

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا الكتاب من تجميعي

اختكم في الله

كوكونكي

مقبلات

طيور



• سمبوسك بالدجاج والخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: مُقبلات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من السكر
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الخميرة، المذوب في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الفاتر
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الماء

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢٥٠ غ من الدجاج، المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعة إلى قطع صغيرة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى قطع صغيرة
- ١ حبة أو ٧٠ غ من الباذنجان الصغير، مقطعة إلى قطع صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي، مفتتان
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه السكر، الملح والزيت وتُمزج المكونات جيداً بواسطة أطراف الأصابع إلى أن تتحول إلى فتات.

تُضاف الخميرة المذوبة وتُمزج مع الخليط مع إضافة كميات قليلة من الماء تدريجياً إلى أن تتكون عجينة، ثم يُغطى الوعاء بواسطة قطعة مطبخ ويوضع جانباً لمدة ٣٠ دقيقة.

في هذه الأثناء، يُحمى الزيت في قدر ويُقلى البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف الدجاج المفروم ويُحرك إلى أن ينضج ثم تُضاف إليه الكوسا، الفليفلة والباذنجان. تُحرك المكونات على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق أو أن تصبح الخضار طرية. تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم ومكعبا مرقة الدجاج ماجي المفتتان وتُحرك المكونات وتُطهى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تصبح الخضار مطهية جيداً ويتبخر السائل. يُضاف حب الصنوبر والبهارات ثم تُحرك المكونات وترفع عن النار.

ترقّ العجينة على شكل عجينة رفيعة بسماكة ٣ ملم ثم تُقَطَّع دوائر من العجينة بواسطة كوب متوسط الحجم أو آلة تقطيع العجينة. توضع ملعقة كبيرة من الحشوة في وسط كل قطعة وتُغلق الأطراف من خلال قلب الأطراف أو رصّها بواسطة شوكة.

توضع فطائر السمبوسك المحشوة في صينية الفرن المدهونة بالزيت أو الزبدة المذوبة مع ترك مسافة ١ سم ما بينها وتوضع في مكان دافئ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن ترتفع عجينة السمبوسك المحشوة.

تُخبز فطائر السمبوسك في فرن محمى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٣ إلى ١٥ دقيقة أو إلى أن تصبح بنية ذهبية ثم تُستخرج من الفرن وتُقدّم على الفور.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يُمرغ الجزء العلوي من السمبوسك بالبيض النيء المخفوق ويُرش السمس فوقه قبل الخبز لمنحه مظهراً جميلاً .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 25 دقيقة

دهون (غ): 12.00

بروتين (غ): 10.00

كاربوهيدرات (غ): 37.00

طاقة (سعات حرارية): 301.00

لفائف الدجاج



- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍴
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٨ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة، الطرية
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1 1/2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة
- رشّة من الملح، حسب الرغبة
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٤ من البيض، مخفوقة
- ١٨٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المقطّعة إلى أصابع صغيرة الحجم عدد ١٦
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يقطع كلّ صدر دجاج إلى شريحتين رقيقتين.
تغلّف شريحة الدجاج بالنيلون اللاصق وتطرق بمطرقة اللحم من دون أن تصاب بضرر وتكرّر العملية على باقي الشرائح.
تخلط الزبدة الطرية مع البقدونس والكزبرة والملح في وعاء.
تسكب خلطة أسرار البروست ماجي في صحن.
تؤخذ شريحة دجاج ويمرح عليها قليل من الزبدة ثم يوضع إصبع موتزاريلا فوق الزبدة، تلفّ الشريحة برفق باستعمال النيلون اللاصق وتكرّر العملية على باقي الشرائح.
يغمس الدجاج الملفوف في البيض ثم في خلطة أسرار البروست ماجي ويوضع على صحن.
يحمّى الزيت على حرارة متوسطة وتقلّى الأصابع لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

توضع لفائف الدجاج في البرّاد لمدة ساعة لتسهيل عملية طليها .

نصائح الطبخ:

20دقيقة

مدة التحضير:

10دقائق

مدة الطهو:

دهون (غ) :	20.00
بروتين (غ) :	26.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	337.00



أصابع الدجاج

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ١ كغ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٣ من البيض، مخفوق
- ٢ أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

تقطع شرائح الدجاج إلى أصابع.

تسكب خلطة أسرار البروست ماجي في صحن.

تغمس أصابع الدجاج في البيض ثم في خلطة أسرار البروست ماجي وتوضع على صحن.

يحمى الزيت على حرارة متوسطة وتقلّى الأصابع لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

تقدّم أصابع الدجاج مع السلطة والبطاطا المقلية وصلصة الترتار .

نصائح التقديم:

10دقائق

مدة التحضير:

مدة الطهو:	7 دقائق
دهون (غ) :	15.00
بروتين (غ) :	53.00
كاربوهيدرات (غ) :	24.00
طاقة (سعرات حرارية) :	450.00



دجاج بوجار سكي

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴 رخيص

المكونات

- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 ملعقة طعام من الزبدة
- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي

- ٢ أكواب من زيت القلي

للحشوة:

- ٨ شرائح صغيرة من مرتديلا الدجاج، أو الحبش
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

توضع مكعبات الدجاج مع البقدونس الطازج المفروم والفلفل الأسود في خلّاط كهربائي. تُخلط المكونات حتّى يصبح المزيج بوريه. تُضاف الزبدة ويُخلط المزيج مرّة أخرى لمدة دقيقة حتّى يصبح ناعماً.

يُقسم خليط الدجاج إلى ٨ كرات متساوية الحجم. تُسطّح كلّ كرة من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون حتّى تصبح بشكل فطيرة مستديرة مسطّحة، ثم تُنزع الورقة العليا وتوضع شريحة من مرتديلا الحبش ويُرش القليل من جبنة الموتزاريلا المبشورة على الوجه.

باستعمال ورق النايلون، تُلفّ فطيرة الدجاج مع الضغط على الجوانب حتّى تشكّل مبرومة صغيرة مقفلة. تُكرّر هذه الخطوة مع بقية كرات الدجاج. توضع في الثلاجة لمدة ساعة كاملة حتّى تصبح نصف مثلّجة.

تُغمّس كلّ مبرومة دجاج في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى في كمية كبيرة من الزيت المحمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُقدّم مع صلصة حسب اختيارك.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	40دقيقة
مدة الطهو:	6دقائق
دهون (غ :)	16.00
بروتين (غ :)	23.00
كاربوهيدرات (غ :)	8.70
طاقة (سعرات حرارية :)	279.00



الدجاج المغلف بجوز الهند والزنجبيل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ من البيض
- 1/2 كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد، المسحبة والمقطعة إلى قطع كبيرة
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُمزج مسحوق حليب جوز الهند ماجي مع الزنجبيل المبشور، والفلفل الأسود، والبيضة وتُخلط المكونات جيّداً.

تُضاف قطع الدجاج إلى مزيج جوز الهند وتُخلط به جيّداً، ثم تُغطّى وتُترك لمدة ساعتين على الأقل أو حتى صباح اليوم التالي.

تُغطّى قطع الدجاج بمحتويات مغلف أسرار خلطة البروست ماجي ثم تُقلي بالزيت المحمّى على ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُستخرج من فوق النار وتوضع على فوط المطبخ التي تمتص الكميات الفائضة من الزيت.

تُقدّم مع السلطة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	5 دقائق
دهون (غ):	19.00
بروتين (غ):	18.00
كاربوهيدرات (غ):	11.00
طاقة (سعرات حرارية):	291.00



الدجاج على الطريقة الروسية

- 🍳 أسلوب الطبخ: روسي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ شرائح من خبز التوست الأبيض، مع إزالة الأطراف وفرم اللب فرماً ناعماً

- ٤ ملاعق طعام من الكريما السائلة
- ٥٠٠ غ من الدجاج، المفروم
- ١ من البيض، مخفوقة بشكل خفيف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من الشبث الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة، الطرية
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يُنقع لبّ الخبز في وعاء كبير مع الكريما السائلة الطازجة حتّى يمتصّها بالكامل. يُضاف إليه الدجاج المفروم والبيض المخفوقة والملح والفلفل الأسود والשבث المفروم والزبدة الطرية. يُقرّص المزيج إلى قطع بيضاوية الشكل، توضع في الثلاجة لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتّى تتشّد. يتمّ إخراج القطع من الثلاجة وتُغمّس بـ أسرار خلطة البروست ماجي. يُحمّى الزيت النباتي على حرارة معتدلة في مقلاة كبيرة غير لاصقة. تُقلّى قطع الدجاج حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً من الجهتين، لمدة تتراوح بين ٤ و٥ دقائق لكلّ جهة. تُقدّم مع سلطة الخضار المشكّلة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	8 دقائق
دهون (غ) :	23.00
بروتين (غ) :	19.00
كاربوهيدرات (غ) :	16.00
طاقة (سعر حراري) :	341.00



• دجاج مُغلّف بالكعك مع الحامض والخردل

- أَسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: مُقبّلات
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكوّنات

- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- من عصير الحامض، حبة واحدة فقط
- ٢ ملاعق صغيرة من الخردل
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ٥٠٠ غ من فيليه صدور الدجاج، المقطعة إلى شرائح
- **مكوّنات التغليف:**
- ٢ من البيض، مخفوقتان خففاً خفيفاً
- ٢ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يُمزج الحبق المجفّف، والثوم، وعصير الحامض، والخردل، والفلفل الأسود المسحوق، والأوريغانو في وعاء.

يُتبّل الدجاج في المزيج المحضّر ويوضع في البراد لمدة نصف ساعة.

تُغمّس كلّ قطعة من الدجاج في البيض ثمّ في أسرار خلطة البروست ماجي. يوضع بعدها الدجاج في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

يُحمّى الزيت على حرارة ١٧٥ درجة مئوية، وتوضع في الزيت المُحمّى كسرة من الخبز للتأكّد من حرارته.

تُقلى صدور الدجاج المغلّفة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق من الجهتين أو حتى تتضج ويتحوّل لونها ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

من الأفضل استعمال مقلاة كبيرة الحجم من أجل تسهيل عملية قلب صدور الدجاج من جهة إلى أخرى .	نصائح الطبخ:
20دقيقة	مدة التحضير:
10دقائق	مدة الطهو:
16.00	دهون (غ) :
36.00	بروتين (غ) :
34.00	كاربوهيدرات (غ) :
424.00	طاقة (سعرات حرارية) :

لحوم



• البطاطا المقلية المحشوة باللحم

- أَسْلُوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ حبات صغيرة الحجم أو ١٢٠٠ غ من البطاطا
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

تُقَشَّر البطاطا وتُجَوَّف بتأنٍ.

يُسَخَّن الزيت النباتي في مقلاة، ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة ٥ دقائق حتى يذبل.

يُضاف اللحم ويُطهى لمدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف إليه التوابل مع البقدونس، ويُتَبَّل المزيج بالملح حسب المذاق، ثم يُحرَّك لمدة دقيقة ويُرفع عن النار.

تُحشى البطاطا بمزيج اللحم. تُغمس كل حبة بطاطا في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى حبات البطاطا على حرارة متوسطة قدرها ١٧٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى تنضج ويصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

نصائح الطبخ:	عند تجويف البطاطا، يجب الحرص على إزالة طبقات رقيقة لتجنّب ثقبها .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة

البيانات الغذائية	
دهون (غ)	16.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	27.00
طاقة (سعرات حرارية) :	290.00



• بوريك بلحم الغنم على الطريقة اليمنية

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ حبات من البيض المسلوق، مفرومتان
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- ١٠ رقائق من عجينة الفيلو
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة، المذوّبة للدهن

طريقة التحضير

يُسَخَّن السمن في قدر كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة ٤ دقائق حتّى يذبل.

يُضاف اللحم المفروم ويُطهى حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف الماء مع مرقة الدجاج ماجي والفلفل الأسود، ويُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق، ثم يُرفع عن النار.

يُمزج البيض في وعاء مع البقدونس ومزيج اللحم.

تُدهن صينية ٣٥ سم x ٣٠ سم بالزبدة، وتوضع عليها رقاقة من العجين، ثم تُدهن الرقاقة بالزبدة وتُكرّر الخطوة نفسها مع ٤ رقائق.

يُسكب مزيج اللحم على الرقائق.

توضع رقاقة لتغطية الحشوة، ثم تُدهن بالزبدة وتُكرّر الخطوة نفسها مع ٤ رقائق.

يُدهن الوجه بالزبدة المذوبة ويُخبز الطبق في فرن مسخن على ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتّى يصبح لون الرقائق بنياً ذهبياً.
بيانات التوقيت

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
البيانات الغذائية	
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	11.00
كاربوهيدرات (غ) :	43.00
طاقة (سعات حرارية) :	389.00



• أقراص كبة اللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: مُقبلات
- 🍴 الكمية: ١٢ شخص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 3/4 كوب أو ٣٥٠ غ من البرغل، الناعم
- ٥٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ ملعقة طعام من النعناع الطازج، المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

• الحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مفتتان
- 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- ١ ملعقة طعام من دبس الرمان
- ٢ أكواب أو ٤٤٠ غ من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يُغسل البرغل ويُصفى ثم يغطى ويوضع جانباً لمدة ساعة.

