

نكهة السعودية بالقلاية الهوائية

30 وصفة شعبية مكيّفة للمطبخ العصري



وصفات عملية، نكهات سعودية، وتحضير أخف

إعداد GetFryza

صور من وصفات الكتاب



1 نكهة السعودية بالقلاية الهوائية

1.1 30 وصفة شعبية مكيّفة للمطبخ العصري

1.1.1 مقدمة

هذا الكتاب يجمع نكهات سعودية شعبية مع طريقة عملية للاستفادة من القلاية الهوائية. بعض الوصفات مستوحى من أطباق معروفة، وبعضها يحافظ على التتبيلة أو الحشوة ويغير طريقة التحمير فقط. لذلك فالوصفة هنا تكييف عصري وليست ادعاءً بأنها الطريقة التقليدية الأصلية. الأزمنة والدرجات تقريبية وتتغير حسب نوع القلاية، حجم القطع، وكمية الطعام. لا تملئي السلة أكثر من اللازم، وقلبي الطعام عند الحاجة. بالنسبة للدجاج واللحم والسّمك، الخفي الاستواء بميزان حرارة الطعام واتّبعي تعليمات الجهاز.

1.2 القسم الأول: المقبلات والمعجنات

1.2.1 1. سمبوسة اللحم المتبلّة

الحصص: 4 | التحضير: 25 دقيقة | الطهي: 10-12 دقيقة على 190°م
المكونات: 250 غ لحم مفروم، بصلة صغيرة مفرومة، فص ثوم، نصف ملعقة صغيرة كمون، نصف ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة، ربع ملعقة فلفل أسود، ملح، بقدونس، 12 ورقة سمبوسة، ملعقة زيت.
الطريقة: شوّحي البصل واللحم في مقلاة حتى يجف السائل، ثم أضيفي الثوم والبهارات والبقدونس واتركي الحشوة تبرد. احشي الأوراق وأغلقها جيداً. ادھنھا بطبقة خفيفة من الزيت، ثم اطھيھا في القلاية حتى تتحمّر، مع تقلبيھا في منتصف الوقت. ملاحظة: لا تضعي السمبوسة فوق بعضها حتى لا تفتح أو تصبح طرية.

1.2.2 2. سمبوسة الجبن والأعشاب

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 185°م
اخلطي 200 غ جبن أبيض قابل للتفتيت مع ملعقتين بقدونس أو كزبرة، رشة حبة البركة وفلفل أسود. احشي 12 ورقة سمبوسة وأغلقها الحواف بقليل من الدقيق والماء. ادھني الوجه بالزيت واطھيھا حتى تصبح ذهبية.

1.2.3 3. مطبق اللحم والخضار

الحصص: 4 | الطهي: 12-15 دقيقة على 180°م
اخلطي 250 غ لحم مطهو ومفتتاً مع بصلة، فلفل رومي، بيضة، ملعقتين بصل أخضر، فلفل أسود وكمون. ضعي الحشوة داخل رقائق رقيقة واطويھا على شكل مربع. ادھنيھا بقليل من الزيت واطھيھا حتى تتماسك وتتحمّر، مع قلبھا بخذر.

1.2.4 4. مطبق الموز والقرفة

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 175°م
قطّعي موزتين شرائح واخلطيھا مع رشة قرفة وملعقة صغيرة عسل. ضعي الحشوة داخل رقائق المطبق وأغلقھا. ادھنيھا بخفة واطھيھا حتى تصبح مقرمشة. قدميھا دافئة، ولا تكثري العسل قبل الطهي حتى لا يحترق.

1.2.5 5. كبة البرغل المقرمشة

الحصص: 4 | الطهي: 14-16 دقيقة على 190°م
انقعي كوب برغل ناعم ثم اعجنيھ مع 300 غ لحم مفروم، بصلة صغيرة، ملح، فلفل، كمون وقليل قرفة. للحشوة استخدم 200 غ لحم مع بصل وصنوبر اختياري. شكلي الكبة، ادھنيھا بالزيت، واطھيھا حتى تنضج من الداخل وتتحمّر.

