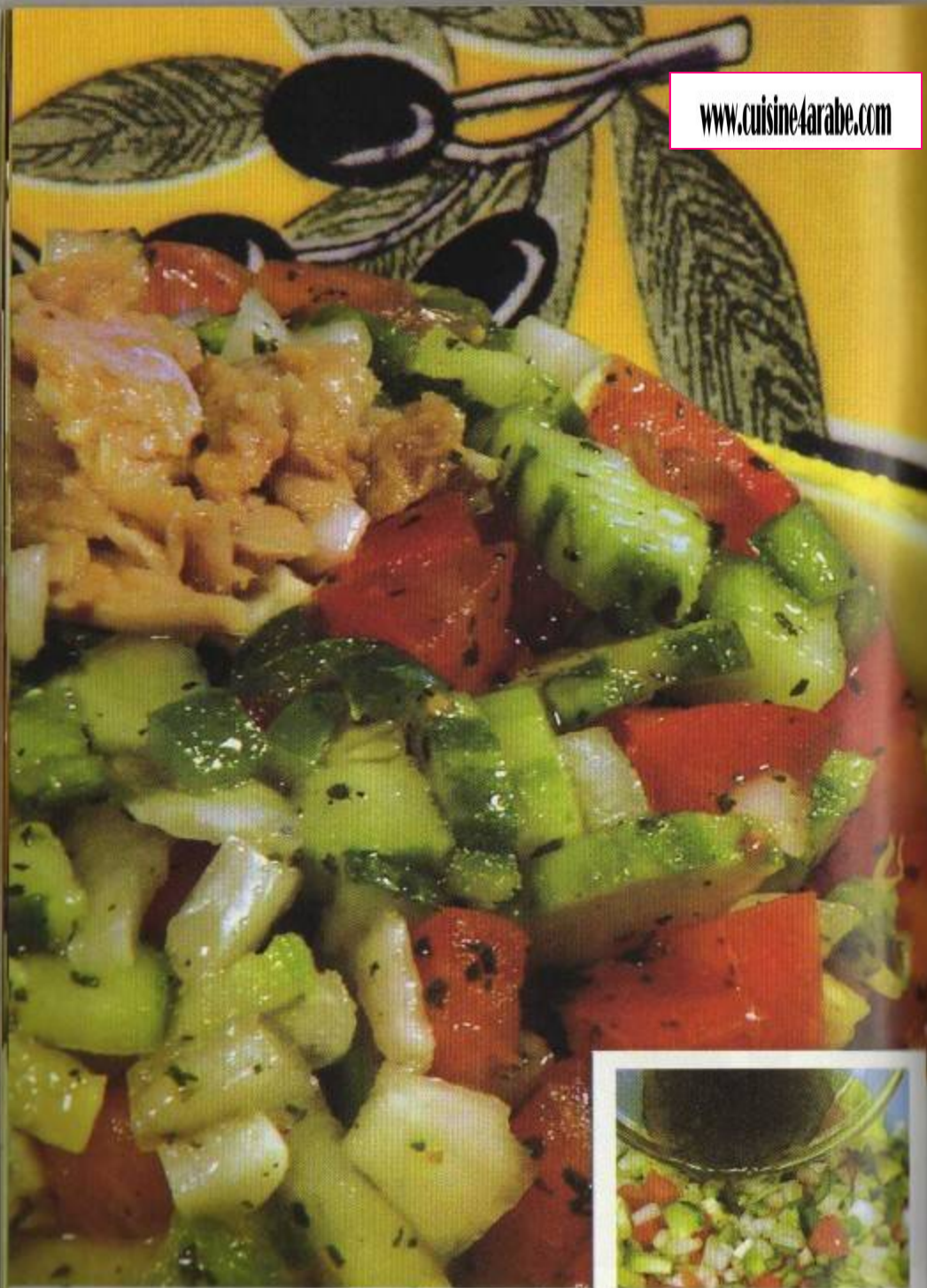


3

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com



3

مدة
التحضير
15 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

سلاطة تونسية

- 1 حبة خيار
- 3 حبات طماطم
- 3 حبات فلفل
- 1 بصلة متوسطة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح، للزينة : تونة، بيضة،
- 1 ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- 1 ملعقة كبيرة عصير



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نغص الطماطم والخيار مكعبات صغيرة.
- نغص الفلفل والبصل مربعات صغيرة.
- نخلط كل المكونات.
- نضع الليمون في صحفة مع الخل والزيت والملح والنعناع، نخفق الخليط جيدا ثم نصبه على مكونات السلطة، نحركها.
- نفرغ السلطة في طبق التقديم ونزينها بالتونة والبيض وحبات الزيتون وأوراق النعناع (حسب الذوق).