يُمزج البرغل المجهّز مع لحم البقر المفروم، البصل، النعناع، الملح والتوابل في وعاء للخلط. تُفرَم المكونات ثلاث مرّات بواسطة آلة فرم اللحم الكهربائية (يُضاف القليل من الماء البارد عند الحاجة للحصول على عجينة ناعمة). يُغطى المزيج ويوضع في البرّاد.

يُحمى الزيت في قدرٍ ويُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح طرياً. يُضاف لحم الغنم المفروم ويُحرّك حتى ينضج ويكتسب اللون البني، ثم يُضاف المكعبان المفتتان من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، السبع بهارات العربيّة، حبوب الصنوبر، النعناع المجفف ودبس الرمان ويحرّك المزيج حتى يمتزج جيداً.

تؤخذ قطع متوسطة الحجم من مزيج عجينة الكبة بواسطة يدين رطبتين وتُصنع كل حصة على شكل بيضاوي ويترك فراغ في الوسط بإدخال الإصبع من طرف واحد.

تُحشى القطع بالقليل من مزيج لحم الغنم المطبوخ وتغلق بالضغط على طرفها بإحكام.

تُقلّى الكبة في الزيت المحمّى حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

يُقدم هذا الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء واللبن الطازج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يمكن تحضير هذا الطبق وحفظه في الثلاجة لمدة ٦ أشهر ثمّ قليه قبل تقديمه .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة

دهون (غ) : 26.00

بروتين (غ) : 19.00

كاربوهيدرات (غ) : 27.00



• كبة البطاطا مع الأرز

- 🍳 أسلوب الطبخ: كويتي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🇸🇦 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مسلوقتان ومقشّرتان

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مفتتان
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمّص
- ٢ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الشبث الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يُوضَع الأرز، الماء، ومكعبان من توابل الأرز الأبيض ماجي في قدر. يُحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة حتى ينضج الأرز. يُرفع المزيج عن النار ويُوضَع جانباً حتى يبرد.

تُهرَس البطاطا والأرز كلياً ثم يُغطّى المزيج ويُوضَع جانباً.

في هذا الوقت، يُحمّى الزيت في قدر متوسط الحجم ثم يُضاف البصل ويُقلّى حتى يصبح لثناً. يُضاف لحم الغنم المفروم ويُقلّى حتى يكتسب اللون البني الذهبي. ويُضاف مسحوق الكاري، مكعبان من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، الصنوبر والزبيب ويُحرّك المزيج جيداً حتى يتماسك. تُرفع القدر عن النار ثم يُضاف الشبث ويُحرّك المزيج وبعدها يُترك جانباً حتى يبرد.

بيدين مبتلئين، تُؤخذ قطع متوسطة الحجم من مزيج البطاطا والأرز وتُحضّر على شكل كريات تُثقب في الوسط من طرف واحد بواسطة الإصبع.

تُحشى الكريات بمزيج اللحم وتُغلق جيداً حتى تصبح على شكل طابة ثم تُسطح قليلاً على شكل فطائر صغيرة.

تُقلى الكبة على دفعات في الزيت المحمّى حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

تُقدّم الكبة ساخنة مع السلطة الخضراء واللبن الزبادي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	تُغمس الكبة في البيض المخفوق قبل القلي للحصول على شكل أفضل .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	22.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	45.00
طاقة (سعرات حرارية) :	430.00



• لحم البقر المغطى بالكزبرة المقرمشة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: مُقبلات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع منه قشرته والمقطّع لّبه إلى مكعبات صغيرة
- ٣ ملاعق طعام من الحليب
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٥ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

- ٣ ملاعق طعام من جبنة البرميزان
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- **مكوّنات خلطة البروست:**
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ٤ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ من البيض، مخفوقتان خففاً خفيفاً
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يُمزج لبّ خبز التوست الأبيض مع الحليب ويُهرّسان حتى يصبحان ليينين.

تُضاف الجزرة والبقدونس والأوريغانو ومسحوق الفلفل الأسود وجبنة البارميزان واللحم المفروم. تُخلط حتى تمتزج جيداً.

يقسم المزيج إلى حصص متساوية على شكل أصابع كبيرة (حوالي ١٥ إصبعاً). وتوضع الأصابع في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق أو حتى تتضج. وتوضع جانباً حتى تبرد.

في هذا الوقت، توضع أسرار خلطة البروست ماجي مع الثوم والكزبرة في الخلطة وتُخلط جميعها حتى يصبح لون خلطة البروست أخضر.

يغمس كل إصبع في البيض ومن ثم في خلطة أسرار خلطة البروست ماجي التي تم إعدادها.

يُحمى الزيت على حرارة ١٩٠ درجة مئوية. تُقلّى أصابع اللحم المغطاة لمدة ٥-٦ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

يُقدّم الطبق ساخناً مع صلصة الطحينة.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	15دقيقة
البيانات الغذائية	
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	19.00
طاقة (سعات حرارية) :	318.00



• سمبوسك اللحم المقلية

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

• للعجينة:

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من السكر
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الماء

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مفتتان
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- 1/2 ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه السكر، الملح والزبدة وتُمزج المكونات جيداً بواسطة أطراف الأصابع إلى أن تتحول إلى فتات.

تُضاف كميات قليلة من الماء تدريجياً وتُمزج المكونات إلى أن تتكوّن عجينة، ثم يُغطّى الوعاء بواسطة قطعة مطبخ ويوضع جانباً لمدة ٣٠ دقيقة.

في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت النباتي في قدر ويُقلى البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف لحم الغنم المفروم ويُقلى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح بنياً. تُضاف مكعبات مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) وحب الصنوبر المحمص والبهارات والنعناع المجفف ثم تُحرك المكونات لبضع ثوانٍ أو إلى أن تمتزج جيداً ببعضها وترفع عن النار.

يُرق المزيج على شكل عجينة رفيعة بسماكة ٣ ملم ثم تُقَطّع دوائر من العجينة بواسطة كوب متوسط الحجم أو آلة تقطيع العجين. توضع ملعقة كبيرة من الحشوة في وسط كل قطعة وتُغلق الأطراف من خلال قلب الأطراف أو رصّها بواسطة شوكة.

تُقلى فطائر السمبوسك في الزيت المحمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى تصبح بنية اللون، ثم تُرفع من الزيت وتوضع على ورق المطبخ لامتصاص فائض الزيت وتُقَدَّم.

نصائح الطبخ:	إنَّ إضافة ملعقة كبيرة من اللبنه مع الحشوة يعزز طعم السمبوسك .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ) :	25.00
بروتين (غ) :	11.00
كاربوهيدرات (غ) :	30.00
طاقة (سعرات حرارية) :	394.00



• ساتاي لحم الغنم

- أَسْلُوب الطبخ: تايلندي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكوّنات

- ٧٥٠ غ من لحم الغنم، الطري والمقطّع إلى قطع بحجم ٢ سم
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- 1/2 ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ١٣٠ غ من زبدة الفستق
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ٣ ملاعق طعام من صلصة الفلفل الحلو
- 1 1/2 ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُشك قطع لحم الغنم في أسياخ وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر متوسط الحجم ويُضاف الزنجبيل والكمون، ويُحرّك المزيج على نار معتدلة لمدة دقيقة.

يُضاف الماء، ومكعب مرقّة الدجاج ماجي، وزبدة الفستق، وعصير الليمون الحامض، وصلصة الفلفل الحلو. ثم يُغلى المزيج ويُغطى ويُترك على النار من دون غطاء لمدة ٤ إلى ٥ دقائق.

يُشوى اللحم المشكوك على الأسياخ حتى ينضج بحسب الرغبة ويُقدّم مع صلصة الساتاي.

مدة التحضير:	30 دقيقة

مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	30.00
بروتين (غ) :	24.00
كاربوهيدرات (غ) :	5.20
طاقة (سعر حرارية) :	384.00



أصابع عجينة الفيلو بلحم الغنم

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍴
- التكلفة: 🍴

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام أو ١٠ غ من الصنوبر، المحمّص
- ٤٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- 1/4 كوب من الزبيب، المفروم
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ علبة أو ٣٧٥ غ من عجينة الفيلو

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر، ويُطهى فيه البصل والصنوبر على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

يُضاف لحم الغنم ويُطهى على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق. يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل والماء. يُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق إضافية. يُرفع عن النار ويوضع جانباً حتى يبرد.

يُضاف الزبيب، وجبنة الموزاريلا، والكزبرة، والنعناع، والفلفل الأسود إلى مزيج اللحم. تُخلط المكونات حتى تمتزج جيداً.

تُقطع كلّ واحدة من رقائق عجينة فيلو إلى ٣ شرائح بشكل أصابع. تُضاف ملعقة كبيرة من مزيج لحم الغنم إلى أحد طرفي الرقيقة. يُطوى الطرفان وتُلفّ العجينة حتى تتخذ شكل الإصبع. يُدهن الطرفان بالماء ويُطبخ.

توضع الأصابع في صينية وتُخبز في فرن ساخن محمّى على درجة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

تقدّم مع سلطة خضراء مشكّلة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	16.00
كاربوهيدرات (غ) :	44.00
طاقة (سعرات حرارية) :	409.00



• فطائر باللحم على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ من البيض
- ٣ ملاعق طعام من السمن

- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من الماء

للحشوة:

- ٧٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي، مذوبان في ٣ ملاعق كبيرة من الماء
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء كبير. تُشكّل حفرة في الوسط ويُضاف السمن مع البيضة. يُدعك الدقيق برؤوس الأصابع مع إضافة القليل من الماء تدريجياً حتّى تمتزج المكونات بالكامل بعضها مع بعض وتشكّل عجينة متجانسة. تُقسم العجينة إلى ٤ أجزاء. تُغطّى وتترك جانباً لمدة ساعة كاملة. يُخلط اللحم المفروم مع البصل والفلفل الأسود ومكعبي مرقّة الدجاج ماجي المذوبان. تُحرّك المكونات جيداً بعضها مع بعض ثم تُترك جانباً. يُرَقّ كلّ جزء من العجينة، ثم يُقَطّع باستخدام كوب إلى قطع مستديرة الشكل. توضع ملعقة كبيرة من مزيج اللحم في وسط كلّ قطعة وتُفعل من خلال قتل الأطراف. تُقلى الفطائر في زيت محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُقدّم ساخنة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	8 دقائق
دهون (غ):	20.00
بروتين (غ):	22.00
كاربوهيدرات (غ):	30.00
طاقة (سعر حراري):	366.00



أقراص البطاطا واللحم المغلفة

- 🍳 أسلوب الطبخ: يوناني
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٧٥٠ غ من البطاطا
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة أو ١٠٠ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الحبق المجفف

• لخلطة التغليف:

- ٢ من البيض، مخفوقتان بخفّة
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

تُسلق البطاطا لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تنضج، ثم تُبرد تحت الماء البارد، وتُقشّر وتُهرس. يُحمّى الزيت في المقلاة ويُذبل الجزر المفروم لمدة دقيقتين، ثم يُضاف اللحم ويُطهى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح اللحم بني اللون. يُضاف اللحم إلى مزيج البطاطا وتُخلط المكونات جيّداً ثم تُتبّل مع جوزة الطيب والحبق المجفّف. يُقسّم المزيج إلى أقسام متساوية ويُقرّص على شكل فطائر صغيرة (حوالي ١٥ قرص). توضع الأقراص في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة كي تصبح سهلة التغليف. يُغمس كل قرص من البطاطا في البيض من ثم في محتوى مغلف أسرار خلطة البروست ماجي. يُحمّى الزيت النباتي على حرارة ١٧٥ درجة مئوية ويتم إسقاط قطعة صغيرة من الخبز في الزيت الساخن للتأكد من حرارة الزيت. تُقلّى أقراص البطاطا لمدة ٥ إلى ٨ دقائق أو إلى أن تصبح بنيّة ذهبية.

تُقدّم ساخنة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	18.00
بروتين (غ :)	13.00
كاربوهيدرات (غ :)	24.00
طاقة (سعرات حرارية :)	298.00



• أقراص العجين المطهّوة عل البخار على الطريقة السعودية - المنتج

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ من البيض
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

• للحشوة:

- ٧٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي، مذوبان في ٣ ملاعق كبيرة من الماء

طريقة التحضير

يُخلط الدقيق في وعاء كبير مع الملح والبيضة. يُضاف الماء تدريجياً وتُمزج المكوّنات بعضها مع بعض حتّى تشكّل عجينة متماسكة. يمكن إضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر. تُقسم العجينة إلى أجزاء صغيرة متساوية في الحجم. يُقرّص كلّ جزء إلى كرات. تُغطّى وتترك جانباً لمدة ساعة كاملة.

يُخلط اللحم المفروم مع البصل والفلفل الأسود ومكعبي مرقّة الدجاج ماجي المذوبان ثم يُترك جانباً.

تُرقّق كلّ كرة وتُحشى بملعقة صغيرة من مزيج اللحم ثم تُطوى لتُقل. تُكرّر هذه الخطوة مع بقية الكرات.