1.2.6 6. فطائر الجبن والزعتر

الحصص: 6 | الطهي: 8-10 دقائق على 180°م
اخلطي جبن موزاريلا مع جبن أبيض وزعتر. ضعي ملعقة من الحشوة في دوائر عجينة صغيرة، أغلقھا واضغطي الأطراف. ادھنيھا بالبيض أو الحليب واطھيھا حتى تنتفخ وتتحمّر.

1.2.7 7. لقيمات مالحة بالجبن

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 180°م

اخلطي كوب دقيق، نصف ملعقة خميرة، رشّة ملح، بيضة، وربع كوب لبن حتى تحصلي على عجينة لين. احشي كرات صغيرة بمكعب جبن، ادهنيها بقليل من الزيت واطهيها على دفتين. قدّمها مع صوص لبن بالنعناع.

1.3 القسم الثاني: الدجاج واللحوم

1.3.1 8. أجنحة الدجاج بتتبيلة الكبسة

الحصص: 4 | الطهي: 25-30 دقيقة على 190°م
تليّ كيلو أجنحة بملعقة زيت، عصير نصف ليمونة، ملعقة معجون طماطم، ملح، فلفل، كمون، كزبرة، قرفة ورشة هيل. اتركها 30 دقيقة، ثم اطيها مع التقليب حتى تنضج ويصبح الجلد مقرمشاً.

1.3.2 9. أفخاذ الدجاج بنكهة المندي

الحصص: 4 | الطهي: 25-30 دقيقة على 190°م
اخلطي أربع قطع دجاج بملعقة زبادي، ملعقة زيت، عصير ليمون، ملح، فلفل، كركم، هيل وكمون. ادهني الدجاج جيداً واطهيها حتى يصل إلى درجة الأمان الداخلية، ثم ارفعي الحرارة دقيقتين للتحمير.

1.3.3 10. دجاج الليمون والثوم بالبهارات السعودية

الحصص: 4 | الطهي: 20-25 دقيقة على 185°م
تليّ صدور أو أفخاذ الدجاج بالثوم، الليمون، الزنجبيل، الكزبرة الناشفة، الفلفل الأسود ورشة قرفة. اتركها ساعة في الثلاجة، ثم اطيها في طبقة واحدة. اتركي الدجاج يرتاح خمس دقائق قبل التقديم.

1.3.4 11. شيش طاووق بالتوابل العربية

الحصص: 4 | الطهي: 12-15 دقيقة على 190°م
قطّعي 600غ دجاج مكعبات واخلطيها مع الزبادي، معجون الطماطم، الثوم، الليمون، البابريكا، الكمون والملح. ضعها في أسياخ مناسبة للقلاية أو مباشرة في السلة، وقلّبيها حتى تنضج.

1.3.5 12. كفتة اللحم بالبهارات السعودية

الحصص: 4 | الطهي: 12-15 دقيقة على 190°م
اعجني 500غ لحم مفروم مع بصل مبشور ومصفي، بقდونس، ملح، فلفل، كمون، كزبرة ورشة هيل. شكلي أصابع صغيرة، ادهنيها بخفة واطهيها حتى تتحمر وتنضج تماماً.

1.3.6 13. عرايس اللحم المقرمشة

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 190°م
اخلطي 300غ لحم مفروم مع طماطم وبصل مفرومين ناعماً، بقدونس، ملح، فلفل وكمون. افري طبقة رقيقة داخل نصف رغيف عربي، ادهني الخارج بالزيت واطهيها حتى يقرمش، ثم قطّعيه مثلثات.

1.3.7 14. كرات اللحم المحشوة بالجبن

الحصص: 4 | الطهي: 12-15 دقيقة على 185°م
تليّ 500غ لحم مفروم بالبصل والبقدونس والكمون والفلفل. شكلي كرات صغيرة واحشي كل واحدة بمكعب جبن. ادهنيها بالزيت واطهيها حتى تنضج، مع ترك مسافة بين الكرات.

