



# كتاب الوصفات

لجمعات تملى قلب البيت





# روبيان بالفلفل الحار مع الثوم

يكفي ل: 4 أشخاص  
وقت الطهي: 10 دقائق

يتم إذابة الجمبري من الثلج وتقسيره. قطعي قرن الفلفل  
وفصوص الثوم إلى شرائح رقيقة.

سخني الكثير من الزيت في مقلاة. وحمري الجمبري  
والفلفل والثوم على نار عالية لمدة دقيقة أو نحو ذلك حتى  
يبدأ اللون في التغيير، تبليه بالملح والفلفل حسب الرغبة.

أرفعي القدر عن النار وضعي البقدونس. أعصري القليل من  
عصير الليمون وقدميه مع الخبز المحمص أو المشوي.

500 غرام روبيان - SJÖRAP-  
PORT مع القشر

2 قرن فلفل أحمر

2-3 فصوص ثوم

100-200 مل زيت

ملح وفلفل أسود

50 غرام من البقدونس  
المفروم

½ عصير ليمون

خبز مشوي أو محمص  
للتقديم



# لفائف صغيرة

مع السلمون المقدد وصلصة الخردل

يكفي لـ: 4-6 أشخاص  
وقت الطهي: 15 دقيقة

أدهني الخبز بالزبدة وأضيفي شرائح السلمون فوقه.

غطي السلمون بالصلصة والسلطة. لفيه وقطعيه إلى قطع بحجم 2 سم. ضعيه في صينية مع الجانب المقطوع للأعلى.

زينيه بأوراق السلطة والأعشاب المقطوفة. ضيفي بعض الصلصة عليه وقدميها.

شريحتان من خبز BRÖD الرقيق الطري

200 غرام سمك السلمون المقدد SJÖRAPPORT

50 غرام زبدة، بدرجة حرارة الغرفة

1 عبوة من صلصة SÅS للسلمون SENAP & DILL

35 غرام مزيج سلطة

50 غرام أعشاب مقطوفة للتزيين



# سمك السلمون

مع الخضروات الصيفية وصلصة الليمون

يكفي لـ: 4 أشخاص  
وقت الطهي: 15 دقيقة

سخني الفرن مسبقًا إلى 150 درجة مئوية.

رش الملح والفلفل على السلمون في الجانبين. أقلّي جانب واحد في مقلاة ساخنة بالزيت لمدة 10 ثوانٍ، أو حتى يتغير اللون. ضعها في طبق فرن، الجانب المقلي للأعلى. يُترك في الفرن لمدة 7 دقائق أو حتى تصبح درجة الحرارة داخل السلمون 48-56 درجة مئوية.

قطّعي الخضار بشكل رفيع. تقلى بسرعة في زيت الزيتون. تبليه بالملح.

سخني صلصة الليمون بعناية في قدر.

ضعي السلمون والخضروات في الصحون. زينه بالزعتر الطازج.

يُقدم مع صلصة الليمون والفلفل الأسود المطحون الطازج.

4 فليه سلمون LAX FILÉ

4 جزر

300 غرام بازلاء بالسكر

1 كراث

زيت زيتون للقلي

ملح وفلفل أسود

الزعتر الطازج

**صلصة الليمون:**

1 صلصة SÅS CITRON &  
DILL بالليمون والشبت

فلفل اسود



# تارتار السلمون المدخن البارد في البصل المشوي

يعتبر البصل مثاليًا وصالحاً للأكل بالنسبة للتارتار. استخدم البصل الأبيض إذا كنتي تفضلين نكهة بصل خفيفة. مثالي لتناوله كوجبة خفيفة أثناء تحضير العشاء.

**يكفي ل: 4 أشخاص**  
**وقت الطهي: 30 دقيقة**

قطعي السلمون إلى مكعبات، تقريبًا 3-4 ملم.  
غلفيه بالبلاستيك وضعيه جانباً.

مع ترك القشرة، قطعي البصل بالطول من الجذر إلى الأعلى. أدهني القطع المقسومة بالزيت. حمري البصل في مقلاة جافة.

ضعي البصل في صحن فرن، مع وضع الأسطح المقسومة للأسفل. يُضاف الخل والزبدة في كتل صغيرة.

أخبزيه في الفرن تقريباً لمدة 10 دقائق (175 درجة مئوية) حتى تصبح طرية ولكن غير لزجة.

قشري البصل وأزيلي الجذور والجزء العلوي. افصلي طبقات البصل برفق. ضعي أكبر "أكواب" البصل في طبق التقديم.