تُدهن قدر خاصة لطهو المنتج على البخار بالسمن. توضع أقراص العجين المحشوة في سلّة القدر.

يُملأ نصف الجزء الأسفل من القدر بالماء الساخن مع إضافة القليل من الملح. تُغطّى القدر وتُقلّ بإحكام. توضع على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥٠ دقيقة أو حتّى تنضج الأقراص.

تُصَفّ أقراص المنتج في طبق للتقديم وتُقدّم ساخنة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

30 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:

دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	45.00
طاقة (سعرات حرارية :)	490.00

بحريات



• أقراص البطاطا والقريديس

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍳
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- ٢٥٠ غ من القريديس المقشّر، المنظّف والمقطع إلى مكعبات صغيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مسلوقة، مقشّرة ومهروسة
- ٢ ملاعق طعام من الفليفلة الحلوة الحمراء، المفرومة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من البصل الأخضر، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشة من جوز الطيب المسحوق
- ٢ من البيض، مخفوقتان خففاً خفيفاً
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

في قدر متوسطة الحجم، تُذوّب الزبدة ويُطهى القريديس لمدة ٣-٤ دقائق أو حتى ينضج. يُرفع عن النار ويوضع في وعاء.

تُضاف البطاطا المهروسة، الفليفلة الحلوة الحمراء، البقدونس، البصل الأخضر والتوابل. تُمزج المكونات بالملعقة حتى تتخلط جيداً.

يُشكّل المزيج إلى كرات متوسطة الحجم تُقسّم بدورها إلى ١٢-١٥ كرة. توضع الكرات على صينية وتترك في البراد لمدة 1/2 ساعة.

تُغمّس الكرات في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى الكرات في زيت محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٤-٦ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ):	15.00
بروتين (غ):	16.00
كاربوهيدرات (غ):	29.00
طاقة (سعرات حرارية):	317.00



أقراص الذرة والقريديس المقلية

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ٣٥٠ غ من القريديس المَقَشَّر، المنظَّف
- ١ علية أو ٢٥٠ غ من الذرة الحلوة المعلبة والمصفّاة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، منزوع البذور والمفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من لب الخبز الطازج

لخلطة البروست:

- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

يوضع القريديس في خلاط كهربائي ويُخلط لمدة ٣٠ ثانية أو حتّى يصبح مسحوقاً (بوريه). يُسكب في وعاء كبير.

تُضاف إليه الذرة والثوم والفليفلة الحارة ومسحوق الكزبرة والكمون ولبّ الخبز.

تُمزج المكونات جيداً بعضها ببعض ويُقسّم المزيج إلى مقادير متساوية. يُقرّص كلّ مقدار وتوضع الأقراص (حوالي ١٥ قرصاً) في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة حتّى تصبح سهلة التغليف.

يُغمّس كلّ قرص في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.
يُسَخَّن الزيت النباتي على حرارة ١٧٥ درجة مئوية (توضع قطعة صغيرة من الخبز في الزيت للتأكد من درجة حرارته).

تُقلى أقراص القريديس لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُقدّم ساخنة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	7 دقائق
دهون (غ) :	16.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	28.00
طاقة (سعرات حرارية) :	340.00



• فطائر الفاصوليا والقريديس المقلية

- 🍳 أسلوب الطبخ: هنغاري
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴 رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ٩٠ غ من الفاصوليا الصغيرة المجففة
- ٣٠٠ غ من القريديس المقشّر، المنظّف
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٩٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مفرومان
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

تُنقع حبوب الفاصوليا المجففة لمدة ليلة كاملة في الماء البارد. تُصفى ثم تُفرك ويُزال عنها القشر.

تُخلط الفاصوليا في خلاط كهربائي مع القريدس (الروبيان) والبصل المفروم والثوم المسحوق ومسحوق الفلفل الحار والقندوس المفروم حتى تشكّل خليطاً متجانساً. يُتبّل الخليط بالملح والفلفل حسب المذاق، ثم يُقرص إلى كرات بحجم ملعقة الكبيرة.

توضع الكرات في صينية وتترك في الثلاجة لمدة ساعة كاملة أو حتى تصبح نصف مثلجة.

يتم إخراج الكرات من الثلاجة وتغمس في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى الفطائر على مراحل في كمية كبيرة من الزيت المحمي على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	5 دقائق
دهون (غ) :	16.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	25.00
طاقة (سعرات حرارية) :	321.00



• أصابع السمك

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: مُقبلات
- 🍽️ الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كغ من فيليه السمك
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٣ من البيض، مخفوفة
- ٢ أكواب أو ٤٤٠ غ من الزيت النباتي

طريقة التحضير

تقطع شرائح السمك إلى أصابع.

تسكب خلطة اسرار البروست ماجي في صحن.

تغمس أصابع السمك في البيض ثم في خلطة أسرار البروست ماجي وتوضع على صحن.

يحمّى الزيت على حرارة متوسطة وتقلّى الأصابع لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: من الأفضل استعمال سمك الهامور أو اللّقز أو سمك موسى أو سمك القدّ أو السلمون .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 7 دقائق

دهون (غ) : 7.10

بروتين (غ) : 22.00

كاربوهيدرات (غ) : 12.00

طاقة (سعرات حرارية) : 207.00



• كروكيت القريدس والبطاطا

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات

• 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص

• 🍴 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣٠٠ غ من القريدس المقشّر، المنظّف
- ١ من البيض، مخفوقة بشكل خفيف
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مسلوقة ومهروسة
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، مفرومة
- ٢ أكواب من زيت القلي

• لخلطة البروست:

- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي

طريقة التحضير

تُذوّب الزبدة في مقلاة ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق أو حتى يذبل. يُضاف الثوم المسحوق مع الفلفل الحار والفلفل الأسود ويُطهى المزيج لمدة دقيقة واحدة. يُرفع عن النار ويُبرّد.

يوضع القريدس في خلّاط كهربائي ويُطحن جيداً حتى يصبح ناعماً. يوضع في وعاء كبير ثم تُضاف إليه البيضة المخفوقة والبطاطا المهروسة والكزبرة الطازجة المفرومة وخليط البصل وتُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض.

يُقرّص خليط القريدس إلى أقراص صغيرة توضع في صينية وتُغلّف بورق نايلون لاصق ثم توضع في الثلاجة لمدة ١ 1/2 ساعة.

يتم إخراج الأقراص من الثلاجة وتُغمّس في البيضتين المخفوقتين وتُقلّب في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلّى أقراص القريدس في كمية كبيرة من الزيت المتوسّط الحرارة، حوالي ١٧٥ درجة مئوية، لمدة ٦ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن تتليج أقراص القريدس قبل قليها إذا لم تكن ستستعمل في اليوم نفسه .

20دقيقة

مدة التحضير:

7دقائق

مدة الطهو:

6.00

دهون (غ) :

9.40

بروتين (غ) :

13.00

كاربوهيدرات (غ) :

144.00

طاقة (سعر حرارية) :



الربان بالكزبرة

• أسلوب الطبخ: متوسطي

• نوع الطبق: مُقَبَّلَات

• الكمية: ٥ أشخاص

• درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️

• التكلفة: 🍷

المكونات

- ١ كغ من الربان المقشّر، متوسط الحجم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي

- 1 1/2 ملعقة طعام من الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً
- بشر قشر ليمونة حامضة
- ٢ من البيض، محفوفتان
- ٢ أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يُنظف الريبان، ينزع الرأس ويترك الذنب.
تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع الكزبرة وبرش الليمون الحامض وتسكب في صحن.
يغمس الريبان في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي ويوضع على صحن.
يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويقلى الريبان لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. يجب عدم الإفراط في طهو الريبان.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	إنّ مزيج برش الليمون والكزبرة يعطي الريبان طعماً رائعاً .
مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	7 دقائق
دهون (غ) :	14.00
بروتين (غ) :	45.00
كاربوهيدرات (غ) :	14.00
طاقة (سعات حرارية) :	375.00



• فطائر القريس والبيض

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍽️ الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ من البيض المسلوق، المقشّر
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

- ٢٠٠ غ من القريدس المقشّر، المنظّف
- ٢ من البيض، مخفوقتان قليلاً
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُقشّر البيض بتأّ و يوضع جانباً.
تُذوّب الزبدة في مقلاة، وتُضاف مكوّنات البصل والثوم وتُطهى على نارٍ معتدلةٍ لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو إلى تصبح طرية. ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً حتى تبرد.
يوضع مزيج القريدس والبصل داخل خلّاط كهربائي ويُخلط لمدة دقيقة أو إلى أن تحسلي على عجينة طرية.
تُغطّى كلّ بيضة بكميّة من عجينة القريدس ثم توضع على صينيّة في الثلاجة لمدة ١/٢ ساعة كي تصبح سهلة التغليف.
تُغمس كل بيضة مغطاة بالقريدس داخل البيض المخفوق ثم تُغمس داخل أسرار خلطة البروست ماجي.
تُقلّى لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُقدّم مع السلطة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	14.00
بروتين (غ) :	14.00
كاربوهيدرات (غ) :	9.70
طاقة (سعرات حرارية) :	227.00



• أقراص البطاطا والقريدس المقلية

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ حبة أو ٢٠٠ غ من البطاطا

- ٢٠٠ غ من القريدس المقشّر، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٣ ملاعق طعام من البصل الأخضر، المفروم
- ٢ من البيض، مخفوقتان خففاً خفيفاً
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

تُسلق البطاطا حتى تصبح نصف ناضجة. تُقشّر البطاطا وتبشر. يُضاف القريدس، والبقدونس، والفلفل، والكركم، والبصل الأخضر.

يُشكّل المزيج على شكل أقراص صغيرة، وتوضع الأقراص على صينية وتتلجّ لمدة ساعة حتى يسهل مسكها.

تُغمّس أقراص القريدس في البيض ثمّ تغلف بـ أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى الأقراص في زيت محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

تقدّم الأقراص مع السلطة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	5 دقائق
دهون (غ) :	15.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	20.00
طاقة (سعرات حرارية) :	267.00



حلقات الحبار المقلية

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٠٠ غ من الحبار، المنظّف

- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكل خفيف
- ٢ ملاعق طعام من الحليب، السائل
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يُقطّع الحَبَّار إلى حلقات بسماكة 1/2 سم.
تُمزج البيضتان المخفوقتان مع الحليب والثوم المسحوق والفلفل الأسود في وعاء.
تُغمّس حلقات الحبار في خليط البيض، وتُزال عنها الكمية الفائضة ثم تُغمّس في أسرار خلطة البروست ماجي.
تُقلى الحلقات في كمية كبيرة من الزيت المحمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
تُقدّم مع الحامض أو صلصة التارتار.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	4 دقائق
دهون (غ) :	17.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	19.00
طاقة (سعرات حرارية) :	315.00



أقراص السمك والقريدس المقلية

- 🍳 أسلوب الطبخ: إسباني
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: 🍴🍴🍴

المكونات

- ٣٠٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- ١٥٠ غ من القريدس المقشّر، المنظّف والمفروم
- 1/2 ملعقة طعام من صلصة المحار

- 1/2 ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- من قشر الحامض، حبة واحدة صغيرة
- 1/2 ملعقة طعام من المايونيز
- ٢ من البيض، مخفوقتان بشكلٍ خفيف
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يوضع فيليه السمك في خلاط كهربائي ويُخلط لمدة دقيقتين أو حتى يصبح مزيجاً ناعماً ثم يُسكب في وعاء.

يُضاف إليه القريدس المفروم، وصلصة المحار، والزنجبيل، ودقيق الذرة، والبقدونس، والفلفل الأسود، وبرش الليمون الحامض، والمايونيز. تُخلط المكونات بواسطة اليدين كي تمتزج جيداً بعضها ببعض.

يُقرص المزيج وتوضع الأقراص الصغيرة على صينية مغطاة بورق رقيق لاصق وتُتَلَج لمدة 1/2 ساعة.

يُغمس كل قرص في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى الأقراص بزيت القلي المحمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤ و ٦ دقائق حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	6 دقائق
دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	18.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	239.00

الخضار



• أصابع الموتزاريلا البروست

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كغ من جبنة الموتزاريلا
- ٣ من البيض، مخفوقة بشكل خفيف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- رشة من جوز الطيب المسحوق
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

تُقطع الجبنة إلى أصابع صغيرة الحجم. توضع على صينية مغطاة بورق نايلون لاصق؛ تُغطى أصابع الجبنة وتترك في الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو حتى تصبح جامدة.

يُمزج البيض في وعاء مع الفلفل الحار والبقدونس وجوزة الطيب.

تُغمس كل إصبع مثلجة في مزيج البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.

يُسخن الزيت حتى حرارة ١٨٠ درجة مئوية. توضع قطعة صغيرة من الخبز في الزيت للتأكد من حرارته. تُقلى أصابع الموتزاريلا المثلجة على مراحل لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُقدّم ساخنة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يجب أن يكون الزيت ساخناً بشكل كافٍ، ويجب أن تكون الأصابع مثلجة عند القلي. تُحفظ أصابع الموتزاريلا في الثلاجة في حال لم يتم استعمالها على الفور .

