

برنامج التعاون عبر الحدود ENI إيطاليا تونس 2014-2020



وصفات وأطباق مبتكرة لفن الطهي الصقلي والتونسي

(Rosa, Origanum, Capparis)



مشروع بتمويل مشترك من قبل الاتحاد الأوروبي في إطار برنامج التعاون عبر الحدود بين إيطاليا وتونس 2014-2020 ENI

فهرس

وصفات تونسية تقليدية

- 07.....طاجين سلطة
- 08.....بريك دنوبي
- 10.....طاجين مرقاز
- 12.....حساء السدر

وصفات مُطورة ومبتكرة

- السمان البافاري مع مسرات الربيع. عصير بالعسل والبردقوش وملثوث
- 16.....بماء الورد
- 18.....فقس المذاق
- 21.....حوت الليل تازتارت أدرار
- 22.....زريقا مُطورة
- 24.....لحم ديك رومي ملفوف مع جبنة غرويير وصلصة الكبر
- 26.....فيليه سمك وراطة البحر مع تايناد من الكبر ملفوف بالخضروات المحشوة

وصفات صقلية التقليدية

- 29.....كوينيل ريكوتا و مردقوش
- 30.....سمك القد مع موس الهليون والبصل
- 31.....فيتوتشيني الليمون والكبار
- 32.....موس الريكوتا مع ثمر الورد



Projet co-financé par
L'UNION EUROPÉENNE



مقدمة

هذا الكتيب هو ثمرة للتعاون الذي بدأ منذ سنة 2019 بين وكالة الإرشاد والتكوين الفلاحي والمعهد الوطني للبحوث في الهندسة الريفية والمياه والغابات والبنك الوطني للجينات لتثمين الموارد البيولوجية الطبيعية. ويندرج هذا التعاون في إطار مشروع ESPAS عبر الحدود المتعلق بتثمين الأصناف النباتية الصقلية والتونسية الأصلية ذات الأهمية الغذائية والجيدة للصحة. يهدف المشروع إلى المحافظة على الأصناف النباتية المحلية وتكاثرها ووثميناها. الأنواع المحددة هي: الهليون، روزا، أوربغانوم و كاباريس. أما الشركاء الإيطاليون في المشروع فهم

.CREA, Geopark, Promimpresa

يقدم هذا الكتيب وصفات وأطباق مبتكرة لفن الطهي الصقلي والتونسي بناءً على الأنواع النباتية المذكورة أعلاه. ويهدف إلى نشر ابتكارات تذوق الطبخ التي تثمن مواردنا النباتية المحلية. وبالتالي، يسهم المشروع في المحافظة على التنوع البيولوجي ويهدف إلى إرساء سلاسل قيمة جديدة قادرة على خلق القيمة المضافة ومواطن شغل لائق مع توطين الشباب بجهاتهم.

يتوجه الشركاء في المشروع بجزيل الشكر إلى السيد أحمد جمال، المدير العام لوكالة التكوين في مهن السياحة، على دعمه لتنظيم مسابقة أفضل الوصفات المبتكرة في معهد التكوين في مهن السياحة بالحمامات. لقد أثبت المتكئون بمؤسسات وكالة التكوين في مهن السياحة أنهم مبدعون. مبروك لهم ولمؤطريهم.

التصميم والتخطيط: CREATIS- بن حسين عمار

صور اكلات تونسية: بن حسين عمار

[/https://www.projetespas.eu](https://www.projetespas.eu)

تم تمويل هذا الكتيب من قبل مشروع ESPAS

برنامج ENI الإيطالي-التونسي للتعاون عبر الحدود 2014-2020



مسؤولية محتوى هذا الكتيب ترجع بالكامل لمشروع ESPAS ولا يمكن اعتباره تعبيراً عن موقف للاتحاد الأوروبي أو لهيكله الإدارية للبرنامج.



الوصفات
التقليدية
التونسية

طاجين سلاطة



4 اشخاص



تحضير

30 د



طهي

20 د

المكونات :

فلفل حلو.....	250 غ
فلفل حار.....	250 غ
طماطم طازجة.....	200 غ
بصل.....	100 غ
ثوم.....	20 غ
كَبَّار.....	50 غ
ليمون ملبّس بالملح.....	50 غ
تونة.....	100 غ
بيضات.....	6 قطع
جبنة.....	100 غ
زيت زيتون.....	5 صل
ملح.....	رشة



المرحلة 1

- شوي جميع الخضار (الطماطم والفلفل والثوم والبصل) على شواية الفحم.
- نزع القشرة ثم البذور من الفلفل والطماطم والتقطيع جيدا.
- تقطيع البصل والثوم أيضًا ووضعهما في وعاء.