1



2

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com



4



5



3 2



1

مدة
التحضير
20 دقيقة

مدة
الطبخ
15 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

سلطة أرز

- 150 غ أرز أبيض
- 150 غ تونة
- 2 حبة فلفل أحمر وأخضر
- 2 حبة طماطم
- باقة بقدونس مفرومة
- ملح، فلفل أسود،
- 1/2 ملعقة صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- حبات زيتون أسود وأخضر
- للزينة : بيضتان مسلوقتان
- وحلقات من الليمون



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نُنقى الأرز ونغسله، نضعه في قدر مع ضعف مقداره من الماء و1/4 ملعقة صغيرة ملح ونتركه ينضج على نار هادئة مدة 15 دقيقة.
- أثناء ذلك نقص الفلفل مربعات صغيرة.
- نقص الطماطم مكعبات صغيرة جداً.
- نقص البقدونس قصاً دقيقاً، ننزع نوى الزيتون ونقصه.
- عندما ينضج الأرز نصفه ونصبه في سلطانية، نتركه يبرد بعض الوقت.
- نضيف الفلفل والطماطم والبقدونس
- والتونة والزيتون المقصوص.
- نخلط المكونات.
- نضع الزيت وعصير الليمون والخل والتوابل في إناء مغلق ونرجه ثم نصبه على الأرز ونخلط جيداً.
- نزين سلطة الأرز حسب الذوق بوضعها في قوالب ثم نقلبها على صحن التقديم أو في صحاف صغيرة ونصّف حولها قطع البيض وحلقات الليمون.

www.cuisine4arabe.com



www.cuisine4arabe.com

مدة التحضير
10 دقيقة

مدة الطبخ
20 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

سلطة فلفل أحمر



المكونات والمقادير

- 500 غ فلفل أحمر
- حبات زيتون للزينة (الرغبة)
- 4 حبات طماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح،
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت

طريقة التحضير

- يُغسل الفلفل ويشقّ على نصفين وتُنزع منه البذور.
- يُقصر الفلفل قطعاً صغيرة.
- تُغسل الطماطم وتُقصر مكعبات صغيرة، توضع في قدر مع ملعقة زيت وترفع على النار حتى تتقلّى ويجفّ السائل المتخلف منها، نضيف الفلفل الأحمر المقصوص ونتركه على نار هادئة ونحركه من حين لآخر حتى يلين، ننبّله بالملح والكمون، نتركه بعض الدقائق الأخرى ثم نرفعه من فوق النار.