نصائح الطبخ:

15 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	5 دقائق
دهون (غ) :	24.00
بروتين (غ) :	18.00
كاربوهيدرات (غ) :	16.00
طاقة (سعرات حرارية) :	351.0



• الباذنجان المغلف باللبن الزبادي المتبل

بالثوم

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ١ كغ من الباذنجان
- ٣ أكواب من زيت القلي
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي، مذوب في كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل المطحون، حسب المذاق
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من اللبن الزبادي
- ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٥٠ غ من البصل، المقطّع إلى شرائح رقيقة والمقلي

طريقة التحضير

يُقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول. يُجفّف ثم يُقلّى بالزيت حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً. يُصفّى من أيّ زيت فائض.

يُنسّق الباذنجان في صينية للخبز، ويُتبّل بالملح والفلفل. تُسكب مرقة الدجاج ماجي فوقه. تُخبز الصينية في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة ثم تُخرج من الفرن.

يُمزج اللبن الزبادي، والحليب، والثوم، ثم يُسكب على الباذنجان.

يُزيّن الطبق بالبصل المقلي ثم يُقدّم ساخناً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يقدم هذا الطبق كإحدى المقبلات مع السلطة الخضراء .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	33.00
بروتين (غ) :	4.80
كاربوهيدرات (غ) :	17.00
طاقة (سعرات حرارية) :	373.00



• البطاطا المحمّرة في الفرن

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: مُقبلات
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ١ كغ من البطاطا، صغيرة الحجم
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من البابريكا الحارة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

تغسل حبّات البطاطا وتقطّع إلى جوانح من دون أن تقشّر.

تذوّب الزبدة في المايكرويف أو في مقلاة.

تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع البابريكا الحارة والزعفران والملح ثم تضاف إلى الزبدة ويخلط المزيج إلى أن يتماسك.

تخلط جوانح البطاطا مع خلطة البروست في صينية.

تطهى البطاطا في الفرن على حرارة تبلغ ١٩٠ درجة مئوية لمدة تراوح بين ٤٠ و ٤٥ دقيقة إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم يضاف البقدونس ويخلط مع البطاطا أثناء الخمس دقائق الأخيرة من مدة الطهي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تقدّم البطاطا المحمّرة مع شرائح اللحم أو أصابع السمك والدجاج أو الإسكالوب .
مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ :)	21.00
بروتين (غ :)	4.50
كاربوهيدرات (غ :)	37.00
طاقة (سعرات حرارية :)	347.00



• لفائف سبرنغ رول بالخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: مُقَبَّلَات
- 🇸🇦 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ٢ عيدان من الكرفس، صغير الحجم، مقشّران ومقطّعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من الملفوف الأبيض، المقطع إلى شرائح رفيعة
- ٢ مكعبات من مرقّة الخضار ماجي، مفتّتان
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من زيت بذور السمسم، (اختياري)
- ١٨ رقاقة من عجينة السبرينغ رول، حجم كبير
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة ويُضاف ويُقلى الزنجبيل والثوم إلى أن تفوح من المزيج رائحة ذكية ثم يُضاف البصل وتُحرَّك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين.

يُضاف عودا الكرفس، الجزر، الكوسا، الفليفلة الخضراء، والملفوف. تُحرَّك المكونات لبضع دقائق أو إلى أن يصبح الخضار طرياً ثم يُضاف مكعبا مرقة الخضار ماجي، الفلفل الأبيض، وزيت السمسم. تُحرَّك المكونات كي تمتزج ببعضها جيداً ثم تُرفع عن النار وتوضع على طبق كي تبرد في مكان معتدل الحرارة.

تُقَطَّع كل ورقة عند النصف على شكل مثلثين ويوضع مقدار ملعقتين من مزيج الخضار على كل ورقة. يُمرغ البيض بواسطة فرشاة على الأطراف ثم تُثنى الأطراف وتُلف بتأنٍ لإغلاقها. تُكرر العملية نفسها مع الأوراق المتبقية.

تُقلى اللفائف قبل التقديم، المجموعة تلو الأخرى، بالزيت الساخن لبضع دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: تُقدَّم اللفائف مع صلصة الصويا أو الصلصة الحلوة الحارة .

مدة التحضير:

35 دقيقة

مدة الطهو:

10 دقائق

دهون (غ) :

7.60

بروتين (غ) :

2.60

كاربوهيدرات (غ) :

19.00

طاقة (سعرات حرارية) :

149.00



• كوتليت الخضار

• أسلوب الطبخ: هندي

• نوع الطبق: مُقَبَّلَات

• الكمية: ٦ أشخاص

• درجة الصعوبة:

• التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مسلوقة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مسلوقة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلجة، المذوبة والمصفاة من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- **مكوّنات خلطة البروست:**
- ٢ من البيض، مخفوقتان خففاً خفيفاً
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الزيت النباتي، للقلي

طريقة التحضير

تُقشّر البطاطا وتُهرّس مع الجزر أو تُهرّم في آلة الهرم.
تُضاف التوابل والكزبرة المفرومة وتُخلط جيّداً.
يُقسّم المزيج إلى حصص متساوية ويقرص على شكل فطائر صغيرة (حوالي ١٥ قرص).
توضع الاقراص في البراد لمدة ٣٠ دقيقة كي يسهل تغليفها.
يُغمّس كل قرص في البيض ومن ثم في أسرار خلطة البروست ماجي.
يُحمّى الزيت النباتي على حرارة ١٩٠ درجة مئوية وتُقلّى كوتليت الخضار لمدة ٥-٨ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً.
يُقَدّم الطبق ساخناً مع صلصة الكاري.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	8دقائق
دهون (غ :)	11.00
بروتين (غ :)	6.90
كاربوهيدرات (غ :)	38.00
طاقة (سعرات حرارية :)	272.00

شوربات



• مرق الدجاج والذرة على الطريقة التايلاندية

- 🍲 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 🍷 رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الفطر الأسود، المنقوع والمصفى
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من الذرة الحلوة الصفراء، مع حفظ الماء المعلبة به
- 1/2 كغ من فيليه صدور الدجاج، المقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الفلفل الحلو
- ١ ملعقة طعام من صلصة السمك
- 3/4 ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوب في ٣ ملاعق كبيرة من الماء
- 1/2 كوب أو ١٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- من بشر قشر ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- من عصير ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البصل الأخضر، المقطّع

طريقة التحضير

يُمزج الماء في قدر كبيرة مع الثوم والزنجبيل والفطر ومرقة الدجاج ماجي ملح أقل والذرة مع الماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.

تُضاف قطع الدجاج مع صلصة الفلفل الحلو وصلصة السمك. يُترك المزيج على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٥ و٧ دقائق أو حتى ينضج الدجاج.

يُضاف دقيق الذرة ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة دقيقتين، ثم يُرفع عن النار.

تُضاف الكزبرة مع الحامض المبشور وعصير الحامض والبصل الأخضر.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ):	3.70
بروتين (غ):	28.00
كاربوهيدرات (غ):	24.00
طاقة (سعرات حرارية):	230.00



• مرق السمك على الطريقة البنغالية

• أسلوب الطبخ: بنغالي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٦ أشخاص

• درجة الصعوبة: 🔥

• التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من فيليه السمك الأبيض، المقطع
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار،
- المنزوع البذور والمفروم
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومتان فرماً ناعماً
- 1½ ملعقة صغيرة من الخردل
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة

طريقة التحضير

يُمزج مسحوق الكركم والزيت، ثم يُنَبّل السمك في المزيج. توضع قطع السمك على صينية للخبز وتُشوى في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يُصبح لونها شبه ذهبي.

في أثناء ذلك، يوضع الفلفل الأخضر الحار، والزنجبيل، والثوم، والبصل، والبندورة، والخردل في خلطة الطعام. تُخلط المكونات لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق أو حتى تصبح معجوناً.

يوضع المعجون المتبّل في مقلاة غير لاصقة، ويُقلّى من دون زيت لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو حتى يُصبح لونه شبه بني ذهبي.

يُضاف الماء، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق.

تُسكب الصلصة فوق السمك الموجود في الفرن وتُخبز الصينية لمدة ١٠ دقائق إضافية.

تُخرج من الفرن وتُضاف أوراق الكزبرة الطازجة إلى السمك ويُقدّم مع الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	الكرم هو نوع من التوابل يتّسم بلون أصفر حاد ويُستعمل بشكل شائع في مائدة الهند وجنوب شرقي آسيا .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	6.30
بروتين (غ :)	33.00
كاربوهيدرات (غ :)	10.00
طاقة (سعرات حرارية :)	237.00



• مرق السمك المتوسطية

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ١ من ورق الغار
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى قطع
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطّع إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبير، ويُضاف إليه البصل، والثوم، والزنجبيل، وورقة الغار. تُطهى المكونات على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يصبح لون البصل شبه ذهبي بني.

يُضاف معجون الطماطم، والكزبرة، والطماطم المفرومة، والتوابل، وقطع الفليفلة. تُغطى المكونات وتُطهى لمدة ٦ دقائق.

يُضاف الماء ومكعبا مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ويُغلى المزيج. يُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

تُضاف مكعبات السمك وتُترك على نار خفيفة مع تغطيتها لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى ينضج السمك.

يُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	6.30
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	12.00
طاقة (سعرات حرارية :)	207.00



• مرق السمك والفطر

- 🍳 أسلوب الطبخ: روسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٤ ملاعق طعام من الحليب المكثف قليل الدسم
- ٦٠٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطّع إلى مكعبات

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة ويُقلّى البصل المفروم لمدة ٣ دقائق أو حتى يذبل ثم يُضاف الثوم والفطر. تُحرّك المكونات لمدة دقيقة واحدة.

يُضاف الدقيق ويُحرك ثم يُضاف معجون الطماطم، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والماء، ومسحوق جوزة الطيب، وإكليل الجبل المُجفف، والفلفل الأبيض، والحليب المُكثف وتُمزج المكونات جيّداً. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة.

تُضاف مكعبات السمك، ويُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج السمك ثم تُضاف الفليفلة الحلوة. تُحرّك المكونات وتُترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُزيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم مع الأرز المطبوخ على البخار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	تُحرّك اليخنة برفق أثناء إضافة السمك تفادياً لانقسامه .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ :)	4.90
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	11.00
طاقة (سعات حرارية :)	195.00



• مرق اللحم واللبن الزبادي مع القرنبيط

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كغ من موزات لحم الغنم قليل الدهن، المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ عود من عيدان القرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٤ أكواب أو ١ كغ من اللبن الزبادي قليل الدسم
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٥٠٠ غ من القرنبيط، المقطع إلى زهيرات صغيرة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام أو ١٠ غ من الصنوبر، المحمص

طريقة التحضير

يوضع لحم الغنم مع الماء في قدر. يُغلى المزيج وتُزال عنه الرغوة عند ظهورها.

يُضاف عود القرفة، والفلفل الحلو، ومكعبات مرق الدجاج ماجي ملح أقل، والبصل. يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم. ينبغي توفّر قرابة كوب من مرق اللحم. يُضاف المزيد من الماء إذا ما دعت الحاجة.

يُمزج اللبن الزبادي ودقيق الذرة ويُضافا إلى مزيج اللحم، تُغلى المكونات مع التحريك المستمر. تُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

يُضاف القرنبيط ويُترك على نار خفيفة لمدة إضافية تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو حتى تنضج زهيرات القرنبيط. يُضاف الثوم والصنوبر المحمص.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	إن القرفة، إضافة إلى طيب مذاقها، مفيدة في حالات عسر الهضم، والغازات، والإسهال، كما تعمل على إزالة إحتقان الأنف .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ :)	9.10
بروتين (غ :)	28.00
كاربوهيدرات (غ :)	23.00
طاقة (سعرات حرارية :)	287.00



• مرق الدجاج والخرشوف

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 💰

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من أكعاب الخرشوف، مصفاة ومقطّعة إلى أرباع
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٣ ملاعق طعام من عصير الحامض

- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر ويُقلى فيه البصل لمدة ٣ دقائق. يُضاف الثوم، والكزبرة، وصدور الدجاج ثم تُقلى المكونات لمدة دقيقتين إضافيتين. يُضاف الفطر، والجزر، وأكعاب الخرشوف، والدقيق السادة، وتُحرك.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، والماء، والفلفل الأبيض. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى تنضج كافّة المكونات.

يُضاف عصير الحامض وتُخلط المكونات. تُزيّن اليخنة بالبقدونس المفروم. يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استبدال الفطر الطازج بعلبّة أو ٤٥٠ غرام من الفطر الكامل المصفى .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ :)	6.70
بروتين (غ :)	28.00
كاربوهيدرات (غ :)	23.00
طاقة (سعرات حرارية :)	271.00



• مرق الفول الأخضر ولحم الغنم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٠٠ غ من موزات لحم الغنم قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ وحدة صغيرة من عيدان القرفة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كغ من الفول الأخضر المثلج، المذوّب
- 1/2 كوب أو ٢٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- 3/4 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم والماء في قدر كبيرة. يُغلى المزيج وتُزال الرغوة عنه عند ظهورها. تُضاف القرفة والبصل. تُغطى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم. يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة ويُضاف إليه الثوم، والفول الأخضر، والكزبرة، والدقيق. تُطهى المكونات وتُحرّك لمدة دقيقتين.