المرحلة 2

- سلق بيضتين ثم تقشيرهما وقطعهما إلى مكعبات صغيرة.
- خلط الخضار المشوية وإضافة التونة المفتتة والجبن المبشور والكَبَّار وقشر الليمون المقطع.
- إضافة الملح إذا لزم الأمر.

المرحلة 3

- تكسير 4 بيضات في الحشوة وخلطها جيدًا.
- سكب القليل من زيت الزيتون وتسخينه على النار في صينية فرن ثم سكب خليط الحشوة فوقه ووضعها في الفرن في 180 درجة مئوية لمدة 20 دق. طهي البيض بالكامل.
- يمكن طهي الطاجين في صينية الفرن باستعمال ورق الطهي.



طاجين سلاطة
الوصفات التقليدية التونسية

بريك دنّوني



4 اشخاص



تحضير

15 د



طهي

45 د

المكونات:

سميد ناعم.....	200 غ
سميد متوسط.....	200 غ
زبدة.....	25 غ
زيت.....	1 ل
لحم بقري.....	150 غ
جينة جودة.....	50 غ
بيضات.....	4 قطع
كبار.....	25 غ
ليمون ملبّس بالملح.....	100 غ
بصل.....	50 غ
ملح.....	رشة
فلفل مطحون.....	رشة

المرحلة 1: تحضير العجينة

- سكب السميد الناعم والمتوسط في وعاء ثم إضافة حوالي 8 غ من الملح و الزبدة المذابة وحوالي 10 صل من الزيت. خلط هذه المكونات بشكل جيد حتى تمتزج.
- بعد ذلك، إضافة كوب ونصف من الماء (حوالي 150 صل)، وخلط العجينة بلطف بدون الحاجة للعجن القوي. تترك الخليط جانبًا ليستريح ويتجانس.

المرحلة 2: إعداد الحشوة

- سكب القليل من الزيت في قدر وتسخين البصل المفروم وقليله.
- إضافة اللحم في شكل مكعبات صغيرة وتتبيله بالملح والفلفل. إضافة القليل من الماء ومواصلة الطبخ.
- طهى بيضتان مسلوقتان وتقطعهما.
- في نهاية الطهي، تقطيع اللحم وإضافة البيض المسلوق والجبن المبشور والبيض الطازج والكَبَّار وقشر الليمون المسلوق في مكعبات صغيرة. مزج كل شيء جيدًا.
- تذوق الحشوة والتحقق من التوابل والنكهات.

المرحلة 3: تجهيز وقلي البريك دنّوني

- الاستعداد لتحضير وقلي بريك دنّوني وتمديد العجينة باستخدام مدقة عجين حتى يصبح سمكها حوالي 0.5 سم.
- استخدام قاطع على شكل دائرة بقطر 8 سم لقص دوائر من العجين.
- وضع كمية صغيرة من الحشوة في منتصف كل دائرة من العجين ثم طيّ الدائرة إلى إثنين والضغط على الأجناب لغلقتها بإحكام.
- تسخين الزيت في مقلاة وقلي فطائر بريك دنّوني حتى تصبح ذهبية اللون من الأطراف.
- بعد القلي، حمل الفطائر إلى ورقة زبدة للتخلص من الزيت الزائد.

بريك دانونني
الوصفات التقليدية التونسية

طاجين مرقاز



4 اشخاص



تحضير

30 د



طهي

30 د

المرحلة 1:

- وضع اللحم المفروم في وعاء ثم تتبيله بالملح والفلفل والنعناع المجفف المطحون والكزبرة والبابريكا. إضافة ملعقة كبيرة من الماء وخلط كل المكونات جيدًا.
- أخذ كرة صغيرة من اللحم بوزن 30 غ ووضعها في شكل مرقاز.
- خلط الطماطم الطازجة حتى تصبح عبارة عن صلصة.
- تقطيع الفلفل الحلو إلى شرائح طولية بعرض 1.5 صم.
- نزع الملح عن الكبار وإزالة لب الليمون المخلل بالملح وتقطيع القشرة إلى شرائح رفيعة.