1.3.8 15. شرائح اللحم بالهيل والفلفل الأسود

الحصص: 3 | الطهي: 8-12 دقيقة على 200°م
قطّعي 500غ لحم شرائح رفيعة، واخلطيها مع ملعقة زيت، ملح، فلفل أسود، هيل مطحون وقليل عصير ليمون. اتركها 20 دقيقة، ثم اطيها على دفتات قصيرة حتى لا تخرج الماء وتصبح قاسية.

1.4 القسم الثالث: السمك والمأكولات البحرية

1.4.1 16. فيليه السمك بتتبيلة الصيادية

الحصص: 4 | الطهي: 10-14 دقيقة على 190°م

تلي أربع قطع فيليه بعصير ليمون، ثوم، كمون، كزبرة، فلفل أسود وملح. غلفها بطبقة خفيفة من الدقيق أو البقسماط، ثم ادهنها بالزيت واطهها حتى يتفتت السمك بسهولة.

1.4.2 17. روبان حار ببهارات ساحل جازان

الحصص: 4 | الطهي: 6-8 دقائق على 200°م
اخلطي 500غ روبان منظفاً مع زيت، ثوم، عصير ليمون، فلفل حار، كمون، كزبرة وملح. ضعيه في طبقة واحدة واطهيه حتى يصبح معتماً وردياً. لا تطلي الطهي حتى لا يصبح مطاطياً.

1.4.3 18. كرات السمك بالكزبرة

الحصص: 4 | الطهي: 10-12 دقيقة على 190°م
افرمي 400غ فيليه سمك مع بصل أخضر، كزبرة، بيضة، ملعقتين بقسماط، كمون وملح. شكلي كرات صغيرة، ادهنها بالزيت واطهها حتى تتماسك وتحمّر.

1.4.4 19. سمك مقرمش بالكمون

الحصص: 4 | الطهي: 10-12 دقيقة على 195°م
جفني شرائح السمك جيداً. مرّرها في الدقيق المتبل بالكمون والبابريكا والملح، ثم في البيض والبقسماط. رشي الزيت بخفة واطهها حتى تصبح القشرة ذهبية.

1.5 القسم الرابع: وصفات نجدية وحجازية مكيفة

1.5.1 20. أقراص الجريش المقرمشة

الحصص: 4 | الطهي: 12-15 دقيقة على 190°م
استخدمي جريشاً مطبوخاً ومبرداً، واخلطي كوبين منه مع بيضة، بصل مخمر، كمون، فلفل وملعقتين بقسماط. شكلي أقراصاً مسطحة، ادهنها بالزيت واطهها حتى تتماسك وتحمّر.

1.5.2 21. كرات السليق بالدجاج والجبن

الحصص: 4 | الطهي: 10-12 دقيقة على 190°م
اخلطي أرز سليق بارد مع دجاج مفتت، جبن مبشور، فلفل وملعقة بقسماط. شكلي كرات، مرّرها في بقسماط إضافي، ثم ادهنها واطهها حتى تصبح ذهبية.

1.5.3 22. رقائق خبز الثريد بالتوابل

الحصص: 4 | الطهي: 5-7 دقائق على 170°م
قطّعي خبزاً عربياً إلى مثلثات، ورشي عليه زيتاً خفيفاً وكموناً وسماقاً ورشة ملح. اطهيه دقائق قليلة مع المراقبة، وقدميه مع شوربة أو صوص لبن. هذه طريقة للاستفادة من نكهة الخبز المحمص وليست بديلاً عن الثريد الكامل.

1.5.4 23. رقائق المطازيز المقرمشة

الحصص: 4 | الطهي: 5-7 دقائق على 175°م
قطّعي عجين مطازيز رقيقاً إلى قطع صغيرة، ادهنها بخفة بالزيت ورشي الكمون وحبة البركة. اطهها حتى تقرمش وقدميها مع لبن بالنعناع. لا تكّدي القطع لأنها تلتصق بسهولة.

