

# شوربة عش الغراب

المقادير:



٤ كيلو دقيق

٢ ملعقة زبدة كبيرة

١ بصلة مفرومة

١ لتر شوربة

١ كوب صغير شوفان كويكر

١/٤ كيلو عش غراب مقطع

٢ ملعقة كبيرة كريمة

١ كوب صغير حليب

الطريقة:

١- يحضر إناء ويوضع به الزبدة ثم يضاف البصل ثم المشروم (عش الغراب)

٢- يضاف شوفان كويكر مع الدقيق حتى يتم إستواء الدقيق

٣- يوضع المرق الساخن ثم الحليب

٤- يضرب الخليط في الخلاط

٥- يضاف الملح والفلفل والكريمة

٦- قبل التقديم بقليل يضاف قليل من شوفان كويكر المنقوع في الحليب لمدة ربع ساعة .



# الشوربة الإيطالية مع فواكه البحر



المقادير:

- |                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| ١/٢ كجمبرى صغير                       | ١/٢ ك كاليماري (سبيط حبار) |
| ١/٢ ك بلح البحر (جندوفلي قواعق بحرية) | ١ فلفل ألوان               |
| ١/٢ ك سمك فيليه                       | ٢ بصلة مفرومة              |
| ١ عود كرفس                            | ٥ كوب مرقة سمك             |
| ١ ملعقة زيت صغيرة                     | ٣ ملعقة كبيرة شوفان كويكر  |
|                                       | ١ ملعقة صلصة طماطم         |

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونضع به زيت على النار
- ٢- نضيف البصل المفروم مع الكرفس
- ٣- نضيف الكاليماري ونضيف مرقة السمك
- ٤- بعد خمس دقائق نضيف الجمبري
- ٥- بعد خمس دقائق أخرى نضيف السمك وبلح البحر
- ٦- نضيف شوفان كويكر مع الصلصة
- ٧- عند تمام النضج نضبط الطعم بالملح والفلفل
- ٨- نضيف فلفل ألوان مقطع مكعبات صغيرة.



# شوربة مع الشعيرية والكوارع والبازلاء



المقادير:

- ١ ك كوارع
- ١/٤ ك بازلاء وجزر
- ١ عود كرفس
- ملح وفلفل
- ٤ ملعقة شوفان كويكر
- ٤ ملعقة شعرية
- ١ بصلة
- ورق الغار

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونسلق به الكوارع جيداً
- ٢- تنظف الكوارع من العظم وتقطع قطع صغيرة
- ٣- نحضر قدر ونضع به زيت أوزبدة ونضع به الشعيرية حتى تحرّر
- ٤- يضاف قليل من البصل المفروم والكرفس والبازلاء والجزر  
( المقطع الى قطع صغيرة )
- ٥- نضيف شوفان كويكر
- ٦- نضيف مرقة الكوارع والكوارع المقطعة قطع صغيرة ونتركها  
للتسوية نضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة مع مكعبات البطاطس واللحم المفروم

المقادير:



- ١ كг بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- ١/٢ كг لحم مفروم
- ٣ ملعقة شوفان كويكر كبيرة
- ٢ بصلة مفرومة
- مرقة لحم

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونضع بها اللحم المفروم حتى يعصرج (أى يستوى  $\frac{3}{4}$  إستواء)
- ٢- نضيف البصل المفروم والبطاطس
- ٣- نضيف شوفان كويكر
- ٤- نضيف شوربة اللحم ونتركها لتستوى
- ٥- نضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة بالجزر

المقادير:



١ ك جزر

٤ كوب مرق

٢ بصلة

ملح وفلفل

٣ ملعقة كبيرة شوفان كويكر

١ ملعقة كبيرة زبدة

١ بصل أخضر

١ كوب كريمة طازجة

الطريقة:

١- نحضر قدر ونضع به الزبدة و نضيف البصل ونقلبهم

٢- نضيف الجزر ونقلب

٣- نضيف المرق و تترك للتسوية

٤- تضرب في الخلاط وتصفي

٥- نضيف شوفان كويكر والكريمة ونضعها على النار خمس دقائق

٦- نضبط الطعم بالملح والفلفل



# شوربة باللحم الضاني

المقادير:

- ٤ كيلو لحم ضاني مسلوق مقطع مكعبات
- ١ ملعقة شعيرية
- ٢ فلفل ألوان
- ٥ ملعقة شوفان كويكر
- ١ بصلة مفرومة
- ٢ ملعقة لسان عصفور
- ملعقة زبدة كبيرة

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونضع به ملعقة زبدة كبيرة
- ٢- نحرر الشعيرية مع لسان العصفور حتى يصفر لونهما
- ٣- نضيف شوفان كويكر
- ٤- يضاف اللحم الضاني
- ٥- نضيف المرقة ونتركها على النار للنضج
- ٦- نضيف الفلفل الألوان
- ٧- نرفعها من النار ونضبط الطعم بالملح والفلفل.



# حساء الملوك



المقادير:

١ كг لحم مفروم

١/٢ جزرة

١ بصلة مقطعة مربعات صغيرة

١/٢ ملعقة صغيرة فلفل حصى

١ ملعقة كبيرة صلصة

٢ بياض بيض

١ كوب كبير شوفان كويكر

ملح وفلفل

الطريقة:

- نحضر قدر ونضع به اللحم المفروم والبصل والجزر(يقطع إلى قطع صغيرة) ويوضع القدر على النار لمدة خمس دقائق
- توضع الصلصة وبياض البيض والملح والفلفل الحصى ويقلب على نار هادئه
- تقلب جيداً باليد حتى تتجانس مع بعضها.
- يتم اضافة ماء ثم تقلب جيداً
- تترك لمدة ساعة
- يوضع شوفان كويكر المنقوع في الماء لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة بعد التصفية.
- يضبط الطعم بالملح والفلفل



# شوربة بالبصل

المقادير:

١/٢ كوب بصل

٢ لتر شوربة

٣ ملعقة كبيرة دقيق

١ كوب كبير شوفان كويكر

٣ ملعقة كبيرة زبدة كبيرة

الطريقة:

١- تحضر قدر ويوضع به البصل المقطع بالعرض

٢- يقلب على النار حتى يصبح لونه بني ثم يوضع الدقيق وشوفان كويكر

٤- يضاف المرق ويترك على النار حتى تمام الإستواء ويضبط الطعم بالملح والفلفل.

٥- عند التقديم توضع الشوربة في طبق التقديم ويوضع عليها قطعة خبز توست  
وعليها جبنة موتزريلا

٦- يوضع طبق تقديم الشوربة (في المايكروويف) لمدة دقيقتين لكي تتماسك الجبنة  
مع التوست

٧- تقدم بعد خمس دقائق حتى تقل درجة حرارة الطبق.



# شوربة شوفان كويكر



المقادير:

- ٢ لتر مرق
- ١ كوب كبير شوفان كويكر
- ١ كوب صغير دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل أبيض
- ١ كوب صغير كريمة طازجة
- ١ كوب صغير حليب

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونضع به الزبدة على النار
- ٢- نضيف الدقيق حتى تمام الإستواء
- ٣- نضيف المرق
- ٤- نضيف شوفان كويكر
- ٥- يضاف الحليب والكريمة
- ٦- يضبط الطعم بالملح و الفلفل.



# شوربة الكرات



المقادير:

- ٢ لتر مرق
- ١ كوب صغير دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل أبيض
- كوب صغير كريمة طازجة
- ١ كوب صغير حليب
- ١/٤ كيلو كرات أبيض وأصفر
- ١ كوب كبير شوفان كويكر    ١ كوب صغير حليب

الطريقة:

- ١- نحضر قدر ونضع بها الزبدة
- ٢- يضاف الكرات المقطع قطع صغيرة
- ٣- يضاف الدقيق وتترك على النار لمدة ٥ دقائق
- ٤- يضاف المرق وشوفان كويكر
- ٥- تترك حتى تمام السواء
- ٦- يوضع الحليب والكريمة
- ٧- يضبط الطعم بالملح والفلفل.