- تقطيع البطاطس إلى شرائح دائرية بسمك 3 مم.
- تقطيع البقدونس.

المرحلة 2:

- تسخين الزيت في قدر وقلي شرائح الفلفل ثم تركيدها و قلي المرقاز وتركيده.

- في نفس المقلاة الزيتية الساخنة، إضافة

المكونات:

لحم مفروم.....	300 غ
نعناع مجفف.....	25 غ
كسبرة.....	1 غ
ملح.....	5 غ
فلفل أسود مطحون.....	3 غ
فلفل أحمر.....	5 غ
زيت.....	20 ص
طماطم طازجة.....	600 غ
فلفل اخضر.....	2 قطع
كبار.....	30 غ
ليمون ملبس بالملح.....	50 غ
بطاطس.....	30 غ
البقدونس المفروم.....	10 غ
بيضات.....	2 قطع



طاجين مرقاز
الوصفات التقليدية التونسية

حساء الصدر



4 اشخاص



تحضير

15 د



طهي

45 د

المكونات :

لحم مفروم.....	100غ
نعناع مجفف.....	25غ
كسبرة.....	3غ
ملح.....	3غ
فلفل أسود مطحون.....	3غ
فلفل أحمر.....	3غ
زيت.....	20صل
كروية.....	رشة
طماطم مركزة.....	50غ
سميد متوسط.....	50غ
ثوم.....	3قطع
هريس.....	5غ
كبار.....	50غ
ليمون ملبّس بالملح.....	50غ

المرحلة 1:

- أخذ اللحم المفروم ووضع في وعاء ثم تتبيله بالملح والفلفل والنعناع المجفف المطحون والكزبرة والبابريكا. إضافة ملعقة كبيرة من الماء وخلط كل المكونات جيداً.
- تشكيل كرات صغيرة من اللحم بوزن 10 إلى 15غ.

المرحلة 2:

- تسخين الزيت في قدر وتقليب كرات اللحم حتى تتسمر قليلاً ثم وضعها جانباً.
- إضافة معجون الطماطم وتقليبه حتى تنبعث رائحته وإضافة لتر واحد من الماء. تتبيل بالملح والكروية والثوم المفروم وقليل من الهريسة حسب الذوق وطهي لمدة 15 دق.
- إضافة السميد وخلطه جيداً ثم تركه يطهى لمدة 10 دق إضافية.
- في نهاية عملية الطهي، إعادة كرات اللحم إلى القدر وإضافة النعناع المجفف والطهي لمدة 2 دق.
- إضافة الكبار وقشر الليمون المخلل المقطع إلى قطع صغيرة عند التقديم.



حساء الصدر
الوصفات التقليدية التونسية



أطباق تونسية مُطَوَّرَة ومُبتَكِرَة

الابتكار في الطهي بالاعتماد على الأصناف النباتية الصقلية والتونسية الأصلية ذات الفوائد التغذوية والصحية هو عنوان الحدث الذي نظّمته وكالة الإرشاد والتكوين الفلاحي وشركاؤها في 01 جوان 2023 لاستنباط أطباق جديدة تُثَمِّن الكَبَّار والمردقوش و النِسْرِي.

السمان البافاري مع مسرات الربيع

1^{er}
الجائزة الأولى



4 اشخاص



تحضير
2 س



طهي
20 د

المكونات :

سمان	10 قطع
كريمة طازجة	20 صل
توت أسود	250 غ
زبدة	100 غ
ملثوث	400 غ
لوز أبيض	100 غ
فستق	100 غ
زيت زيتون	100 صل
كوسه	200 غ
جزر	250 غ
البنجر	300 غ
بصلة	100 غ
مردقوش	100 صل
عسل	5 مل
كرفس	100 غ
ملح ناعم	1 ملعقة
فلفل أبيض	1 ملعقة

- تنظيف السمان وإزالة العظام منه مع الاحتفاظ بالأجنحة
- تقشير الخضروات وتقطيعها إلى شرائح ومكعبات وقطع صغيرة
- نقع المثلث في ماء النشيري
- تحضير عصير السمان بالعظام
- طهي الخضروات والاحتفاظ بها ساخنة
- طهي المثلث على البخار والاحتفاظ به في حمام مائي

إعداد حشوة موسلين السمان:

- خلط لحم السمان مع القشدة الطازجة (مع التتبيل بالملح الرقيق والفلفل الأبيض والمردقوش المجروش).
- تحضير حشوة من موس السمان والعليق الأسود
- تقليب وخبز الحشوة لمدة 6 إلى 7 دق (طهي بالبخار)
- شوي السيقان لمدة 10 دق عند 150 درجة مئوية
- تغطية الفستق البافاري بعد طهيه بقشرة من الفستق المطحون.