يُضاف الفلفل الأسود، ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، وقطع لحم الغنم المطبوخة مع المرقة. يُطهى المزيج من دون تغطية لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج اللحم والفول.

يُقدم الطبق مع الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

الفول الأخضر صحي وهو يُعتبر مصدراً جيداً للبروتينات والفيتامينات والمعادن. كما أنّه يحتوي على نسبة قليلة من

نصائح أخرى:

الدهون والسرعات الحرارية .	
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	12.00
بروتين (غ :)	31.00
كربوهيدرات (غ :)	33.00
طاقة (سرعات حرارية :)	364.00

اطباق جانبية



• معكرونة نودلز الصينية على طريقة الهاكا

- أسلوب الطبخ: آسيوي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍽️

المكونات

- ١ ملعقة طعام من زيت الذرة الصفراء
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- ٢ فصصوص من الثوم، مقطعان
- ٢ حبات من الزنجبيل الطازج، مفرومان فرماً ناعماً
- ١ حبة من الجزر، مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- ٢ ملاعق طعام من الخل الأبيض
- ١ ملعقة طعام من معجون الفلفل الحار
- ٢ مكعبات من مرقعة الخضار ماجي، مفتتان
- ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا قليلة الملح
- ٣ ملاعق طعام من صلصة المحار
- ١ ملعقة طعام من زيت بذور السمسم
- 1 1/2 رزمة أو ٦٥٠ غ من نودلز البيض

طريقة التحضير

يوضع قدرٌ من الماء على النار ليغلي.

يُحمّى الزيت في مقلاة صينية مستديرة ذات قاعدة سميكة أو في مقلاة غير لاصقة إذا لم تكن متوفرة، ومن ثم يُقلى البصل، والثوم، والزنجبيل، والجزر، ومزيج الفليفلة الحلوة بشكل سريع على حرارة عالية لمدة ٣٠ ثانية. يوصى بعدم طهيها بشكل زائد لتحافظ على هشاشتها.

يُضاف الخلّ الأبيض، ويتمّ تبخيرها، ومن ثمّ يُسكب معجون الفلفل الحار، ومكعباً مرقّة الخضار ماجي، وصلصة الصويا، وصلصة المحار، وزيت السمسم؛ يُحرّك المزيج قليلاً ومن ثمّ يوضع جانباً.

تُطهى المعكرونة الصينية "نودلز" بالبيض لمدة ٣ دقائق في الماء المغلي (يوصى باتّباع تعليمات الطهو المتوفرة على العلبة بما أنّها تختلف من ماركة إلى أخرى).

تُصفى وتُضاف الخضار إليها؛ يُحرّك المزيج لمدة ١٠ ثوانٍ على حرارة عالية، ومن ثمّ يُرفع عن النار ويُقدّم على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ):	8.50
بروتين (غ):	13.00
كاربوهيدرات (غ):	67.00
طاقة (سعرات حرارية):	396.00



• أرز بالكرافيا مع لحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- ١ ملعقة صغيرة من بذور الكراويا
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، المفروم
- ١ من ورق الغار
- ٨ من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، المفروم
- ١ ملعقة طعام من الثوم، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٣٥٠ غ من موزات لحم الغنم قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق توابل غرام ماسالا
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر متوسطة الحجم غير لاصقة. تُضاف حبوب الكرويا وتُحرّك لبضع ثوانٍ حتى تصدر صوت فرقعة. ثم يُضاف البصل ويُحرّك باستمرار لمدة ٥ دقائق أو حتى يكتسب البصل اللون البني الذهبي. تُضاف ورقة الغار، كبش القرنفل، الفلفل الحار الأخضر، الثوم والزنجبيل ثم يُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ. تُضاف مكعبات لحم الغنم ويُحرّك المزيج حتى تكتسب المكعبات اللون البني. يُضاف الماء ويُترك المزيج على النار حتى يغلي. يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة وربع أو حتى تنضج مكعبات لحم الغنم.

يُضاف الهال ومسحوق الفلفل الأحمر الحار ومسحوق الغارام ماسالا ومكعبان من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي). يُحرّك المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. يُضاف الأرز ويُحرّك من وقت لآخر حتى يغلي (يُضاف الماء بحسب الحاجة). يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع اللبن قليل الدسم وسلطة الخضار .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٤٠ دقيقة

دهون (غ) :	10.00
بروتين (غ) :	22.00
كاربوهيدرات (غ) :	72.00
طاقة (سعرات حرارية) :	469.00



• معكرونة بكرات الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/2 كغ من الدجاج، المفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الكعك المطحون
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من الأوريغانو المجفف
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٥٠٠ غ من المعكرونة السادة، المطبوخة، أي نوع من اختيارك

طريقة التحضير

يُخلط الدجاج المفروم مع الفلفل الأسود ومسحوق الكزبرة والثوم والكعك المطحون حتى يصبح المزيج متجانساً. يُقسم الخليط إلى مقادير متساوية. يُقرص كل مقدار إلى كرة صغيرة.

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُطهى كرات الدجاج على مراحل لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق، أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُرفع من المقلاة.

يُضاف البصل إلى المقلاة ويُطهى لمدة ٥ دقائق أو حتّى يذبل. تُضاف الطماطم مع مكعبى مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ والماء والأوريغانو المجفف .

يُعاد وضع كرات الدجاج من جديد في المقلاة. يُغلى المزيج ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة.

يُرشّ البقدونس المفروم على الوجه.

يُقدّم الطبق مع المعكرونة المطبوخة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	27.00
كاربوهيدرات (غ) :	57.00
طاقة (سعرات حرارية) :	497.00



• نودلز الأرز مع كرات لحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: اندونيسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢٥٠ غ من نودلز الأرز
- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المقطّع الى شرائح
- ١ ملعقة صغيرة من الثوم، المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار، المفروم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر البني، المقطّع إلى أرباع
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومقطّعتان إلى قطع عريضة
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الصّويا الحلوة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ كوب أو ٨٠ غ من البازيلا الخضراء، المقطّعة إلى أنصاف
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من البصل الأخضر، المقطّع بطول ٣ سم

طريقة التحضير

تُنقَع نودلز الأرز بالماء الساخن لمدة أربع إلى خمس دقائق أو حتى تصبح طرية. ثم تُبرّد وتُصفى وتوضع جانباً.

يُمزج لحم الغنم مع مسحوق الكاري ويُخلط جيداً، ثم تُصنّع منه كرات صغيرة وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة ثم تُضاف إليه كرات لحم الغنم ويُحرّك المزيج برفق لمدة أربع دقائق أو حتّى تكتسب الكرات لوناً بنياً وتكاد تصبح ناضجة. عندئذٍ، يُضاف الزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار ويُحرّك المزيج حتّى تفوح رائحتهم.

يُضاف الفطر والطماطم ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين. ثم يُضاف مكعباً مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، وصلصة الصويا الحلوة، الفلفل الأسود، البازيلا الخضراء، والماء.

يُغلى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين ثم يُضاف البصل الأخضر والنودلز المحضرة. يُحرّك المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ثلاث دقائق قبل أن يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُزيّن الطبق بالبصل الأخضر .

نصائح التقديم:

35دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 15 دقيقة

دهون (غ) :	7.10
بروتين (غ) :	12.00
كاربوهيدرات (غ) :	42.00
طاقة (سعرات حرارية) :	281.00



• الأرز بنكهة الكاري مع الدجاج والأناناس

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٣٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة طعام من الزبيب
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأناناس، المقطّع إلى مكعبات
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة، يُضاف البصل ويُقلى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح البصل طرياً. يُضاف الدجاج ويُطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى يتغير لونه. تُضاف الكزبرة، الطماطم، مسحوق الكاري، الزبيب، الأناناس ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرَّك المزيج حتى تصبح الطماطم لينة.

يُضاف الأرز والماء ويحرَّك المزيج حتى يغلي. يُغطَّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن الطبق بأوراق الكزبرة الطازجة ويُقدّم مع السلطة الخضراء .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	10.00
بروتين (غ :)	19.00
كاربوهيدرات (غ :)	77.00
طاقة (سعات حرارية :)	476.00



• برغل مع الدجاج والطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة

- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من البرغل، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلى البصل قليلاً لمدة ٣ دقائق أو حتى ينضج البصل. يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدة ٥ دقائق أو حتى يتغيّر لونه ثم تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٥ دقائق.

يُضاف مكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل والماء والسبع بهارات. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة ويُحرّك من وقت لآخر لمدة ٥ دقائق.

يُضاف البرغل ويُحرّك المزيج حتى يغلي. يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج البرغل كلياً ثم يُقدّم الطبق مباشرةً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم اللبن قليل الدسم مع هذا الطبق .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ :)	11.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	57.00
طاقة (سعرات حرارية :)	404.00



• كرات عجينة البطاطا "نوكي" مع الخضار والطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٠٠ غ من كرات عجينة البطاطا نوكي، الجاهزة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُطهى كرات عجينة البطاطا "نوكي" بحسب التعليمات الواردة على الغلاف ثم تُبرّد وتُصفّى وتُوضَع جانباً.

يسخّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم غير لاصقة ويُضاف الثوم ويُقلّى حتى تفوح رائحته. وتُضاف الكوسا الصغيرة، الجزر والفطر ويُحرّك المزيج باستمرار لمدة ٣ دقائق.

يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ويُترك المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي. يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج الخضار.

تُضاف كرات عجينة البطاطا "نوكي" المطهوه والبقدونس ويُحرّك المزيج برفق ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُزيّن الطبق بالفلفل الأسود المفتّت والبقدونس ورقاقات جبنة

نصائح التقديم:

البارميزان .	
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	7.20
بروتين (غ) :	7.40
كاربوهيدرات (غ) :	46.00
طاقة (سعرات حرارية) :	276.00



• معكرونة البَنَّة مع السَّلْمون

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

- ٣٠٠ غ من معكرونة البَنَّة القمحة الكاملة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى مكعبات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢٥٠ غ من فيليه السلمون، المقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُطهى معكرونة البَنّه قمحة كاملة بحسب الإرشادات على الغلاف ثم تُوضَع جانباً.

يُسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم. يُضاف البصل ويُقلى لمدة دقيقتين أو حتى ينضج. ثم تُضاف الفليفلة الحلوة، الطماطم، مسحوق الفلفل الحار، الفلفل الأسود، مسحوق الكمون ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٥ دقائق.

يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء إلى المزيج. يُترك على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. ثم يُضاف السلمون ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى ينضج السلمون. وتُضاف معكرونة البَنّه قمحة كاملة المُعدّة والبقدونس والكزبرة. يُحرّك المزيج ويُطهى على نار خفيفة لبضع دقائق ثم يُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُحرّك المزيج برفق بعد إضافة السلمون للمحافظة على شكله .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	62.00
طاقة (سعرات حرارية) :	433.00



• المُدرّرة

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- 2¼ أكواب أو ٤٠٠ غ من العدس الأخضر، المغسول والمصفى
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقة الخضار ماجي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأرز الأميركي، المنقوع لساعة واحدة والمصفى
- ١ ملعقة صغيرة أو ٢٠٠ غ من الكمون المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

يُوضَع الماء والعدس الأخضر في قدر متوسطة الحجم ويُترك على النار حتى يغلي. يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو ينضج العدس جزئياً. يُصفى العدس من الماء ويُوضَع جانباً على طبق كبير (تُحفظ مرقة العدس جانباً أيضاً).

يُسَخّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلّى البصل لمدة ٤ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف مكعبا مرقة الخضار ماجي، الأرز المنقوع والتوابل ويُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ. يُضاف ٢½ أو ٦٢٥ مل من مرقة العدس والعدس المسلوق المحفوظان جانباً.

يُترك المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي. يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز والعدس كلياً ويتبخر الماء تماماً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم هذا الطبق مع اللبن قليل الدسم ومع سلطة الملفوف،والنعناع والطماطم .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	5.10
بروتين (غ) :	16.00
كاربوهيدرات (غ) :	53.00
طاقة (سعرات حرارية) :	319.00



• نودلز الشاي الأخضر مع الخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: ياباني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من نودلز الشاي الأخضر
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المقطّع إلى شرائح رفيعة
- ١ ملعقة صغيرة من الثوم، المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من البروكولي، المقطّع إلى زهيرات صغيرة
- ١ كوب أو ٨٠ غ من البازيلا الخضراء، المقطّعة إلى نصفين
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، مفتتان
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا قليلة الملح
- ١ ملعقة طعام من صلصة المحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من زيت بذور السمسم، إختياري

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

تُنفَع النودلز في ماء ساخن لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى تصبح طرية. ثم تُبرّد وتُصفى وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، يحمّى الزيت في مقلاة كبيرة، ويُضاف الزنجبيل والثوم ويطهيان إلى أن تفوح رائحتهما. ثم يُضاف البصل والبروكولي ويُحرّكان لمدة دقيقتين ويُضاف الخضار المتبقّي ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف المكعّبان المفتّتان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ، صلصة الصويا قليلة الملح، صلصة المحار، الفلفل الأسود وزيت السمسم. يُحرّك المزيج ليضع ثوان ويضاف الماء والنودلز المجهّزة. ويُطهى على نار خفيفة مع التحريك لمدة دقيقتين قبل أن يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	ثُرَشَ ملعقة صغيرة من حبوب السمسم المحمّصة لتزيين الطبق .
مدة التحضير:	35 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ :)	6.80
بروتين (غ :)	4.30
كاربوهيدرات (غ :)	53.00
طاقة (سعرات حرارية :)	292.00



• الفريكة مع مرق السمك

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من الفريكة، المغسولة والمصفاة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من أكعاب الخرشوف، مصفاة ومقطعة إلى أرباع
- ٣٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطع إلى مكعبات كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر ويُغلى البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح طرياً. تُضاف الكزبرة ويُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ.