www.cuisine4arabe.com



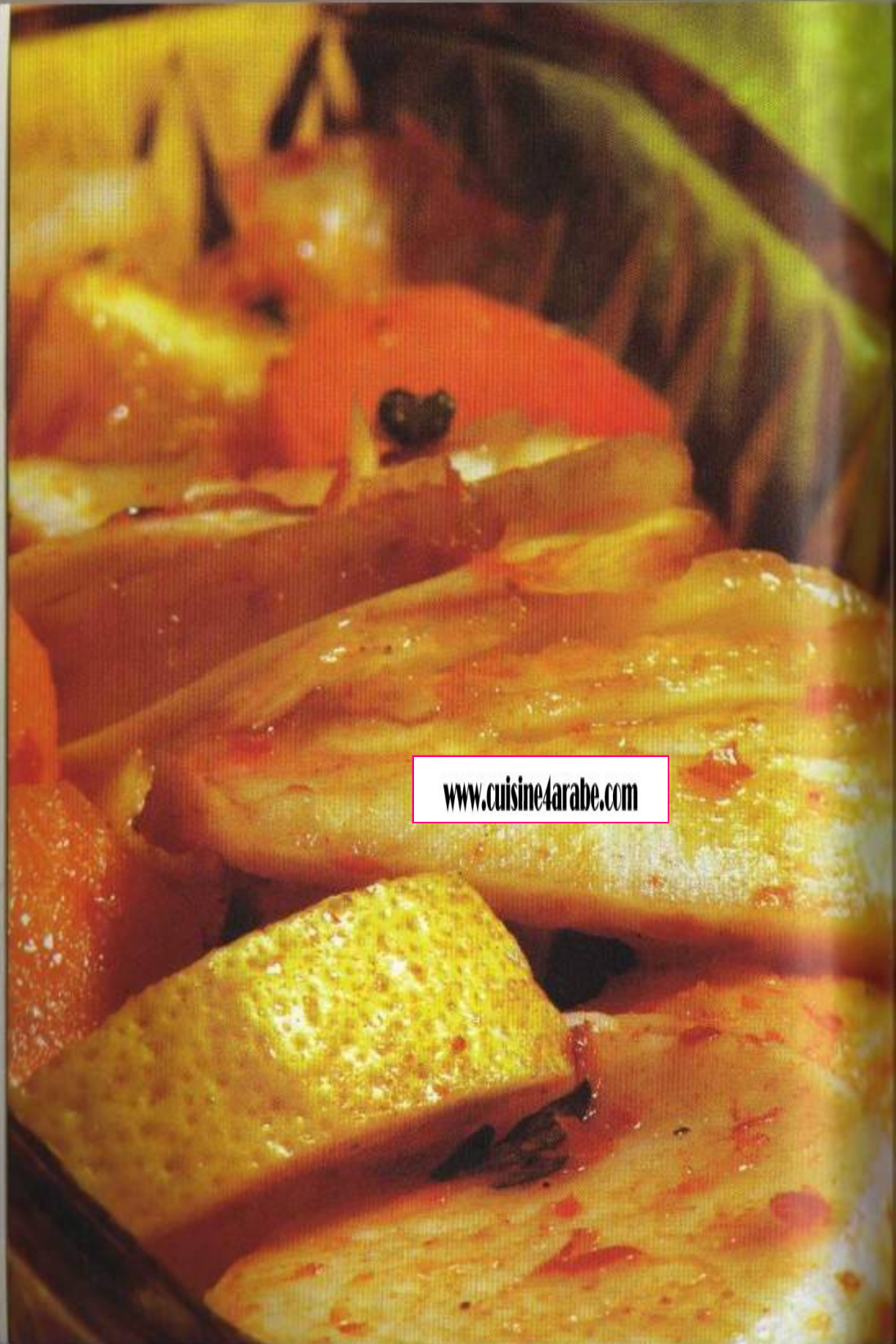
3



2



1



www.cuisine4arabe.com

تُرشّي (طبق تونسي)

مدة
التحضير
20 دقيقة

- نصف كأس صغير من الخل،
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون،
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- حبّات جزر
- 2 حبة لفت
- نصف رأس بيباس
- أعراف كرفس كالافص
- حبة ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح،
- 1 ملعقة صغيرة هريسة،
- 1/2 ملعقة صغيرة فصير



المكوّنات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقصّ الجزر واللّفت حلقات بعد تنظيفهما ، نقصّ الليمون مكعبات صغيرة، ونقصّ الكلافص قطع صغيرة ويقطع البيباس طولياً، نخلط كل الخضّر مع بعضها.
- نمزج الزيت والخلّ وعصير الليمون والملح والقصير والهريسة في صحفة، نخفقها جيّداً ونصبها على الخضّر ونحركها، يمكن استهلاكها في الحال ومن المستحسن وضعها في إناء زجاجي مغلق مدة يومين لتتشرب التوابل.



1



2

www.cuisine4arabe.com



مدة
التحضير
15 دقيقة

مدة
الطبخ
10 دقيقة

www.cuisine4arabe.com

سلطة باذنجان

- حبة باذنجان كبيرة
- 3 حبات فلفل أخضر
- 1 ملعقة صغيرة هريسة
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح ،
- 1/2 ملعقة صغيرة قصير وكروية
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون



المكونات والمقادير

www.cuisine4arabe.com

طريقة التحضير

- نقشر حبة الباذنجان، نغسلها ونقصها مكعبات.
- نضعها في كسكاس صغير فوق قدر به ماء ونتركها تنضج على البخار.
- نشوي حبات الفلفل على لهب الموقد ونقشره ثم نقصه قصاً دقيقاً.
- نفرم الباذنجان بعد نضجه بفرامة يدوية أو بشوكة.
- نخلط الفلفل المقصوص مع الباذنجان المفروم.
- نتبل الخليط بالهريسة والملح والقصير مع الكروية، نحرك جيداً.
- نفرغه في طبق التقديم ونصب فوقه الزيت.
- نزين سلطة الباذنجان بحبات الزيتون.

www.cuisine4arabe.com



1



2



3



4

5

عجّة بالمرقاز

www.cuisine4arabe.com

مدة
التحضير
10 دقيقة

مدة
الطبخ
25 دقيقة

- 4 حبات مرقاز
- 1 حبة بطاطا متوسطة • ملح
- الحجم 1/2 ملعقة صغيرة كروية
- 4 حبات طماطم
- 1 ملعقة كبيرة طماطم معجونة
- 3 بيضات
- 2 حبة فلفل أخضر



المكونات والمقادير

طريقة التحضير

- نقص الطماطم مكعبات بعد إزالة بذورها.
- نقشر البطاطا ونقصها مكعبات صغيرة.
- نقص الفلفل مربعات.
- نقص وحدات المرقاز قطعاً (2 صم).
- نصب الزيت في قدر، نقلي البطاطا أولاً بضع دقائق، نضيف الطماطم ونتركها تتغلى مدة 5 دقائق، نضيف الطماطم المعجونة والثوم وتواصل الصلصة الطهي على نار هادئة، نضيف قطع

www.cuisine4arabe.com

www.cuisine4arabe.com