1.5.5 24. أقراص القرصان بالخضار

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 180°م
اخلطي قطع قرصان طرية مع خضار مطهوه ومصفاة، بيضة، بصل أخضر، فلفل وملعقتين بقسماط. شكلي أقراصاً صغيرة واطهها حتى تتماسك. هذه وصفة إعادة تقديم للقرصان، وليست طبق القرصان التقليدي الكامل.

1.5.6 25. كليجا التمر بالقرفة والهيل

الحصص: 8 | الطهي: 10-12 دقيقة على 170°م
اعجني كوبين دقيق مع 100غ زبدة، ملعقة سكر، رشة ملح وماء دافئ حسب الحاجة. احشي دوائر العجين بمعجون التمر والقرفة والهيل، أغلقها واضغطي عليها بقالب أو شوكة. ادهني الوجه واطهها حتى تحمر بخفة.

1.6 القسم الخامس: التمر والحلويات

1.6.1 26. لقيمات بالقلالية الهوائية مع دبس التمر

الحصص: 4 | الطهي: 8-10 دقائق على 180°م
اخلطي كوب دقيق، ملعقة نشاء، نصف ملعقة خميرة، رشة ملح وماء حتى يصبح الخليط لزجاً. اتركيه يختمر، شكلي كرات صغيرة بملعقة مدهونة، رشي الزيت واطهيها حتى تتحمر. قدّمها مع دبس التمر بدلاً من غمرها بالزيت.

1.6.2 27. كرات التمر والسّمسم المحمصة

الحصص: 4 | الطهي: 5-6 دقائق على 160°م
اغني كوب معجون تمر مع نصف كوب شوفان مطحون، ملعقة طحينة ورشة هيل. شكلي كرات وغلّفها بالسّمسم. حمّصها وقتاً قصيراً فقط حتى لا يجف التمر.

1.6.3 28. معمول التمر بالقلالية الهوائية

الحصص: 8 | الطهي: 10-12 دقيقة على 165°م
اخلطي كويين سميد ناعم مع 100 غ زبدة، ملعقة سكر ورشة ملح أو هيل، ثم أضيفي ماءً قليلاً حتى تماسك العجينة. احشيها بالتمر وشكّلها. اطيها على حرارة هادئة حتى تثبت من دون تحمير زائد.

1.6.4 29. قطايف بالجبن والمكسرات

الحصص: 6 | الطهي: 8-10 دقائق على 180°م
احشي دوائر القطايف بجبن خفيف ومكسرات مجروشة، أغلقي الحواف جيداً وادهنيها بالزيت. اطيها حتى تتحمر، ثم أضيفي كمية قليلة من الشيرة أو العسل بعد إخراجها.

1.6.5 30. أكواب الكنافة الصغيرة بالتمر

الحصص: 6 | الطهي: 8-10 دقائق على 175°م
اخلطي كافة مفتتة مع زبدة مذابة، واضغطيها في قوالب سيليكون صغيرة. ضعي في الوسط جبناً كريماً أو قشطة ومعجون تمر، ثم غطيه بطبقة خفيفة من الكافّة. اطيها حتى تتحمر وقدّمها دافئة مع شيرة قليلة.

1.7 جدول مرجعي سريع

النوع	الوصفات	الدرجة الشائعة	المدة التقريبية
المقبلات والمعجنات	1-7	175-190°م	8-16 دقيقة
الدجاج واللحوم	8-15	185-200°م	8-30 دقيقة
السمك والروبيان	16-19	190-200°م	6-14 دقيقة
الوصفات المكيفة	20-25	170-190°م	5-15 دقيقة
الحلويات والتمر	26-30	160-180°م	5-12 دقيقة

1.8 تنبيه سلامة مهم

استعملي ميزان حرارة الطعام عند طهي الدجاج واللحوم والسمك، ولا تعتمد على اللون وحده. تختلف درجات الأمان حسب نوع الطعام وقطعة اللحم، اتبعي إرشادات السلامة الرسمية وتعليمات جهازك. لا تتركي الطعام النيئ خارج التبريد مدة طويلة، ونظفي السلة والأسطح بعد التعامل مع اللحوم النيئة.

1.9 مراجع