

الحلويات

جاتو مثلثات الفانيليا



– 1/2 ملعقة صغيرة فانيليا
– 1 1/2 كوب دقيق
– 1 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
– زبد+ دقيق (لدهن الصينية)

المقادير:

للبيك الأبيض:
5 بيضات
3/4 كوب سكر

طريقة التحضير :

– يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
– تدهن صينية فرن مستطيلة بنفس مقاس الصينية السابقة، ثم ترش بالدقيق (مع التخلص من الزائد).
– يُخفق البيض مع السكر والزبد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة ليضع دقائق حتى يصبح هوائياً ويتضاعف حجمه.
– يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر والكاكاو.
– يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض المخفوق تدريجياً، مع التقليب بخفة (باستخدام ملعقة خشبية) في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
– يُصب عجين الكيك في الصينية، وتوضع في الرف الأوسط للفرن لحوالي 35 دقيقة.
– تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.

– يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
– تدهن صينية فرن مستطيلة بقليل من الزبد، ثم ترش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
– يُخفق البيض جيداً في العجان الكهربائي (باستخدام مضرب السلك).
– يُضاف السكر والفانيليا ويُخفق الخليط جيداً على سرعة عالية لمدة 8 دقائق (حتى يصبح هوائياً).
– يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر (بحيث تدخل كمية من الهواء).
– يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط البيض مع الاستمرار في الخفق على سرعة بطيئة حتى تتجانس المكونات.
– يُصب عجين الكيك في الصينية، وتوضع في الرف الأوسط للفرن لحوالي 35 دقيقة.
– تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.
– تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.

المقبلات

طبق الفول المدمس



بصل
طماطم
ملح، فلفل، كمون
ليمون
رمان وثوم بحسب الرغبة

المقادير:

علبة فول بالزيت
طحينة
بقونس

طريقة التحضير :

البصل المفروم، البقدونس، الطماطم والرمان.
نضيف الثوم بحسب الرغبة.
يقدم طبق الفول مدمساً إلى جانب الفول، الخيار المخلل، الطماطم ونضعهم في طبق.
نسكب الفول في وعاء ونضيف إليه

نضع الفول في طنجرة صغيرة.
نضيف الزيت، الملح، الفلفل، الكمون والطحينة على الفول ونحركه، ثم نضيف الليمون.
نفرم البصل، البقدونس والطماطم ونضعهم في طبق.
نسكب الفول في وعاء ونضيف إليه

أشهر الأطباق الفلسطينية : مقلوبة اللحم والبادنجان

المقادير:

– تكفي 5 أشخاص:
1 1/2 كيلو بادنجان مستدير.
1/2 كيلو لحم الضأن (موزات).
أوقية لحم مفروم.
4 أكواب ماء.
ورقتا غار.
عودا قرفة
4 حبات هيل
ملعقة طعام ملح
1/2 كوب صنوبر
1 1/2 كوب أرز
1/4 كوب من السمن أو الزيت النباتي لتحمير الصنوبر
1/2 ملعقة صغيرة بهار
1/2 ملعقة صغيرة قرفة
1/2 ملعقة صغيرة عُصفر (الزعفران)
2 1/2 كوب زيت نباتي لقلي البادنجان



طريقة التحضير :

والبادنجان.
توضع الطنجرة على نار خفيفة مدة 40 دقيقة.
يقلى اللحم المفروم بالزيت المتبقي من قلي الصنوبر، حتى يتحضر قليلاً.
تقلب الطنجرة على صينية أو طبق أكبر من حجم الطنجرة، وترفع بانتباه حتى لا يتغير ترتيب المقلوبة.
ينتثر اللحم المفروم والصنوبر على سطح طبق المقلوبة
ويقدم الطبق ساخناً مع اللبن والسلطة.

إليه الملح والتوابل وورق الغار وحب الهيل وتُغطى الطنجرة.
يترك اللحم على نار خفيفة مدة 40 دقيقة.
يُنقى الأرز ويغسل بالماء عدة مرات ويُصفى.
يُصفى مرق اللحم وتوضع قطع اللحم جانباً.
يوضع اللحم في قعر الطنجرة وترتب قطع البادنجان المقلي فوق اللحم وعلى جوانب الطنجرة.
يضاف الأرز فوق البادنجان ، ويضاف مرق اللحم الساخن إلى الأرز تدريجياً حتى لا يتغير ترتيب الأرز

يقشّر البادنجان ويقطّع بالطول إلى شرائح، سمك الواحدة حوالي سنتيمتر.
يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى يسخن.
تقلي قطع البادنجان في الزيت، ثم تُصفى على قطعة من ورق المطبخ لامتصاص الزيت.
يغسل اللحم ويوضع في طنجرة على النار، وتضاف إليه الماء.
تزال الزهرة أو الزبد كلما ظهرت على سطح مرق اللحم، ويضاف

الدجاج المحشي بالأرز والبهارات



المقادير:

– دجاجة واحدة وزنها 1.5 كيلو غرام تقريباً
– ملح وبهار أسود
– ربع كوب زبدة
– نصف كوب ماء أو مرق
– دجاج
– حشوة (الأرز):
– نصف كوب أرز
– بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
– ربع كوب صنوبر أو لوز
– مقشر
– ربع كوب جوز مفروم (اختياري)
– ربع كوب زبيب
– بهارات متنوعة
– كوب ماء
– ملح وبهار أسود

طريقة التحضير :

الدجاجة وتخبز في فرن حرارته 350 درجة فهرنهايت لمدة ساعتين أو ساعتين ونصف الساعة، مع ضرورة تبليها بين الحين والآخر بالعصارات الموجودة في الصينية. تقطع الدجاجة إلى قطع وتقدم مع الحشوة.

الأرز ثم تخاط بالإبرة والخيط ويربط الفخذان معا تفرك الدجاجة المحشوة بالملح والبهار.
– تذوب الزبدة وتوضع الدجاجة في الصينية وتفرك بهذه الزبدة.
– يضاف الماء أو المرقعة إلى

– يحرك المزيج جيداً ويغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 10 دقائق تقريباً حتى يمتص كل الماء، ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد.
– تنظف الدجاجة وتمسح بالمحارم الورقية.
– تحشى الدجاجة بحشوة

– يغسل الأرز ويصفى وتحمي الزبدة في قدر ويقلّى فيها البصل ليصبح شفافاً يضاف الصنوبر أو اللوز والجوز والأرز ويقلّى الكل لمدة 5 دقائق، مع التحريك المستمر.
– يضاف الزبيب والبهارات والماء والملح والبهار.

السلطات

سلطة حمضيات بالزيتون والقرفة

المقادير:

– 4 ملاعق مايونيز
– 4 ملاعق خل أبيض
– قليل من الملح وقليل من السكر

– نصف ربطة خس
– علبة فاصولياء حمراء
– علبة ذرة

طريقة التحضير :

الملح والبهار، ثم اسكبي الصلصة على البرتقال ورشي الصنوبر، قومي الطبق بارداً.

الدائرية والزيتون.
– اخلطي عصير البرتقال والزيت والكمون والقرفة. أضيفي

– قَطّعي الفاكهة إلى شرائح ورتّبيها في طبق أجوف أو أطباق فردية، زينها بشرائح البصل

– قشّري البصلة وقطّعيها إلى شرائح دائرية رفيعة، قشّري البرتقال واحتفظي بعصيره.