# الشوربة الفرنسية مع فواكه البحر



المقادير:

١/٢ كجمبri

١/٢ ك سمك

١/٢ ك حبار

بصل وكرفس وكرات

١ كوب صغير شوفان كويكر

١ كوب صغير زيت ذرة

الطريقة:

١- نحضر قدر ويوضع بها الزيت

٢- يضاف البصل والكرفس والكرات المقطعين قطع صغيرة

٣- يضاف الكاليماري والجمبri ويقلب على النار لمدة خمس دقائق حتى يصفر اللون

٤- يضاف شوفان كويكر

٥- يضاف الماء وترك على النار حتى السواء

٦- يضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة بالبصل

المقادير:

١/٢ كوب بصل

٢ لتر شوربة

٣ ملعقة كبيرة دقيق

١ كوب كبير شوفان كويكر

٣ ملعقة كبيرة زبدة كبيرة

الطريقة:

١- تحضر قدر ويوضع به البصل المقطع بالعرض

٢- يقلب على النار حتى يصبح لونه بني ثم يوضع الدقيق وشوفان كويكر

٤- يضاف المرق ويترك على النار حتى تمام الإستواء ويضبط الطعم بالملح والفلفل.

٥- عند التقديم توضع الشوربة في طبق التقديم ويوضع عليها قطعة خبز توست  
وعليها جبنة موتزريلا

٦- يوضع طبق تقديم الشوربة (في المايكروويف) لمدة دقيقتين لكي تتماسك الجبنة  
مع التوست

٧- تقدم بعد خمس دقائق حتى تقل درجة حرارة الطبق.



# شوربة بالدمص

المقادير:

٢ لتر مرق

١ كوب كبير شوفان كويكر

١/٢ ك حمص شام مسلوق

١ بصلة مفرومة

١ ملعقة طماطم بوريه

١ ملعقة كبيرة زبدة

ملح وفلفل



الطريقة:

١- نحضر قدر ويوضع به الزبدة

٢- يضاف البصل المفروم

٣- يضاف الحمص وشوفان كويكر بعد أن تصفى البصلة المفرومة

٤- تضاف ١ ملعقة صلصة طماطم

٥- يضاف المرق وتترك حتى الإستواء

٦- يضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة مع الفاصوليا

المقادير:



٢ لتر مرق

١/٤ كيلو لحم مفروم

١/٢ ك فاصوليا

١ كوب كبير شوفان كويكر

١ بصلة مفرومة

١ ملعقة صلصة طماطم

ملح وفلفل

٢ عود كرفس

١ ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة:

١- نحضر قدر ويوضع به الزبدة

٢- يضاف البصل المفروم والكرفس

٣- يضاف اللحم المفروم حتى الإستواء

٤- تضاف الفاصوليا المسلوقة وشوفان كويكر والصلصة

٥- يضاف المرق حتى تستوي وينضبط الطعم.



# شوربة بازلاء

المقادير:

١ كوب بازلاء

١ كوب كبير شوفان كويكر

١/٢ ك بطاطس

٢ لتر مرق

ملعقة صغيرة زبدة

ملح وفلفل أبيض



الطريقة:

١- نحضر قدر وتوضع بها الزبدة

٢- يوضع البصل لمدة دقيقتين حتى يصفر اللون

٣- توضع البازلاء ويضاف البطاطس وشوفان كويكر

٤- يضاف المرق وترك على النار حتى تمام الإستواء

٥- تضرب في الخلاد وتصفى

٦- يضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة ذرة



المقادير:

١ ك ذرة حلوة

١ كوب كبير شوفان كويكر

٢ لتر مرق

١ بصل مفروم

١ ملعقة كبيرة زبدة

ملح وفلفل

الطريقة:

١- نحضر قدر ويوضع به الزبدة

٢- تضاف البصلة المفرومة والذرة الحلوة

٣- يضاف شوفان كويكر ويضاف المرق وتترك على النار لمدة ٥ دقائق

٤- يضبط الطعم بالملح والفلفل.



# شوربة لحم العكاوي

المقادير:



٢ ك لحم عكاوي

ورق غار

٤ لتر ماء

١ كوب كبير شوفان كويكر

ملح و فلفل

٥ فص ثوم يقطع قطع صغيرة

١ ملعقة صغيرة بهارات لحم

١ بصلة مقطعة صغيرة ١ جزرة مقطعة كاريه

الطريقة:

١- تغسل العكاوي جيداً بالماء

٢- توضع في إناء به ماء مغلي على النار لمدة ربع ساعة

٣- تصفي وتغسل جيداً (تشطف بالماء)

