دفتر وصفات حول العالم

مائدة العالم

أشهر الأكلات العربية والعالمية بخطوات منزلية واضحة






إعداد وتوثيق: **ahmedsadig**

نسخة رقمية عربية • وصفات مختارة من مطابخ متعددة

أهلًا بك على المائدة

هذا الكتاب دعوة إلى مطبخ واسع: من أطباق البيت العربي التي تجمع الناس حول طبق واحد، إلى وصفات عالمية شهيرة يمكن إعدادها بمكونات متاحة وخطوات قابلة للتطبيق في المنزل. ستجد في كل وصفة بلدًا أو إقليمًا، وقتًا تقريبيًا، عدد الحصص، قائمة مقادير، طريقة عمل، ولمسة تساعد على نجاح الطبق.

كيف تستخدم الكتاب؟اقرأ المقادير كاملة قبل البدء، وجهّز المكونات والأدوات. الأكواب والملاعق المنزلية تقريبية؛ عند الخَبز يفضّل الميزان. أزمنة الطهي تتغير بحسب حجم القطع وقوة الموقد، لذلك اعتمد على علامات النضج المذكورة.الوصفات معدّة عادة لأربعة أشخاص، ما لم يذكر غير ذلك. يمكن تعديل الملح والحرارة والتوابل حسب الذوق.

خريطة النكهات الجزء الأول يضم وصفات عربية من بلاد الشام ومصر والأردن والمغرب وشمال أفريقيا. والجزء الثاني يزور إيطاليا وإسبانيا واليابان وتايلاند والهند والمكسيك واليونان وفرنسا، ثم يختتم بحلوى البقلاوة.



دليل الوصفات | الموائد العربية

ابحث عن الطبق بحسب المطبخ، ثم انتقل مباشرة إلى صفحة الوصفة.

01 حمّص ناعم — بلاد الشام • ص 502 تبولة خضراء — لبنان • ص 603 فلافل مقرمشة — مصر وبلاد الشام • ص 704 كبة مقلية — بلاد الشام • ص 805 كشري مصري — مصر • ص 906 ملوخية بالدجاج — مصر • ص 1007 منسف أردني منزلي — الأردن • ص 1108 شكشوكة مغاربية — شمال أفريقيا • ص 1209 مسخّن فلسطيني — فلسطين • ص 1310 طاجين لحم بالمشمش — المغرب • ص 14



مقبلات • بلاد الشام

حمّص ناعم

تكفي 4 أشخاص | الوقت التقريبي: 15 دقيقة + النقع



المكونات

250 غ حمص جاف منقوع طوال الليل

3 م ك طحينة، عصير ليمونة

فص ثوم، 3 م ك زيت زيتون

ملح، ماء بارد، كمون اختياري

الطريقة

اسلقي الحمص المنقوع حتى يطرى تمامًا، واحتفظي بقليل من ماء السلق.

اطحني الحمص وهو دافئ مع الطحينة والثوم والليمون والملح.

أضيفي ماءً باردًا تدريجيًا حتى يصبح القوام ناعمًا وخفيفًا.

قدميه مع زيت الزيتون والكمون وحبات حمص.

لمسة الشيف: تقشير الحمص بعد السلق يعطي قوامًا حريريًا، لكنه اختياري.

طبق رئيسي • مصر

كشري مصري

تكفي 4 أشخاص | الوقت التقريبي: 55 دقيقة



المكونات

كوب أرز، ¾ كوب عدس بني

كوب مكرونة صغيرة، كوب حمص مطبوخ

2 بصلة شرائح، 400 غ طماطم

ثوم، كمون، خل، زيت

ملح وفلفل وشطة حسب الرغبة

الطريقة

اطهي العدس حتى يلين نصف ليونة، ثم أضيفي الأرز والماء والملح وأكملي النضج.

اسلقي المكرونة والحمص كلًّا على حدة، واقلي شرائح البصل حتى تقرمش.

اطهي الطماطم مع الثوم والكمون والخل 15 دقيقة لتصبح صلصة كثيفة.

رتبي الأرز والعدس ثم المكرونة والحمص، وأضيفي الصلصة والبصل.

لمسة الشيف: حضّري الصلصة الحارة والدقة بالخل والثوم منفصلتين ليتحكم كل شخص بالنكهة.

طبق رئيسي • إيطاليا

مكرونة كاربونارا

تكفي 4 أشخاص | الوقت التقريبي: 25 دقيقة



المكونات

400 غ سباغيتي

150 غ غوانتشالي أو بانشيتا

3 صفار بيض + بيضة

¾ كوب بيكورينو مبشور

فلفل أسود، ماء سلق محفوظ

الطريقة

اسلقي المكرونة بماء مملح حتى تنضج al dente واحتفظي بكوب من ماء السلق.

حمّري اللحم على نار متوسطة حتى يذوب الدهن ويصبح مقرمشًا.

اخفقي البيض مع الجبن والفلفل، ثم ارفعي المقلاة عن النار.

قلّبي المكرونة الساخنة مع اللحم، أضيفي خليط البيض وماء السلق تدريجيًا حتى يصير الصوص لامعًا.

لمسة الشيف: لا تعيدي المقلاة إلى نار مباشرة بعد إضافة البيض حتى لا يتحول إلى قطع.

طبق رئيسي • إسبانيا

بابيّا بحرية

تكفي 4 أشخاص | الوقت التقريبي: 45 دقيقة



المكونات

300 غ أرز قصير الحبة

300 غ روبيان ومحار مشكّل

1 بصلة، فص ثوم، 1 طماطم

900 مل مرق ساخن، زعفران

بازلاء، ليمون، زيت زيتون

الطريقة

سخني الزيت في مقلاة عريضة، شوّحي البصل والثوم والطماطم حتى يلينوا.

أضيفي الأرز والزعفران وقلّبي، ثم اسكبي المرق الساخن ووزعيه بالتساوي.

اتركيه مكشوفًا على نار هادئة دون تقليب حتى يمتص معظم السائل.

أضيفي المأكولات البحرية والريحان/البازلاء في النهاية حتى تنضج، وقدمي مع الليمون.

لمسة الشيف: تجنبي تحريك الأرز بعد توزيعه؛ القشرة السفلية الخفيفة جزء محبب من الطبق.

حلوى • تركيا وبلاد الشام

بقلاوة بالفستق

تكفي 20 قطعة أشخاص | الوقت التقريبي: 70 دقيقة



المكونات

300 غ عجينة فيلو

200 غ فستق مفروم

150 غ زبدة مذابة

1 كوب سكر، ¾ كوب ماء

1 م ك عصير ليمون، 1 م ص ماء زهر

الطريقة

اغلي السكر والماء 8 دقائق، أضيفي الليمون وماء الزهر واتركي القطر يبرد.

ادهني صينية بالزبدة، وضعي طبقات فيلو مع دهن كل طبقة.

وزعي الفستق في الوسط وكرري الطبقات، ثم قطعي المربعات قبل الخَبز.

اخبزي عند 180°م حتى تحمر، ثم اسكبي القطر البارد على الحلوى الساخنة.

لمسة الشيف: القطر البارد على البقلاوة الساخنة يحافظ على القرمشة.