تُضاف الفريكة، الطماطم ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ دقائق أو حتى تصبح الطماطم طرية.

يُضاف الماء ومكعبا مرق الدجاج ماجي ملح أقل. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُضاف الجزر واكعاب الخرشوف. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم تُضاف مكعبات السمك ويُطهى المزيج لمدة ٦ دقائق أو حتى تنضج المكونات كافة.

يُتبّل المزيج بالتوابل ويُحرّك برفق ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف الماء إلى المرق عند الحاجة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ :)	6.40
بروتين (غ :)	17.00
كاربوهيدرات (غ :)	23.00
طاقة (سعرات حرارية :)	221.00



• ريسوتو الفطر واليقطين

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ٢٠٠ غ من اليقطين، المقطّع إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من أرز أربوريو
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب من البصل الأخضر، المفروم
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من جبنة البرميزان، المبشورة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة. يُضاف البصل مع الثوم والفطر واليقطين وتُطهى المكونات بتأنٍ على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق.

يُضاف مسحوق الفلفل الأسود مع الأرز ويُطهى المزيج مع الاستمرار في التحريك لمدة دقيقة واحدة.

يُغلى الماء مع مكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل في قدر أخرى. يُضاف كوب واحد من المرققة إلى الأرز ويُترك المزيج على نار هادئة مع التحريك بشكل متكرر حتى يتم امتصاص المرققة.

تُسكب الكمية المتبقية من المرققة تدريجياً، من خلال إضافة كوب في كل مرة مع الانتظار حتى امتصاص المرققة بين الكوب والآخر. عند امتصاص المرققة بكاملها، يصبح الأرز ناضجاً لكن يبقى هشاً عند تناوله.

يُضاف البصل الأخضر مع جينة البارميزان مع البقدونس المفروم وتُخلط المكونات بتأنٍ.

يُقدّم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	7.10
بروتين (غ :)	8.90
كاربوهيدرات (غ :)	59.00
طاقة (سعرات حرارية :)	332.00



• ريسوتو الدجاج

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٣
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٦٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من أرز أربوريو
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من جبنة البرميزان المبشورة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة. يُقلى البصل والثوم بتأنّ على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق مع الاستمرار في التحريك.

تُضاف مكعبات الجزر والدجاج وتُتبّل بمسحوق الفلفل الأسود. يُتابع التحريك على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق أو حتّى يتغيّر لون مكعبات الدجاج. يُضاف الأرز وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة واحدة.

يُغلى الماء مع مكعب مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ في قدر آخر. يُضاف كوب واحد من المرقّة إلى الأرز ويُترك المزيج على نار هادئة مع التحريك بشكل متكرّر حتّى يتمّ امتصاص المرقّة.

تُسكب الكمية المتبقية من المرقّة تدريجياً، من خلال إضافة كوب في كلّ مرّة مع الانتظار حتّى امتصاص المرقّة بين الكوب والآخر. عند امتصاص المرقّة بكاملها، يصبح الأرز ناضجاً لكن يبقى هشاً عند تناوله.

تُضاف جبنة البارميزان مع البقدونس وتُخلط المكونات بتأنّ.

يُقدّم الريسوتو فور الانتهاء من تحضيره.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	8.20
بروتين (غ) :	30.00
كاربوهيدرات (غ) :	55.00
طاقة (سعرات حرارية) :	422.00



• ريشتا بالعدس

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من المعكرونة
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٤ فصوص من الثوم، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ كوب أو ١٨٠ غ من العدس الأخضر، المغسول جيداً
- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة في الماء المملح لمدة ١٠ دقائق. تُترك حتى تبرد وتُصفى ثم توضع جانباً. يسخن زيت الزيتون في قدر ويُضاف إليه البصل والثوم. تُطهى المكونات لمدة ٤ دقائق.

يُضاف العدس الأخضر، والماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.

يُطهى المزيج على نار خفيفة مدّة تُقارب ال ٤٥ دقيقة.

تُضاف المعكرونة والكزبرة المفرومة. يُحتفظ بملعقة كبيرة من الكزبرة لتزيين الطبق. تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

يُرفع الطبق عن النار، ويُزيّن بالكزبرة ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع قطع الحامض .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	55 دقيقة
دهون (غ) :	4.80
بروتين (غ) :	12.00
كاربوهيدرات (غ) :	35.00
طاقة (سعرات حرارية) :	225.00



• الكانيلوني المحشو بالخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴

المكونات

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة وقصيرة
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الملفوف الأبيض، المقطّع إلى شرائح رفيعة وقصيرة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى شرائح
- ١ ملعقة طعام من الأوريغانو المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١٦ قطعة من الكانيلوني
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- **لتحضير صلصة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة ويُقلى البصل والجزر والملفوف والفطر لمدة ٥ دقائق أو إلى تصبح الخضار طرية. يُضاف إليها الأوريغانو والفلفل الأسود ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً.

تُحشى أنابيب الكانيلوني بالخضار بشكلٍ كاملٍ ثم توضع جانباً.

يُمزج محتوى مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي مع الماء في قدرٍ ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٦ إلى ٧ دقائق ويُسكب في طبقٍ كبيرٍ للفرن. تُوزّع أنابيب الكانيلوني المحشوة على الوجه ثم يوضع الطبق جانباً.

يُمزج الحليب الخالي من الدسم مع محتوى مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدرٍ ويُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة دقيقتين إلى أن تصبح الصلصة سميكة.

تُسكب صلصة البشاميل فوق أنابيب الكانيلوني حتى تغمرها ثم تُرش جبنة البرميزان المبشورة على الوجه.

يُخبز الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو إلى أن تنضج الكانيلوني وتصبح الجبنة ذهبية اللون.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

25 دقيقة

مدة التحضير:

35 دقيقة

مدة الطهو:

8.70

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 18.00

كاربوهيدرات (غ) : 65.00

طاقة (سعرات حرارية) : 406.00



• كانيلوني بصلصة البولونيز

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٤٠٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المفروم
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة طعام من الزعتر المجفف المسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١٢ من رقائق اللازانيا المجففة

• مكونات الصلصة:

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المبشورة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة، ويُضاف إليه البصل والثوم ويُطهى على نار متوسطة حتى يذبل. يُضاف اللحم ويُطهى حتى يكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

يُضاف معجون البندورة، والماء، والبقدونس، والصعتر المجفّف، والفلفل الأسود ومكعّباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُطهى المزيج على نار متوسّطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق. يُرفع عن النار ويُترك جانباً حتى يبرد.

تُسلق رقائق اللازانيا في مقدار وافر من الماء حتى تصبح شبه ناضجة. تُرفع عن النار، وتوضع في الماء البارد لمدة ٥ دقائق ثم تُصفّى.

توضع ملعقة ونصف من الحشوة على كل من رقائق اللازانيا، وتُلَفّ الرقائق وتوضع على صينية للخبز.

تُمزج البندورة مع الماء في قدر، يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٤ دقائق.

تُسكب صلصة البندورة فوق الكانيلوني ثم تُرشّ عليها الجبنة. تُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الجبنة ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	-ينبغي طهو المعكرونة al dente حتى تصبح شبه ناضجة للحصول على أفضل طعم وشكل - يُنصح باختيار أنواع المعكرونة الكاملة القمح غالباً لما تحتوي عليه من ألياف غذائية .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	18.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	37.00

طاقة (سعرات حرارية :)



• أرز إسطنبولي بالربيان

- أسلوب الطبخ: تركي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٣٥٠ غ من الربيان المقشّر، المنظّف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من البازيلا المعلبة، المصفّاة
- ٢ من ورق الغار
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت النباتي في قدر وتُقلى فيه شرائح البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى تذبل. يُضاف الربيان ويُقلى لمدة ٣ دقائق إضافية.

تُضاف الفليفلة الحلوة الخضراء، والفليفلة الحلوة الصفراء، والفليفلة الحلوة الحمراء. تُحرّك المكونات ثم تُضاف شرائح الجزر، والبازيلا، وورقتنا الغار، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، والماء. يُغلى المزيج.

يُضاف الأرز ويُحرّك ثم يُغطّى ويُترك حتى يطهو على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق مع السلطة الخضراء .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	6.70
بروتين (غ) :	22.00
كاربوهيدرات (غ) :	74.00
طاقة (سعرات حرارية) :	442.00



• أرز بالدجاج والخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: تركي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴🍴

المكونات

- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الأرز البري
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، المسحوق
- ١ عود أو ٣٠ غ من الكرفس، المقطّع إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الكوسا، المقطّع إلى شرائح
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المنزوعة البذور والمقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الأرز البسمتي

طريقة التحضير

يُسلق الأرز البري بالماء لمدة ٤٠ دقيقة، ثم يُصْفَى ويُترك ليبرد.

أثناء ذلك، يُحمّى الزيت ويُقلى البصل المفروم لمدة دقيقتين. تُضاف مكعبات الدجاج، والثوم، والكرفس، ومكعبات الجزر، وشرائح الكوسا وتُحرّك لمدة ٥ دقائق. تُضاف مكعبات الطماطم، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ، والتوابل. تُحرّك المكونات وتُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية.

يُضاف أرز البسمتي والماء مع التحريك بين الحين والآخر حتى يغلي. يُغطّى الأرز ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و٢٥ دقيقة أو حتى ينضج. يُمزج أرز الباسماتي مع الأرز الأسود ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُقشّر الكرفس لنزع القشرة القاسية قبل تقطيعه .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	4.80
بروتين (غ :)	24.00
كاربوهيدرات (غ :)	65.00
طاقة (سعرات حرارية :)	400.00



• معكرونة بلحم الغنم والكاري

- أسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٥ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاري، أو حسب المذاق
- 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٥٠٠ غ من معكرونة الفتوتشيني، مطبوخة، أو أي نوع معكرونة من اختياركم

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة، ويُقلى فيه البصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق، يُضاف الثوم، والزنجبيل، والجزر. تُقلى المكونات لمدة دقيقتين. يُضاف إليها اللحم المفروم ويُطهى لمدة ٨ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً.

يُضاف الكركم، ومسحوق الكاري، والدقيق وتُحرك المكونات لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

تُضاف الطماطم، والماء ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة.

يُقدّم الطبق مع المعكرونة المطبوخة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	يتكوّن الكاري من مزيج من التوابل. يكثر استعماله في المائدة الهندية ومائدة جنوبي شرقي آسيا، وهو يُضفي لوناً ونكهة حادّين على أطباق عديدة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ :)	8.80
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	74.00
طاقة (سعرات حرارية :)	464.00



• كوسكوس الدجاج على الطريقة المغربية التقليدية

- 🍳 أسلوب الطبخ: مغربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مربعات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى مكعبات

- ١ وحدة صغيرة من عيدان القرفة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلب، المصفى
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا، مقطعتان إلى مكعبات

طريقة التحضير

يُسخن الزيت في قدر كبيرة ويُقلى البصل على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى يذبل. يُضاف الدجاج، والثوم، والبقدونس، وكافة التوابل والزعفران. تُطهى المكونات لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

تُضاف الطماطم، والجزر، والقرفة، والماء، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج، ويُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يُصبح الدجاج شبه ناضج.

يُضاف الحمص والكوسا ويُطهى لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضجا.

يُقدّم الطبق مع الكوسكوس المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُعتبر الجزر من أغنى أنواع المأكولات بالفيتامين A. الفيتامين A هو مادة مقاومة للأكسدة لذا فهو يُعتبر مركباً فعالاً في مقاومة الأمراض السرطانية .	نصائح أخرى:
15دقيقة	مدة التحضير:
35دقيقة	مدة الطهو:
11.00	دهون (غ :)
22.00	بروتين (غ :)
29.00	كاربوهيدرات (غ :)
303.00	طاقة (سعرات حرارية :)



الكُوسكُوس بالزبدة والحامض

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٣ أكواب أو ٥٠٠ غ من الكوسكوس الجاهز للإستعمال
- 2 1/2 ملاعق طعام من الزبدة
- من بشر قشر الحامض، حبة واحدة فقط
- 1/4 كوب من الصنوبر، المحمص
- 1/4 كوب من اللوز المحمص، المقطّع إلى شرائح

طريقة التحضير

يُغلى الماء مع مكعبى مرقة الدجاج ماجي في قدر.