اخلطي مكعبات السلمون مع الترنجان المفروم، أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة. يُسكب تارتار السلمون في أكواب البصل، ويُرش فوقها قطع الخبز المحمص وبذور مخلل الخردل.

## بذور مخلل الخردل:

يتم غلي جميع المقادير وتقليبها حتى يذوب السكر.

أنقلها إلى برطمان واتركها لتبرد. احتفظي بالبرطمان في الثلاجة وستبقى البذور لعدة أسابيع.

300 غرام من السلمون البارد  
المدخن SJÖRAPPORT

3-4 بصل صغير أبيض أو أصفر

1 ملعقة كبيرة خل أبيض

3 ملاعق كبيرة زبدة

1 حفنة صغيرة من الترنجان (بلسم الليمون) أو أي عشب آخر اختياري

ملح وفلفل

خبز محمص بالزبدة

## بذور مخلل الخردل

4 ملاعق كبيرة من بذور الخردل

150 مل ماء

50 مل خل

100 غرام سكر



# ساندويتش السلمون المقدد

أدهني جبن الكريمة على الخبز وغطيها بالسلمون.

أخلطي بقية المكونات وضعيها فوقها.

قطعي الساندويتش بالعرض إلى حوالي 5 قطع لتسهيل تناولها.

1 شريحة طويلة من خبز  
BRÖDMIX FLERKORN

3 شرائح من سمك السلمون  
المقدد SJÖRAPPOR

1 ملعقة كبيرة جبن كريمة

½ تفاحة حمراء مقطعة  
مكعبات

1 ملعقة صغيرة نبات الكبر

1 ملعقة صغيرة كراث شرائح

1 ملعقة صغيرة شبت مفروم



# صينية السلمون المشوي

مع الشمر وصلصة الأيولي

يكفي لـ: 4 أشخاص  
وقت الطهي: 45 دقيقة

أطحن بخفة الملح والسكر والزعرير وبذور الشمر والثوم وقشر الليمون في الهاون.

أضيفي نبات الكبر والفجل وأوراق الغار والزيتون إلى الخليط. ضعي فيليه السلمون في صينية فرن واسكبي المزيج عليه. أخلطيه معًا برفق. ثم اتركيه لمدة 20 دقيقة في درجة حرارة الغرفة.

سخني الفرن مسبقًا إلى 120 درجة مئوية، في فرن بخاصية دفع هوائي، وسخني زيت الزيتون إلى 40 درجة مئوية.

أضيفي الزيت على السلمون وقلبيه برفق حتى يغطي كل قطعة.

يُطهى في الفرن لمدة 10 دقائق تقريبًا حتى يتفكك السلمون تقريبًا عندما تضعين شوكة فيه. أخرجي الصينية واتركي السلمون ينضج في الزيت.

قطعي الشمر وتخلصي من الجذر. قطعها إلى شرائح رفيعة.

أقطفي أوراق كرنب بروكسل وقطعي اللب إلى شرائح رفيعة.

قلّبي الخضروات بالكبر وعصير الليمون والقشر والملح والفلفل، ثم ضعيه في وعاء جميل. صفي الزيت من السلمون وقدميه مع الأيولي كمقبلات أو طبق رئيسي خفيف.

500 غرام فيليه سلمون  
SJÖRAPPORT ، مقطع إلى  
مكعبات 1,5 سم

2 ملعقة كبيرة ملح + رشّة  
للتتبيل

1 ملعقة كبيرة سكر

4 أوراق غار

4 أعصان زعتر

1 ملعقة كبيرة بذور الشمر

4 فصوص ثوم

100 غرام زيتون اسود

1 ملعقة كبيرة بذور الكزبرة

½ ليمون، مبشور وعصير

500 مل زيت زيتون بكر  
ممتاز

2 حبة شمر

12 كرنب بروكسل

1 حفنة من الفجل بالأوراق،  
مغسولة

4 أعصان شبت، مفرومة  
خشنة

4 ملاعق كبيرة نبات الكبر

½ ليمونة، عصير

صلصة أيولي



# سمك السلمون

مع سلطة الملفوف الأحمر

يكفي لـ: 4 أشخاص  
وقت الطهي: 15 دقيقة

سخني الفرن مسبقًا إلى 200 درجة مئوية.

بطاطس مقلية بالخردل: قطعي البطاطس إلى أنصاف أو أرباع حسب الحجم. أخلطها بزيت الزيتون وضعيها في طبق فرن. يطبخ في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج البطاطس. أخرجي البطاطس من الفرن حتى تنخفض الحرارة إلى 150 درجة مئوية.