التقديم والتزيين:

- تقديم البافاروا على طبق فوقه السيقان المغموسة في العسل وبذور السمسم الأبيض والأسود.
- ترتيب المثلث وتزيينه بالخضروات والتوت الأسود
- تقديم عصير السمان المرتبط بالعسل والمعطر بالمردقوش بشكل منفصل.



غيلان أيمن
BTS في الطبخ - IFM.T.K سوسة - دفعة عام 2022-2024
بإشراف السيد نور الدين ميلادي



طهي
20 د



تحضير
2 س



5 اشخاص



كريمة الفستق و شوكولاتة

بيضاء

المكونات :

كريمة سائلة.....100غ
أصفر البيض.....20غ
سكر الناعم.....40غ
شوكولاتة تغطية بيضاء على شكل
قطع.....185غ
معجون الفستق.....50غ

الفستق الداكواز

المكونات :

أبيض البيض.....90غ
سكر ناعم.....40غ
فستق مطحون.....60غ
مسحوق اللوز الأبيض.....20غ
سكر بودرة منخول.....63غ
دقيق منخول.....15غ
فستق مطحون.....20غ
مسحوق السكر.....Q.S

كريم إنجليزي مع ماء النشيري

المكونات :

كريمة سائلة.....100غ
ماء النشيري.....100غ
أصفر البيض.....32غ
سكر ناعم.....40غ

موس الشوكولاتة البيضاء

وماء الورد

المكونات :

كريم إنجليزي مع ماء النشيري.....150غ
شوكولاتة بيضاء.....150غ
مسحوق الجيلاتين.....06غ
ماء.....30غ
كريمة مخفوقة طازجة (بافوز).....300غ

داكواز الفستق (قطعة قطرها 25 صم/ 25 صم):

- خفق أبيض البيض وسكر السميد لإعداد ميرنغ فرنسية.
- مزج الفستق المطحون واللوز الأبيض المطحون وسكر البودرة المنخول والدقيق المنخول جيدا
- إضافة الخليطين معًا برفق
- رش الفستق المكسر وسكر البودرة فوق العجينة
- وضع العجينة في فرن حامي على 180 درجة مائوية لمدة 12 دق

كريم إنجليزي مع ماء النشيري:

- تسخين الكريمة السائلة وماء النشيري حتى الغليان
- خفق أصفر البيض وسكر السميد حتى الحصول على خليط أبيض
- صب الخليط في قدر ووضعه على النار لتهيئه حتى يصل إلى 84 درجة مائوية
- تصفية الخليط بواسطة مصفاة ناعمة.

موس الشوكولاتة البيضاء وماء النشيري:

- مزج الكريمة الإنجليزي مع ماء النشيري و الشوكولاتة البيضاء المذوبة
- إضافة جيلاتين وماء النشيري وخلطهما جيدًا
- تبريد إلى درجة حرارة الغرفة
- خفق الكريمة الطازجة بلطف حتى تصبح مزيجًا خفيًا

كريم بيستاش وشوكولاتة بيضاء (حشوة 1):

- تسخين الكريمة السائلة إلى حد الغليان
- خفق أصفر البيض وسكر السميد حتى الحصول على خليط أبيض
- مزج الخليطين ووضعهما على النار حتى يصل لـ 84 درجة حرارة مائوية
- إضافة شوكولاتة التغطية البيضاء وعجينة الفستق ومزجهما باستخدام الميكسر
- صبّ الحشوة في قوالب

مشمش مقلي مع الريحان (حشوة 2):

- إذابة العسل والسكر الناعم وإضافة قطع الزبدة
- إضافة المشمش والريحان المجفف وتقليبهم في المقلاة

عجينة البسكويت (للزينة):

- خفق جميع المكونات معًا
- وضع العجينة في فرن حامي إلى درجة حرارة مائوية 180 لمدة 8 دقائق
- صوص المشمش والنشيري

- غلي المزيج لبضع دقائق مع الإشارة إلى تبريده قبل الاستخدام.