يُرفع المزيج عن النار، ويُضاف إليه الكُوسكُوس ويحرك بالشوكة ثم يُغطّى ويُترك لمدة ٤ دقائق.

تُضاف الزبدة، بشر الحامض، الصنوبر واللوز، ويحرك المزيج بالشوكة حتّى تختلط المكونات بعضها مع بعض بشكل جيد.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يمكن تقديمه كما هو أو إلى جانب طبق رئيسي .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 10 دقائق

دهون (غ) : 15.00

بروتين (غ) : 7.20

كاربوهيدرات (غ) : 27.00

طاقة (سعرات حرارية) : 268.00



• برياني الخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

• لتحضير الأرز:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي

• لتحضير الخضار:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من بذور الكراويا
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ١ ملعقة طعام من الثوم، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلجة، المذوبة
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من الفاصوليا الخضراء المثلجة، المذوبة والمقطعة
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقطعتان إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُوضَع الماء ومكعبا توابل الأرز الأبيض ماجي والأرز على النار في القدر متوسط الحجم. يُحرَّك المزيج من وقت لآخر حتى يغلي ثم يُغطَّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يكاد الأرز ينضج. يُنزع الأرز المطهو من القدر ويوضع جانباً في طبق كبير.

في هذا الوقت، يُحمى الزيت في قدر آخر متوسط الحجم، وتُضاف حبوب الكرويا وتُحرَّك لبضع ثوانٍ حتى تصدر صوت فرقعة. ثم يُضاف البصل ويُحرَّك حتى يكتسب اللون الذهبي.

يُضاف الثوم والزنجبيل ويُحرَّك المزيج لبضع ثوانٍ ثم يُضاف الجزر والبازيلا الخضراء والفاصوليا الخضراء ويُحرَّك المزيج لمدة ٣ دقائق ثم يُضاف الماء. يُغطَّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة حتى تنضج الخضار تقريباً ويتبخّر الماء.

تضاف الفليفلة الحلوة الخضراء، مسحوق الفلفل الحار الأحمر، الكركم والطماطم ويُحرَّك المزيج من وقت لآخر لمدة ١٠ دقائق. يُضاف النعناع والكزبرة ويُمزجان مع خليط الخضار.

يُمزج الأرز المطبوخ مع خليط الخضار برفق. ثم يُوضَع المزيج في قدر نظيفة ويُغطَّى بورق الألومنيوم وبغطاء يُحكم إغلاقه ويوضع على نار خفيفة جداً لمدة ٣٠ دقيقة ثم يُقدَّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: تُرش ملعقة كبيرة من ماء الورد فوق الأرز وخليط الخضار في المرحلة الأخيرة من الطهو .

نصائح التقديم: يُقدَّم الطبق مع سلطة اللبن قليلة الدسم (سلطة رايتا الهندية).

مدة التحضير: 35 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة

دهون (غ): 6.30

بروتين (غ): 9.80

كاربوهيدرات (غ): 84.00

طاقة (سعرات حرارية): 428.00



• برياني الدجاج على الطريقة الكويتية

- أسلوب الطبخ: كويتي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- للأرز:
- 2½ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول
- 3½ أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

• للدجاج:

- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- ٥٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من اللبن الزبادي
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1½ ملعقة طعام من مسحوق توابل غرام ماسالا
- ½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم
- رشة من خيوط الزعفران، المنقوعة في ¼ كوب أو ٦٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُوضَع الأرز مع الماء ومكعّبي توابل الأرز الأبيض ماجي في قدر متوسطة الحجم وتُطهى المكونات وتُحرّك حتى تغلي. تُعطى وتُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز. يُرفع المزيج عن النار ثم يُسكب في طبق كبير ليبرد قليلاً.

في هذه الأثناء، يُحمى السمن في قدر كبيرة الحجم ويُقلى البصل ويُحرّك لمدة ٤-٥ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي البني. ثم يُضاف الثوم والزنجبيل ويُحرّك المزيج حتى تبرز رائحته. يُضاف الدجاج ويُحرّك حتى ينضج.

يُضاف مكعبان من مرقة الدجاج ماجي مع الطماطم، اللبن، عصير الليمون الحامض، معجون الطماطم والتوابل. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. ثم يُرفع عن النار ويُوضَع جانبًا.

تُوضَع نصف كمية الأرز المُجهَّز وفوقها مزيج الدجاج في قدر متوسطة الحجم. تُرشّ الكزبرة والنعناع المفرومين فوق مزيج الدجاج ثم يُغطّى الوجه بالكمية المتبقية من الأرز.

يُسكب ماء الزعفران على الوجه. تُغطّى القدر بإحكام ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز تمامًا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: تُرشّ كمية من ماء الورد على الأرز أثناء طهوه .

نصائح التقديم: يُزيّن طبق البرياني بالبصل المقلي والفتق والزبيب



• غراتان الدجاج والبروكولي مع معكرونة الفتوتشيني

• 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• 🍴 الكمية: ٦ أشخاص

• 🍴 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: رخيص

أضف إلى قائمتي المفضلة

المكونات

• ١ كوب أو ١٥٠ غ من البروكولي، المقطّع

إلى زهيرات

• ٢٥٠ غ من معكرونة الفتوتشيني

• ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

• ١ فص من الثوم، مسحوق

• ٣٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج، المقطّع إلى شرائح

• ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٢ ملاعق طعام من الفليفلة الحلوة الحمراء، المفرومة
- ٢ ملاعق طعام من الحبق الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُسَلَق زهيرات البروكولي في الماء المغلية لمدة ٤ دقائق. وتُبرَّد بماء بارد ثم توضع في مصفاة جانبًا.

تُسَلَق المعكرونة الطويلة بحسب التعليمات الواردة على الغلاف ويُفَضَّل أن تبقى المعكرونة (Al-dente). ثم تصفى وتبرَّد بالماء الباردة وتوضع جانبًا.

يُحمَّى الزيت في مقلاة كبيرة الحجم ويُقلى الثوم بشكل خفيف لبضع ثوان. تُضاف شرائح الدجاج وتُطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج ومن ثم يُضاف الحليب وأسرار خلطة البشاميل ماجي. ويُحرَّك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة.

تُضاف الفليفلة الحمراء والحبق والفلفل الأسود، والبروكولي المسلوق والمعكرونة الطويلة المسلوقة إلى الصلصة التي تم إعدادها. ومن ثم يُحرَّك المزيج برفق لكي يمتزج جيدًا. (يُضاف الملح بحسب المذاق).

يُسكب المزيج في صينية كبيرة الحجم وتُرش جبنة الموتزاريلا على وجه الطبق.

يُخبَز الطبق في فرن مُحَمَّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	30.00
كاربوهيدرات (غ) :	54.00

طاقة (سعر حرارية :) 511.00



• ريغاتوني بالدجاج المشوي والبيبروني

- 🍴 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• لتحضير المعكرونة:

- 1/2 كغ من معكرونة الريغاتوني
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء

• لتحضير الحشوة:

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر

- ١٠٠ غ من بيبروني البقر

- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم

- ١ علبة أو ٢٥٠ غ من الذرة المعلّبة والمصفّاة

- رشّة من الملح، بحسب الرغبة

- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، بحسب الرغبة

• لتحضير صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبشورة

طريقة التحضير

يغلى الماء المالح في قدر كبيرة وتسلق المعكرونة لمدة ١٠ دقائق إلى أن تصبح طريّة، ثم ترفع عن النار وتغسل بماء بارد وتترك جانباً.

تحمّى ملعقة طعام من الزيت وتقلّى صدور الدجاج ثم تقطّع إلى شرائح رقيقة بالطول وتترك جانباً.

يحمّى الزيت المتبقّي في مقلاة، يقلّى الفطر ويترك جانباً.

تمزج أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب في قدر ويغلى المزيج ويترك على النار لمدة دقيقتين إلى أن تتكاثف الصلصة.

تمزج معكرونة الريغاتوني في وعاء مع الدجاج والفطر وشرائح البيبروني والبصل الأخضر والذرة الحلوة والملح والفلفل الأسود.

يسكب مزيج المعكرونة في صينية، تسكب فوقه صلصة البشاميل وتغطى بالجبنه.

تطهى في الفرن على حرارة تبلغ ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	46.00
كاربوهيدرات (غ :)	90.00
طاقة (سعرات حرارية :)	784.00



• غراتان الدجاج والمعكرونة

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴 رخيص

• المكونات

- ١ كغ من الدجاج الكامل
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من المعكرونة الأنبوبية، أو اللولبية الشكل
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الفطر، الطازج أو المعلب المفروم
- ٢٠٠ غ من مرتديلاً الدجاج، أو شرائح مرتديلاً الحبش المقطعة إلى قطع رفيعة وطويلة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يسلق الدجاج لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج. يُنزع عنه الجلد ويُسحب منه العظم ثم يُفسخ إلى قطع صغيرة ويُترك جانباً.

تُسلق المعكرونة وفق الإرشادات الواردة على العلبة، من المفضل al-dente. تُصفى وتترك جانباً.

يُسكب الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر كبيرة. تُغلى الصلصة مع الاستمرار في التحريك ثم تُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق أو حتى تصبح كثيفة.

تُسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر طبق للخبز، وتوزع نصف كمية المعكرونة فوقها. يُمزج الفطر المفروم مع مرتديلا الحبش والدجاج المسلوق. يُوزع المزيج فوق المعكرونة في الطبق.

يُغطى مزيج الدجاج بالكمية المتبقية من المعكرونة وتُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل فوقها ويُرش الوجه بجبنة الموزاريلا المبشورة.

يُخبز الغراتان في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	40.00
بروتين (غ :)	51.00
كاربوهيدرات (غ :)	38.00
طاقة (سعرات حرارية :)	721.00



• هريش مع الدجاج

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٦ كوب أو ٤ لترات من الماء
- ١ من الدجاج الكامل
- رشّة من الملح
- ١٢ حبة من الهال الأخضر
- ٢ من عيدان القرفة
- 3 1/2 أكواب أو ٧٠٠ غ من الهريش، المغسول والمصفى
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من السمن

طريقة التحضير

يوضع الماء مع الدجاج في وعاءٍ كبيرٍ وتُغلى المكونات مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه.

يُضاف الملح وحبّات الهال وعيدان القرفة، ويُطهى المزيج لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهواً جيداً. يُستخرج الدجاج من المرقّة ويوضع جانباً كي يبرد ثم تُسحب منه العظام. تُصفى المرقّة وتوضع جانباً.

يوضع الهريش، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي، والمرقّة في وعاءٍ كبيرٍ آخر وتُغلى المكونات. يُغطّى الوعاء ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يصبح الهريش مطهواً بالكامل وشبه جاف. يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة.

يُضاف الدجاج المطهوع والسمن ويُخلط المزيج مع الهريش ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يجب أن تكون نتيجة الطبق النهائي طريّةً ولاصقةً .

نصائح الطبخ:

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان و ١٥ دقيقة
دهون (غ) :	24.00
بروتين (غ) :	34.00
كاربوهيدرات (غ) :	69.00
طاقة (سعرات حرارية) :	607.00



• غراتان الكوسا

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الزيت النباتي، للقلي
- 1 1/2 كغ من الكوسا، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ كغ من الباذنجان، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كغ من البصل، المقشّر والمقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كغ من فيليه صدور الدجاج، مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

• لتحضير صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبروشة
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من الكعك المطحون

طريقة التحضير

يحمّى الزيت في مقلاة عميقة، تقلّى قطع الكوسا والباذنجان إلى أن يصبح لونها ذهبياً، توضع على ورق خاص يمتصّ الزيت الزائد.

تحمّى ملعقتا زيت في قدر ويقلى البصل لمدة ٢-٣ دقائق حتّى يذبل، يضاف الدجاج و يتبل بمسحوق الهال، مسحوق الكزبرة والفلفل الأسود. يطهى الخليط مع التحريك المستمر لمدة ٣-٤ دقائق. يضاف البقدونس المفروم ويتبل بالملح حسب الرغبة. يرفع القدر عن النار.

تمزج أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب في قدر كبيرة ويترك المزيج على النار لمدة دقيقتين حتّى تتكاثف الصلصة.

تسكب ملعقتان من صلصة البشاميل في قعر صينية وتصف فوقها قطع الكوسا والباذنجان ويضاف فوقها مزيج الدجاج.

يسكب ما تبقى من البشاميل فوق الخضار والدجاج. تمزج الجبنة مع الكعك وترش على السطح.

تطهى في الفرن على حرارة تبلغ ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة حتّى يصبح لونها ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ :)	33.00
بروتين (غ :)	44.00
كاربوهيدرات (غ :)	56.00
طاقة (سعرات حرارية :)	680.00



• غراتان النوي

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢٠٠ غ من معكرونة التاغليناتيل، أو أي نوع من المعكرونة المفضلة
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الفطر المعلب، المفروم
- ٢٥٠ غ من مرتديلاً الدجاج، المقطّعة إلى شرائح رقيقة بالطول
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة القشقوان، المبشورة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة وفق تعليمات العلبة. تُصَفَّى وتوضع جانباً.