أخلطي الخل والخردل وصلصة الفجل والمايونيز في وعاء. قلبيه مع الثوم المفروم ناعماً. تبليه بالملح والفلفل، وأخلطيه مع البطاطس الساخنة.

سلطة الملفوف الأحمر: اخلطي الخل وشراب التوت البري المركز وزيت الزيتون في صحن. قطعي الكرنب الأحمر ويطوى مع بذور اليقطين في الصلصة. أمزجيه جيداً. ثم تبليه بالملح والفلفل.

ضعي الملح والفلفل على السلمون في الجانبين. يُقلَى جانب واحد في مقلاة بزيت ساخن لمدة 10 ثوانٍ أو حتى يتغير اللون. ضعيه في طبق فرن، الجهة المقليّة للأعلى. يُترك في الفرن لمدة 7 دقائق أو حتى تكون درجة الحرارة داخل السلمون 56-48 درجة مئوية.

قدمي السلمون مع البطاطس المقلية بالخردل وسلطة الملفوف الأحمر. تزين بالثوم المعمر المفروم والفلفل الأسود المطحون الطازج.

يعتبر الخردل والفجل من التكهات الرائعة عند إضافتهم إلى سمك السلمون. ويجعل الملفوف الأحمر هذا الطبق ملوناً، لكن أي نوع آخر جيد أيضاً مثل الملفوف العادي أو نبات السلق أو الكرنب.

4 فيليه سلمون LAX FILÉ

ملح وفلفل أسود

زيت للقلي

**سلطة الملفوف الأحمر:**  
200 غرام ملفوف أحمر

2 ملعقة كبيرة خل

2 ملعقة كبيرة من شراب التوت البري المركز DRYCK LINGON

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

50 غرام بذور اليقطين

ملح وفلفل أسود

**بطاطس بالخردل:**  
500 غرام بطاطس

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة خل

1 ملعقة كبيرة خردل حبوب كاملة SENAP GROV

1 ملعقة كبيرة صلصة الفجل SÅS PEPPARROT

2 ملعقة كبيرة مايونيز

1 فص ثوم

1 ½ ملعقة كبيرة ثوم معمر مفروم

ملح وفلفل أسود



# الحبوب الكاملة

مع الخضروات الجذرية المحمصة بالفرن

يكفي لـ: 4 أشخاص  
وقت الطهي: 40 دقيقة

سخني الفرن إلى 200 درجة مئوية.

غسلي وقشري الجزر ثم أفركيه بالزبدة والميرمية وأغصان الزعتر والملح والفلفل.

أسكبها كلها في صينية فرن. اتركها في الفرن حتى تصبح طرية ومحمصة قليلاً.

حضري الحبوب الكاملة حسب الإرشادات الموجودة على العبوة.

قدمي الحبوب الكاملة والجزر المحمص مع القليل من القشدة الحامضة والبصل الأخضر. ضيفي بعض من عصير الليمون عليها.

250 غرام مزيج الحبوب الكاملة  
مع البهارات IKEA PS

800 غرام جزر بأنواع مختلفة

2 ملعقة كبيرة زبدة

5 اغصان زعتر

10 أوراق ميرمية

2 ملعقة كبيرة بصل أخضر  
مقطع شرائح رقيقة

1 ليمون

4 ملاعق كبيرة قشدة حامضة

ملح وفلفل



# الحبوب الكاملة

## يكفي ل: 4 أشخاص

قشري البصل وقطعيه ثم حمري القطع في مقلاة  
تحميص مع زيت. أضيفي الحبوب الكاملة وأخلطيه.

أضيفي عصير العنب والمرق وأتركه ينضج لحوالي 10  
دقائق أثناء التحريك. تذوقي الحبوب بانتظام.

عندما تصبح لينة من الخارج ومقرمشة من الداخل،  
أضيفي الكرنب والجبن وقومي بإزالة المقلاة من الموقد.  
قلبيها جيداً، ثم اتركيها لبضع دقائق.

تبليه بالملح والفلفل على ذوقك وقدميه. اختياري  
مع الفطر المقلي.

250 غرام مزيج الحبوب الكاملة  
بالفطر IKEA PS

1 بصلة صفراء

3 ملاعق كبيرة زيت بذرة اللفت

100 مل عصير عنب أبيض

500 مل مرقعة خضروات (غير  
مملحة)

200 مل ماء

100 غرام كرنب مقطع

200 غرام جبن مبشور

ملح وفلفل

150 غرام فطر من اختياري  
(اختياري)



لجمعات  
تأزید  
حالی



# كوكيز جوز الهند الطازج

## لتحضير 13 قطعة كوكيز

يتم تذويب الزبدة في مقلاة صغيرة ويُصب العسل عليها مع التحريك ثم اطفأ النار.