التقديم:

- ترتيب وتزيين الأطباق باستخدام ورقة الكابوسين.

مشمش بالمرdqوش مقلي

المكونات :

عسل.....50غ
سكر ناعم.....50غ
قطع الزبدة.....40غ
مشمش بدون نواة.....300غ
أوراق البردقوش المجففة.....Q.S

عجينة البلاط (الديكور)

المكونات :

زبدة ذائبة.....30غ
دقيق منخول.....30غ
سكر ناعم.....30غ
أبيض البيض.....30غ
صبغة قابلة للذوبان في الماء.....Q.S

كولي المشمش وماء الورد

البري

المكونات :

هريس المشمش.....200غ
ماء النشيري.....200غ
سكر ناعم.....80غ
عصير ليمون.....10غ

حوت الليل تازتارت أدرار



5 اشخاص



تحضير
1 س



طهي
20 د

المكونات :

سمك الكارب.....	1,5 كغ
أبيض البيض.....	2 قطع
ملح.....	رشة
فلفل أسود مطحون.....	رشة
هريسة.....	رشة
زعتري.....	رشة
زبدة.....	300 غ
بندق.....	100 غ
حبوب الصنوبر.....	100 غ
كريمة طازجة.....	1 إناء
بروكلي.....	300 غ
جزر.....	300 غ
طماطم كرزية.....	200 غ
الهلين.....	200 غ
بطاطس.....	1 كغ
كوسة.....	300 غ

• تقطيع وتقسير السمك / إزالة الجلد

• طحن لحم السمك وأبيض البيض في المهراس ثم تتبيلهم بالملح والهروس والزعتري والفلفل الأسود المطحون

• تشكيل الطحينة على شكل نقانق وإعادة وضع الجلد ثم سلقها في حمام مائي

• القيام بالتصفية ومواصلة الطهي باستخدام الدخان وأغصان الزعتري المجففة

• تحضير زبدة الصنوبر مع النسري

• الصلصة: صلصة بنفسجية بنكهة زهرة الزعتري

• تحضير البطاطا الحلوة بزبدة الجوز

• تحضير البروكلي والهلين (سكوم) والكوسة والطماطم الكرزية والجزر والمانج توت بعسل الزعتري.



بلغيث مالك

BTP في الطبخ - I.F.M.T.K سوسة - دفعة عام 2022-2024
بإشراف السيد بايز محمد

زريقا مُطوّرة

إعداد العجينة:

- مزج الدقيق المنخول مع الزبدة وفركهما معًا (مثل تحضير عجينة كعكة الغريبة)
- إضافة الماء تدريجياً مع التحريك حتى يتجمع المزيج وتتكون كرة ناعمة دون أن تكون سائلة. استعمال الكمية التي تعطي النتائج المثلى مع الدقيق المستخدم
- عجن العجينة لمدة 15 دق دون تمزيقها بشدة إلى أن تصبح ناعمة وسلسة جداً

إعداد عجينة الفستق:

- مزج مسحوق الفستق وسكر البودرة المنخول
- إضافة ماء الورد تدريجياً لتجميع العجينة بالأصابع دون عجنها
- تشكيل أسطوانات ولفها بورق غذائي لمنع جفافها وتركها للراحة

التشكيل:

- طرح جزء من العجينة بشكل رفيع جداً
- قص مستطيل عرضه 7.5 صم
- وضع سجق معجون الفستق في أسفل المستطيل مع الاحتفاظ به
- وضع أسطوانة من عجينة الفستق في أسفل المستطيل مع المحافظة على العجينة الزائدة (0.5 صم على جانب واحد). رفع العجينة بخفة بالسكين. إلصاق طرف العجينة بالأسطوانة ولفها حول الحشوة بحساب دورتين ونصف تقريباً مع ضغطها قليلاً.
- تقطيع العجينة في نهاية دورة ونصف ثم لف الأسطوانة قليلاً باستخدام راحة اليد على سطح العمل مما سيؤدي إلى تمدد الأسطوانة إلى حوالي 9 صم وتحسين سمك العجين.