٤- توضع على النار في ماء مغلي ويضاف عليها ورق الغار والثوم وبهارات اللحم

٥- يضاف البصل والجزر وشوفان كويكر حتى تمام الإستواء

٦- يضبط الطعم بالملح و الفلفل



# شوربة عدس أسود

المقادير:



- ١ كيلو عدس أسود
- ١ كوب كبير شوفان كويكر
- ٥ لتر مرق لحم أو دجاج
- ١ بصلة مفرومة
- ١ جزرة مفرومة
- ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة:

- ١- يتم إنضاج العدس نصف إستواء (أي يسلق العدس في الماء )
- ٢- يحضر إناء ويوضع به البصل المفروم والجزر
- ٣- يضاف العدس وشوفان كويكر وبعد ذلك تضاف الشوربة ويترك حتى تمام الإستواء
- ٤- يضبط الطعم بالملح و الفلفل .



# شوربة حويرة المغربية

المقادير:



- ٤ كيلو لحم مفروم
- ٢ لتر شوربة لحم
- ١/٤ ك حمص مسلوق
- ١ كوب كبير عدس أسود
- ٣ ملعقة مكرونة صغيرة
- ١ ملعقة كزبرة خضراء مفرومة
- ١ كوب كبير شوفان كويكر      ١ ملعقة أكل دقيق
- ١ بصلة مفرومة متوسطة الحجم      ١ ملعقة صلصة طماطم

الطريقة:

- ١- نحضر إناء مدهون يقليل من الزيت كي تقلن البصلة
- ٢- تضاف المكرونة وتحمر حتى تصبح لونها ذهبي
- ٣- يضاف اليها اللحم المفروم ويتم التقليب
- ٤- يضاف الحمص والعدس المسلوقان ثم يضاف الشوفان
- ٥- يضاف الدقيق وملعقة صلصة طماطم
- ٦- يضاف المرق وترك على النار لمدة نصف ساعة حتى تمام الإستواء
- ٧- يضبط الطعم بعد ذلك بالملح و الفلفل



# شوربة عدس أصفر



المقادير:

١ كг عدس أصفر

٥ جم ثوم

١ بصلة

١/٢ جررة

١ طماطم

١/٢ بطاطس صغيرة

كوب كبير شوفان كويكر

١ ملعقة كبيرة زبدة

٤ لتر مرق

الطريقة:

١- يحضر إناء مدهون بالزبدة

٢- يضاف البصل والجزر ثم العدس والطماطم

٣- يضاف نصف كمية شوفان كويكر وأخيراً المرق

٤- بعد أن تنضج الكمية السابقة تضرب في الخلط وتصفي

٥- يضبط الطعم بالملح والفلفل

٦- يضاف إلى الكمية السابقة باقي كمية شوفان كويكر المنقوع في الماء



# شوربة خضار



المقادير:

- |                                 |                             |                    |
|---------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| ١ لتر شوربة لحم                 | ١ كيلو جزر مقطع صغير        | ١ ملعقة كبيرة زبدة |
| ١/٢ ك بطاطس مقطعة الى قطع صغيرة | ١/٤ كيلو فاصوليا مقطعة صغير | ١ كوب صغير بازلاء  |
| ١/٤ كيلو كوسة                   | ١ كوب صغير شوفان كويكر      | ١ بصلة مفرومة      |
| ملح و فلفل                      |                             |                    |

الطريقة:

- ١- نحضر إناء ونضع به الزبدة ثم يضاف البصل المفروم
- ٢- يضاف الجزر والفاصلية والبازلاء
- ٣- تضاف البطاطس ثم الكوسة ،
- ٤- يضاف شوفان كويكر
- ٥- يضاف المرق
- ٦- وعند تمام الإستواء يضبط الطعم بالملح و الفلفل



# شوربة خضار مصفى



المقادير:

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| ١/٤ كيلو بازلاء        | ١/٤ كيلو بطاطس               |
| ٢ لتر شوربة            | ١ كوب جزر                    |
| ١ بصلة                 | ١ ملعقة كبيرة زبدة           |
| ١ كوب كبير شوفان كويكر | ١/٢ ملعقة كرفس               |
| ١ كوب كبير كريمة طازجة | ١/٤ كيلو كرات يقطع قطع صغيرة |

الطريقة:

- ١- يتم تحضير اناناس ويوضع الزبدة
- ٢- يضاف البصل والكرات والكرفس
- ٣- يضاف الخضروات (الجزر والبازلاء والبطاطس)
- ٤- تضاف نصف كمية شوفان كويكر وأخيراً المرق وتترك للإستواء
- ٥- تخلط الشوربة في الخلاط وتصفى ويضبط الطعم
- ٦- تضاف الكريمة وشوفان كويكر المنقوع في الماء وتقليب جيداً



# شوربة طماطم



المقادير:

١ ك طماطم طازجة	١ لتر مرقة دجاج
١ بصلة	١ جزرة
١/٤ ك بطاطس	
٣ ملاعق صلصة صغيرة	ملح وفلفل
١ كوب صغير كريمة طازجة	
١ كوب صغير شوفان كويكر	ملعقة كبيرة زبدة

الطريقة:

- توضع الزبدة في قدر على النار
- يضاف إليها الطماطم والبصل ثم الجزر والبطاطس وممكن أن توضع الخضروات مرة واحدة مع نصف كمية شوفان كويكر
- يضاف المرق ويترك على النار حتى تمام الإستواء
- يضرب الخليط وتصفي ثم يضبط الطعم
- تضاف الكريمة وشوفان كويكر المنقوع
- يضبط الطعم بالملح والفلفل



# شوربة الدجاج



المقادير:

- ٢ لتر مرق
- ١ كوب صغير دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- كوب كبير شوفان كويكر
- ١ بصلة
- ملح وفلفل
- ١ كوب صغير كريمة طازجة
- كوب صغير حليب       $\frac{1}{4}$  ك صدور دجاج مقطعة مكعبات صغيرة

الطريقة:

- ١- يحضر إناء مدهون بقليل من الزبدة
- ٢- يرش بالدقيق مع نصف كمية شوفان كويكر
- ٣- يضاف المرق (يجب أن يكون ساخناً)
- ٤- يضرب بالمضرب السلك
- ٥- يصفى جيداً ويضبط الطعم
- ٦- يضاف شوفان كويكر المنقوع في الماء وأخيراً مكعبات الدجاج
- ٧- توضع على النار حتى تمام الإستواء



# شوربة لسان عصفور

المقادير:

- نصف كيلو لسان عصفور
- ٢ لتر مرق دجاج
- ملح وفلفل
- ١ كوب زيت صغير
- ١ ملعقة كبيرة زبدة
- ١ كوب كبير شوفان كويكر
- ١ بصلة مفرومة

الطريقة:

- ١- يحضر إناء مدهون بقليل من الزيت
- ٢- يضاف لسان العصفور حتى يصبح لونه ذهبياً
- ٣- يضاف البصل المفروم وشوفان كويكر ثم المرق
- ٤- يضبط الطعم بالملح و الفلفل.



# شوربة الدجاج المقلي



المقادير:

- ١ ك صدور دجاج
- ١ لتر مرقة دجاج
- ١ كوب كبير شوفان كويكر
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة صغيرة خردل
- ٢ بيضة
- ١ كوب صغير دقيق
- ١ بصلة مبشورة
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات

الطريقة:

- ١- تقطع صدور الدجاج شرائح وتتبيل بالملح والفلفل والخردل والبهارات،
- ٢- توضع في الدقيق ثم في البيض المخفوق
- ٣- توضع في شوفان كويكر ثم تقلى في الزيت
- ٤- تضاف شرائح الدجاج بعد التحمير على قليل من الشوربة.



# شوربة عش الغراب

المقادير:



٤ كيلو دقيق

٢ ملعقة زبدة كبيرة

١ بصلة مفرومة

١ لتر شوربة

١ كوب صغير شوفان كويكر

١/٤ كيلو عش غراب مقطع

٢ ملعقة كبيرة كريمة

١ كوب صغير حليب

الطريقة:

١- يحضر إناء ويوضع به الزبدة ثم يضاف البصل ثم المشروم (عش الغراب)

٢- يضاف شوفان كويكر مع الدقيق حتى يتم إستواء الدقيق

٣- يوضع المرق الساخن ثم الحليب

٤- يضرب الخليط في الخلاط

٥- يضاف الملح والفلفل والكريمة

٦- قبل التقديم بقليل يضاف قليل من شوفان كويكر المنقوع في الحليب لمدة ربع ساعة .