يُخل البكينج بودر والدقيق في وعاء.

يُبشر جوز الهند الطازج جيداً بمبشرة ويُضاف إلى الوعاء.

تُضاف باقي المكونات إلى الوعاء.

يُمزج كل شيء مع خليط الزبدة الدافئة. سيصبح قوام الخليط دهني وغير متماسك قليلاً.

تُقسم العجينة إلى 13 كرة 40 جرام لكل منها. يُوضع ورق الخبز على صينية وتوضع الكرات عليه بحيث لا تكون قريبة جداً من بعضها.

يتم الضغط برفق على الكرات حتى قطر 6 سم ثم تُخبز في درجة حرارة 160 درجة مئوية لمدة 10-12 دقيقة.

يجب أن تكون الكوكيز ذهبية داكنة حول الحواف وبنية ذهبية في المنتصف. يجب أن تكون لدنة وليست جافة.

عندما تنضج الكوكيز، ستبدو طرية - ولا داعي للقلق، فسوف تصبح صلبة. يتم حفظ الكوكيز في حاوية محكمة الإغلاق في مكان بارد ومظلم وجاف ويمكن أن تبقى على حالتها لمدة أربعة أيام.

125 غرام زبدة

50 غرام عسل

1 ملعقة صغيرة بكينج بودر

100 غرام دقيق عادي

100 غرام جوز هند مجفف

100 غرام جوز هند طازج  
مبشور ناعم

100 غرام من سكر قصب

100 غرام الموسكوفادو  
الخفيف أو سكر قصب خفيف



# عصيدة الموسلي مع مربى التوت البري

## تكفي لـ: شخص واحد

يتم تسخين الموسلي والماء والبهارات والملح في قدر حتى يصبح قوام العصيدة سميكاً.

يُصب في وعاء الإفطار.  
تقدم مع مربى التوت البري والحليب.

### ملحوظة!

سموزي التوت البري مع الموسلي يعد وجبة خفيفة أخرى لذيذة أو كوجبة إفطار.  
يتم خلط مربى التوت البري، الزبادي والموز، ويوضع فوقها القليل من الموسلي.

استخدام الموز المجمد يجعل قوام السموزي شبيهاً بالزبادي المجمد.