إعداد كريمة اللوز:

- مزج معجون اللوز مع الماء والحليب وماء الورد والدقيق
- وضع المعجون المخلوط على النار حتى بدأ الغليان
- إضافة حليب نستليه المكثف والسكر

العجينة

المكونات :

طحين (يفضل طحين لكعك الورقة).....	250غ
زبدة.....	100غ
ماء فاتر.....	80غ
صبغة بيضاء.....	اختياري

عجينة الفستق

المكونات :

مسحوق الفستق.....	250غ
مسحوق السكر.....	80غ
ماء الينسري.....	60غ

كريمة اللوز

المكونات :

عجينة اللوز.....	250غ
حليب نستليه مكثف.....	180غ
سكر.....	50غ
حليب.....	350غ
ماء.....	250غ
ماء الينسري.....	100غ
طحين.....	50غ

الخليفي أريج
BTS في المعجنات -I.F.M.T. بنابل
دفعة عام 2022-2024

لحم ديك رومي مع جبنة غرويير وصلصة الكَبَّار



5 اشخاص



تحضير
1 س



طهي
20 د

المكونات :

شرائح ديك رومي اسكالوب.....5p
جبنة غرويير.....125غ
كريمة طازجة.....25صل
زبدة.....37.5غ
جزر.....50غ
بصل
زنجبيل طازج
ملح
فلفل
زعتر طازج

فطر محشي طماطم موزاريلا مكونات :

فطر باريس.....5قطع
موزاريلا.....1قطع
طماطم كرزية صغيرة الحجم.....12قطع
زيت الزيتون2 ملعقة كبيرة
ملح فلفل
البقدونس المفروم
الثوم المفروم
زعتر طازج

صلصة الكَبَّار

مكونات :

زيت الزيتون.....100غ
الكَبَّار2 ملاعق كبيرة
خل النبيذ.....1 ملعقة كبير
بصل
زنجبيل طازج
ملح و فلفل
عصير ليمون

- قص قطعة الجبن إلى شرائح رقيقة
- نشر شرائح الديك الرومي على مكان العمل

- وضع شريحة من القرويير والبصل والجزر والزنجبيل المقلي بالزبدة والقشدة فوق كل شريحة ديك رومي
- لف شرائح الديك الرومي على نفسها لتشكيل لفائف يتم ربطها بخيوط المطبخ

- إذابة الزبدة في قدر، وضع لفائف الديك الرومي في المقلاة وطهيها لمدة 10 دق مع التحريك كثيرًا حتى تصبح ملونة قليلاً من جميع الجهات

- رش الليمون برفق فوق الفطر، ثم تقلبها ودهنها بزيت الزيتون والثوم المفروم.

فطر محشو طماطم موزاريلا

- وضع قطع من طماطم كرز وقطع صغيرة من جبن الموزاريلا على رؤوس الفطر المملح والفلفل الملح مرة أخرى و رش رذاذ من زيت الزيتون
- وضع الكل في فرن حامي إلى 200 درجة مئوية لمدة 20 دق حسب نوعية الفرن

صلصة كَبَّار

- سكب زيت الزيتون وعصير الليمون في قدر
- تقطيع الكَبَّار ووضعه في المقلاة مع الخل
- مزج المكونات حتى الحصول على صلصة ناعمة

كحاوش سفيان
BTP في المطبخ - I.F.M.T . نابل
بإشراف السيد بوعزيز محمد



الابتكار في الطهي باستغلال الأصناف النباتية الصقلية والتونسية الأصلية ذات الفوائد التغذوية والصحية هو عنوان الحدث الذي نظّمته وكالة الإرشاد والتكوين الفلاحي وشركائها في 01 جوان 2023 بتونس لاستنباط وصفات جديدة تعتمد على الكبار والمردقوش و النيسري والترويج لها.



