الاتحاد الدولي ماستر شيف العرب
International Union of Arab Master Chefs

مقال مؤسسي رسمي

الفتّوش اللبناني — وصفة معيارية وبطاقة تذوّق

البيانات الرسمية للمقال

كاتب المقال IUOAMC Magazine	رقم المقال 8523
كود المقال –	رقم الحماية –

امسح للتحقق من المقال

المرجع
—

أربع حصص جانبية من الفتّوش اللبناني بخبز محمّص وتتبيلة الليمون والسماق.

المقادير لأربع حصص

المكوّن	الوزن بالغرام
خس روماني	160
طماطم	180
خيار بقشره	160
فجل أحمر	80
بصل أخضر	30
أوراق نعناع	10
خبز عربي رقيق	80
زيت زيتون بكر ممتاز	35
عصير ليمون	40
سماق مطحون غير مملّح	4
ملح ناعم	3

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي

يحتوي الخبز العربي المعتاد على القمح والغلوتين.

طريقة التحضير

1. قطّع الخبز وحمّصه في فرن على 180°م لمدة 6–10 دقائق حتى يصبح ذهبيًا ومقرمشًا، واتركه يبرد.
2. اغسل الخضار والأعشاب وجفّفها. قطّع الخس والطماطم والخيار، وشرّح الفجل والبصل الأخضر، وافرم النعناع فرمًا خشنًا.
3. اخفق عصير الليمون مع السماق والملح ثم أضف الزيت. قلّب الخضار مع التتبيلة، وأضف الخبز عند التقديم.

القيمة الغذائية التقريبية

نحو 165 سعرة حرارية لكل حصة جانبية، أو 660 سعرة للوصفة كاملة. يتغيّر التقدير بحسب نوع الخبز وكمية الزيت. الخضار والخبز يضيفان أليافًا، وزيت الزيتون يضيف دهونًا أحادية غير مشبعة.

USDA FoodData Central

بطاقة التذوّق

- القوام: خضار متماسكة وخبز يبقى مقرمشًا عند التقديم.
- الحموضة: الليمون والسماق واضحان مع بقاء نكهة الخضار والنعناع.
- التوازن: التتبيلة تغلّف الخضار بطبقة خفيفة من دون تجمع السائل في القاع.

جرّب عينتين من الخلطة نفسها. أضف الخبز إلى الأولى قبل التقديم بخمس دقائق وإلى الثانية لحظة التقديم، ثم قارن القرمشة.

IUOAMC
International Union Of Arab Master Chefs

© IUOAMC · نسخة موثقة — التحقق من خلال السجل الرسمي