150 مل موسلي، مثل  
MÜSLI MED TORK-  
ADE BÄR

300 مل ماء

1 غرام قرفة مطحونة

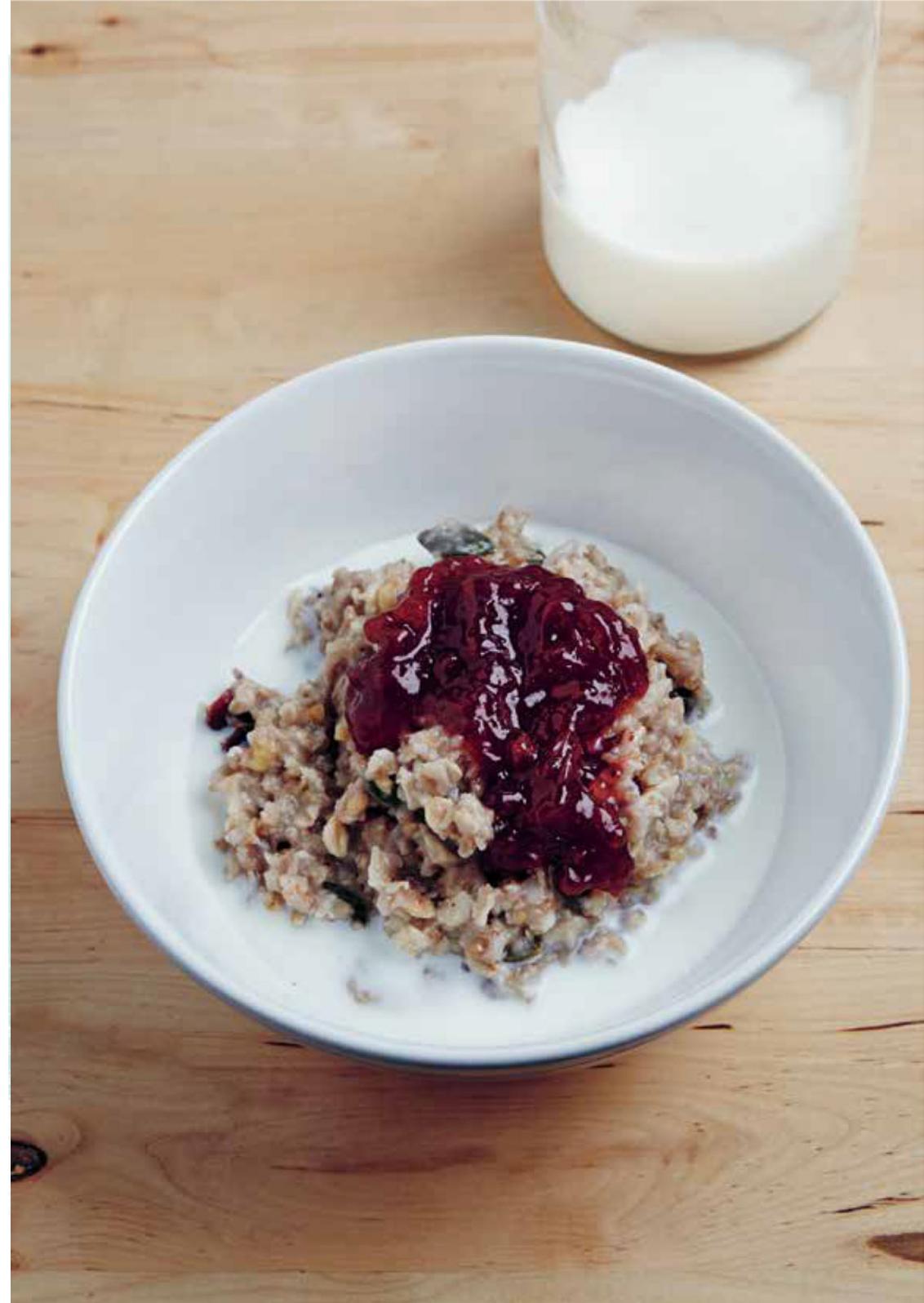
½ غرام زنجبيل مطحون

½ غرام ملح

### للتقديم

مربى التوت البري، مثل  
SYLT LINGON

حليب



# بانفورتى الشوكولاته

## مقادير كيكه واحده

تُحمص المكسرات في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية أو في مقلاة جافة، حتى تنبعث منها رائحة طيبة ويتغير لونها. يتم فرم المكسرات بشكل خشن ونضعها في وعاء.

يذوّب العسل والشوكولاتة على ماء ساخن حتى يصبح سائل بالكامل. يُضاف السكر البودرة ويذوّب إلى سائل مرة أخرى.

اخلطي المكسرات جيداً في وعاء كبير مع الفواكه المسكّرة والدقيق والبهارات. يُضاف خليط الشوكولاتة الدافئ - ومن الضروري أن يظل دافئاً - ويُعجن خليط الكيكه جيداً. من الأفضل القيام بذلك بيديك، حتى لو كان الخليط ساخناً بعض الشيء.

يوضع الخليط في صينية خبز (بقطر 20 سم) وتكون مبطنه بورق الخبز، وافردى الخليط بشكل متساوٍ إلى حوالي 3 سم.

تُخبز على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 25-30 دقيقة. يجب أن يكون لون الكيكه خفيفاً في الأعلى ولا يجب أن يتحول إلى اللون البني الداكن أثناء الخبز. سوف يصبح داكناً عندما تبرد.

يتم تبريد الكيكه على شبكة سلكية. تُحفظ في مكان بارد وجاف ومظلم على ورق ألومنيوم أو ورق الخبز داخل علبة كيك محكمة الإغلاق.

½ عود قرفة أو ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

½ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون

ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

ملعقة صغيرة صولجان مطحون أو جوزة الطيب مطحونة

ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

100 غرام جوز برازيلي

100 غرام لوز

100 غرام جوز

75 غرام بندق

125 غرام عسل

100 غرام شوكولاتة داكنة (85% على الأقل)

125 غرام سكر بودرة

175 غرام فواكه مسكّرة مثل انجليكا، ليمون، أترج، والنانج

75 غرام دقيق عادي

مسحوق سكر للتزيين حسب الرغبة



# مشروب فاكهة الباشون

يصنع 1 لتر

4 أوراق نعناع

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

2 مل عصير ليمون

80 غرام من فاكهة الباشون الطازجة

40 مل عصير برتقال

الصودا الفوارة أو عصير العنب الفوار

## تعليمات:

اسحقي أوراق النعناع مع الليمون والزنجبيل. ثم أضيفي فاكهة الباشون وعصير البرتقال.  
أضيفي الصودا الفوارة وأضيفي العسل حسب الرغبة.