5 اشخاص



تحضير
1 س



طهي
20 د

كوينيل ريكوتا و مردقوش



الوصفات الصقلية التقليدية

- اختيار جبنة الريكوتا من حليب الأغنام التي تم تصنييعها قبل يوم على الأقل
- تركها في مصفاة لبضع ساعات حتى تفقد كل سرائح اللبن
- وضع الريكوتا في وعاء مع قليل من قشر الليمون المفروم ونصف ملعقة صغيرة من الزعتر والملح والفلفل
- مزج المكونات بلطف باستخدام شوكة وترك الريكوتا لمدة ساعة في الثلاجة مع تغطية الوعاء بغلاف بلاستيكي
- تشكيل كرات صغيرة ووضعها في وعاء وتركها في الثلاجة لمدة ساعة إضافية
- تُقدم مع طماطم الكرز الطازجة أو المحفوظة

المكونات :

250 غ ريكوتا
أرز بيريليسا
زعتر حسب الرغبة
نصف ملعقة صغيرة مردقوش
قشرة ليمون
رشة ملح وفلفل



10 اشخاص



تحضير
1 س



طهي
20 د



10 اشخاص



تحضير
1 س 30



طهي
50 د

لسمك القد المملح المكونات :

- 1 كغ فيليه سمك القد منقوع زعتر
- الشمر البري
- البرتقال
- زيت الزيتون

للهلين مكونات :

- 30 كغ من نبات الهليون
- زيت
- ملح و فص ثوم

لتحضير موس البصل مكونات :

- بصل 500 غ
- بطاطس 1
- حليب 1
- كريم 250 غ
- ملح
- فلفل
- زيت ايفو



- تقطيع سمك القد إلى 10 قطع وتتبيله بالزعتر والشمر وقشر البرتقال وزيت الزيتون البكر
- وضعه في كيس خالي من الهواء وطهيه على حرارة منخفضة في ماء مغمور بدرجة حرارة 68 درجة مئوية لمدة 6 دق.

بالنسبة للهلين

- تقشير 20 حبة هلين ثم وضعها في كيس خالي من الهواء، إضافة ما يكفي من الزيت وفص ثوم ثم غلق الكيس وتركه ينقع على حرارة 72 درجة لمدة 20 دق
- تصفية الهليون وتقطيعه إلى شرائح صغيرة وتتبيله بالملح
- تقطيع العشرة قطع من الهليون المتبقي بدقة شديدة باستخدام المقشرة وتتبيل لمدة 10 دق في الماء والملح ويصفى ويتبل بزيت الإيفو.

بالنسبة لرغوة البصل

- تقطيع البصل إلى قطع صغيرة وتقسير البطاطس وقطعها إلى مكعبات
- تحمير البصل والبطاطس في قدر مع زيت الزيتون البكر وإضافة الحليب وتركه يُطهى على نار خفيفة لمدة 50 دق
- تصفية السائل الزائد وإضافة القشدة وتبيل بالملح والفلفل وحقن الخليط
- صب الخليط في زجاجة الرش المُعدّة وشحنها باستخدام 2 كبسولة.



- طهي الفتوتشيني في كمية كبيرة من الماء المملح ثم خفقه مع جبنة الراجوسانو دوب وقشر الليمون

الكبّار

- تجفيف نصف كمية الكبّار في فرن على حرارة 80 درجة مئوية لمدة 6 ساعات، مزجه للحصول على مسحوق من الكبّار
- باستخدام الكمية المتبقية من الكبّار نقوم بتحضير صلصة البيستو مع إضافة اللوز وخلط الكل مع زيت الزيتون البكر

ترتيب الطبق

- وضع مجموعة من الفتوتشيني في الصحن ثم تزيينها بصلصة البيستو من الكبّار والمسحوق.

مكونات :

- 800 غ فيتوتشيني
- 200 غ جبن راجوسانو دوب مبشور
- 3 حبات ليمون

للكبّار مكونات :

- 150 غ نبات الكبّار
- زيت الزيتون
- 50 غ لوز مقشر

موس الريكوتا مع ثمر الورد



10 اشخاص



تحضير
1 س



طهي
20 د



مكونات :

250 غ حليب غنم ريكوتا
30 غ من السكر البودرة
100 غ كريمة مخفوقة طازجة
10 غ توت ثمر الورد

- اختيار ريكوتا مجففة جيّدًا وتمريرها مع السكر البودرة في روبات
- التصرف فيها بسرعة منخفضة حتى تصبح كريمية وخالية من التكتلات
- نقل الخليط إلى وعاء وإضافة القشدة الطازجة التي تم خفقتها
- تقليب بلطف من الأسفل إلى الأعلى
- تركها لمدة ساعة على الأقل في الثلاجة
- تُقدم في وعاء من الكريستال مع الورد البرية.