يُضاف الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي إلى قدر كبيرة. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة.

يُسكب بعض من صلصة البشاميل بالملعقة في قعر طبق للخبز. توضع المعكرونة فوق الصلصة، ثم يُضاف إليها الفطر ومرتديلاً الدجاج. تُضاف بقية صلصة البشاميل إلى الدجاج ثم يُزين الطبق بجبنة القشقوان.

يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:

20.00

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 25.00

كاربوهيدرات (غ) : 46.00

طاقة (سعرات حرارية) : 467.00



الكانيولوني بالدجاج

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٢ كوب أو ٣ لترات من الماء
- ١٨ من رقائق اللازانيا
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من فيليه صدور الدجاج، المقطعة إلى شرائح طويلة
- ٢ حبات متوسطة الحجم من الجزر، مقشرة ومقطعة إلى شرائح طويلة
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المجففة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- من بشر قشر البرتقال، 1/2 حبة صغيرة فقط
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي، مذوب في 1/2 كوب من الماء
- ١٥٠ غ من جبنة التشيدر، المقطعة إلى ١٨ شريحة رقيقة بحجم الإصبع
- ٣ حبات متوسطة الحجم من الطماطم، مفرومة
- **لتحضير صلصة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب من جبنة الموتزاريلا، المبروشة

طريقة التحضير

يغلى الماء في قدر كبيرة وتسلق اللازانيا لمدة ١٠ دقائق، ٩ دقائق في كل مرة ثم ترفع عن النار وتسكب في وعاء من الماء البارد ثم تصف في صينية وتغطى بالنيلون اللاصق. تكرر العملية مع رقائق اللازانيا المتبقية.

يحمّى الزيت في قدر ويضاف الدجاج ويطهى لمدة ٦ دقائق، يضاف الجزر والكراث والكزبرة الطازجة والمجففة والكرم والقرفة و مكعب مرقة الدجاج من ماجي وبرش البرتقال ويطهى المزيج لمدة ٣ دقائق ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.

تؤخذ رقاقة من اللازانيا، تسكب عليها ملعقة من صلصة الدجاج، تضاف شريحة من جبنة التشيدر، تلف وتوضع على صينية كبيرة و تكرر العملية مع رقائق اللازانيا المتبقية.

تسكب الطماطم المفرومة فوق لفائف اللازانيا.

يخلط الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر إلى أن يغلي ويطهى لمدة دقيقتين حتى تتكاثف الصلصة.

تسكب صلصة البشاميل فوق رقائق اللازانيا و ترشّ فوقها جبنة الموتزاريلا.

تطهى في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ) :	28.00
بروتين (غ) :	52.00
كاربوهيدرات (غ) :	78.00
طاقة (سعرات حرارية) :	777.00



• لازانيا بالدجاج والفطر

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٥٠٠ غ من الدجاج، المفروم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى شرائح
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٩ من رقائق اللازانيا المجففة
- **مكوّنات صلصة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب، السائل
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر، ويُقلّى البصل المفروم لمدة دقيقتين أو حتى يذبل.

يُضاف الدجاج المفروم ويُقلّى لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج. تُضاف شرائح الفطر وتُقلّى لمدة دقيقتين. يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، والماء. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. يوضع جانباً.

يُمزج الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى تتكاثف الصلصة. يوضع جانباً.

في طبق للفرن قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم، تتعاقب الطبقات وفق التسلسل التالي: توضع أولاً طبقة من البشاميل تليها طبقة من اللازانيا. يُضاف نصف الكمية المتبقية من مزيج الدجاج بصلصة البولونيز ثم توضع مجدداً طبقة من اللازانيا. تُضاف الكمية المتبقية من مزيج الدجاج بصلصة البولونيز يليها طبقة من اللازانيا. أخيراً، يوضع على الوجه طبقة من صلصة البشاميل، وتُرش جبنة الموتزاريلا على الوجه.

يُخبز الطبق في فرن مُحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى يكتسب الوجه لوناً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استعمال رقائق اللازانيا بالسبانخ من باب التنوع .

20دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ :)	36.00
بروتين (غ :)	37.00
كاربوهيدرات (غ :)	56.00
طاقة (سعرات حرارية :)	703.00



• الأرز على الطريقة اليمنية

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز الأبيض، المغسول
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ فص من الثوم، مسحوق

طريقة التحضير

تُسخّن السمّنة في قدر كبيرة ثم يُضاف إليها البصل ويُطهى لمدة ٤ دقائق حتّى يذبل.

يُضاف معجون الطماطم مع الأرز ويُحرّك المزيج. يُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق.

يُضاف الماء مع مكعب مرقة الدجاج ماجي والتوابل والثوم ثم يُحرّك المزيج جيّداً.

يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	5.10
بروتين (غ :)	5.80
كاربوهيدرات (غ :)	70.00
طاقة (سعرات حرارية :)	347.00



• أرز على الطريقة المكسيكية

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلجة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من الذرة الحلوة المثلجة، المذوبة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1 حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز الأميركي، المنقوع في الماء لمدة ساعة والمصفى

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة ويُقَلَّى البصل لمدة تتراوح بين ٢-٣ أو حتى يذبل ثم يضاف الجزر، البازيلا الخضراء والذرة مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين. تُضاف الطماطم، مكعبا مرقة الدجاج ماجي، معجون الطماطم، الفلفل الأسود، الكمون، الكزبرة، الفلفل الحار والفلفل الحلو ثم تُحرَّك المكونات لدقيقتين إضافيتين. تُضاف الفليفلة الخضراء والماء ثم يُغلى المزيج. يُضاف الأرز ويُحرك باستمرار حتى يغلي، ثم يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استبدال كافة التوابل بـ 1 1/2 ملعقة كبيرة من تابل كاجون في حال توفّره .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	7.10
بروتين (غ) :	8.60
كاربوهيدرات (غ) :	80.00
طاقة (سعرات حرارية) :	421.00



• فتّة بالمرق

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٣ أرغفة من خبز لحوح، مقطّعة إلى أجزاء متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من البسباس الحشوي، مسحوق الفلفل الأحمر الحار

طريقة التحضير

يوضع الماء في قدرٍ كبيرةٍ مع التوابل، والطماطم، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي، والسمن، ثم تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ دقيقة.

يوضع المقلّي اليمني الصخري على نارٍ قويّةٍ إلى أن يسخن كثيراً. يُضاف إليه الخبز وتُسكب فوقه المرقّة المجهّزة. يُحرّك الخبز مع المرقّة إلى أن يمتص كمية وافرة منها.

يُرش مسحوق البسباس الأحمر الحار على الوجه ويُقدّم الطبق على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20 دقيقة

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:

5.00

دهون (غ :)

بروتين (غ) : 4.50

كاربوهيدرات (غ) : 26.00

طاقة (سعرات حرارية) : 167.00



• معكرونة البَنَّة الصقلِيَّة

- أَسْلُوب الطبخ: أوروبي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 💰

المكوّنات

- ٣٥٠ غ من معكرونة البَنَّة
- ٨ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطّعة إلى شرائح
- ٣ حبات أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمقطّعة إلى شرائح
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ ملاعق صغيرة من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- رشّة من الملح، بحسب الذوق

طريقة التحضير

تُسلق معكرونة البَنَّة في الماء المغلي المملّح مع ٣ ملاعق كبيرة من زيت الطهو لمدة ١٠ دقائق. تُبرّد المعكرونة بالماء البارد ثم توضع جانباً في المصفاة.

تُحمّى كمية الزيت الإضافيّة في قدرٍ ويُقلى البصل لمدة دقيقتين أو إلى أن يصبح طرياً.

توضع شرائح الفليفلة الحلوة والطماطم وتُحرّك لمدة دقيقتين، ثم يُضاف مسحوق الفلفل الحار، ومعجون الطماطم، ومسحوق الكاري، ومغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، والماء.

يُغلى المزيج لمدة ٥ إلى ٦ دقائق، ثم تُضاف معكرونة البَنَّة وتُخلط مع المزيج. يُترك المزيج على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق ثم يُقدَّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	74.00
طاقة (سعرات حرارية) :	513.0



• معكرونة بصلصة الطماطم

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• للصلصة:

- ١ كغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

- للمعكرونة:
- ٤ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- 1/2 كغ من السباغيتي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ٥٠ غ من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

توضع الطماطم في الخلّاط الكهربائي وتُهرس حتّى تصبح بوريه.

تُسكب الطماطم في قدر، ويُضاف الماء، السكر، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، زيت الزيتون، الأوريغانو المجفف، البقدونس الطازج، الحبق المجفف، الملح والفلفل حسب المذاق.

تُطهى صلصة الطماطم على نار منخفضة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة.

في هذه الأثناء، يُغلى الماء مع الملح في قدر كبيرة، وتُضاف المعكرونة وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة حتّى تنضج المعكرونة.

تُصفى المعكرونة وتوضع في طبق.

تُسكب صلصة الطماطم فوق المعكرونة وتُرش جبنة البارميزان فوقها.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	7.40
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	97.00
طاقة (سعرات حرارية) :	533.00



• أرز بالطماطم

- أسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٤٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ من ورق الغار
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- ١ ملعقة صغيرة من حبوب الكزبرة الكاملة، المجففة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ فصوص من الثوم، المقشر
- ٤ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر ويقلى البصل لمدة ٦ دقائق.

تُضاف الطماطم مع مسحوق الكركم، ورق الغار، حَبَات الهال، الكزبرة، الفلفل الأسود، فصَي الثوم، مكعبات مرقعة الدجاج ماجي، والأرز البسمتي. تُمزج المكونات جيداً وتُترك على النار لمدة ٣ دقائق.

يُسكب الماء وتُغطى القدر. يُطهى الأرز لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقَدَّم الأرز مع السمك، الدجاج أو اللحم المشوي .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	6.10
بروتين (غ) :	9.30
كاربوهيدرات (غ) :	92.00
طاقة (سعرات حرارية) :	457.00



• أرز مقلي مع الكزبرة والخيار

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ من البيض، مخفوقة بشكل خفيف
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو 3/4 كوب من الخيار، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يُمزج الأرز مع الماء ومكعبيّ مرقّة الدجاج ماجي في قدر. يُغطّى المزيج ويُطهى على نار منخفضة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتّى ينضج الأرز. تُحضّر عجّة بالبيض، وتُلفّ ثم تُقَطّع إلى شرائح طويلة ورفيعة.

يُسَخَّن الزيت في مقلاة، ويضاف البصل والزنجبيل ويقلى المزيج على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

تُضاف صلصة الصويا، الكزبرة الطازجة، الخيار، شرائح العجّة والأرز المطبوخ. تُمزج المكونات بشكل جيد وتُرفع عن النار.

يوضع الأرز المقلي على طبق التقديم، ويُقدّم إلى جانب السمك، اللحم أو الدجاج المشوي.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ):	6.70
بروتين (غ):	11.00
كاربوهيدرات (غ):	84.00
طاقة (سعرات حرارية):	442.00



• معكرونة البَنّه أرابياتا

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من الطماطم، مقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٤ قرون من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، المفروم
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر

- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- رشة من الملح، حسب المذاق
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

• لتحضير المعكرونة:

- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ٥٠٠ غ من معكرونة البَنَّة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ٥٠ غ من جبنة البرميزان، المبروشة

طريقة التحضير

تخلط الطماطم في خلاط إلى أن تشكّل مزيجاً.

يحمّى الزيت في قدر ويضاف الثوم والفلفل الأخضر ويقلى لمدة دقيقة ثمّ يضاف الطماطم والماء والسكر وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والأوريغانو المجفف والملح والفلفل الأسود المطحون.

تطهى صلصة الطماطم على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة ويضاف البقدونس في الدقيقة الأخيرة.

أثناء هذا الوقت يغلى الماء مع الملح وتضاف إليها معكرونة البَنَّة وتطهى لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة إلى أن تطرى المعكرونة.

تصفّى معكرونة البَنَّة وتسكب على طبق حامٍ.

تسكب صلصة الطماطم فوق معكرونة البَنَّة وترش جبنة البرميزان.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	96.00

طاقة (سعر حرارية :) 572.00



• معكرونة بأنواع الفطر المشكّلة

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٣
- التكلفة: رخيص

• المكونات

- ٣٠٠ غ من معكرونة البَنَّة
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ١٠٠ غ من الفطر البني الرأس شيتاكي الطازج، المقطّع إلى شرائح
- ١٠٠ غ من الفطر الأسود، المقطّع إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من البصل الأخضر، المقطّع إلى شرائح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٤ ملاعق طعام من الكعك المطحون
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة التشيدر، المبشورة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة وفق الإرشادات الواردة على علبتها. تُرفع عن النار وتُصفى.

تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، وتُقلى شرائح البصل على نار متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق أو حتى تذبل.

يُضاف كل أنواع الفطر مع الثوم وتقلب المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٤ و٥ دقائق. يُضاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي ويُغلى المزيج مع الاستمرار في التحريك ثم يُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين دقيقتين و٣ دقائق أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. يُضاف البقدونس مع البصل الأخضر وتُنبّل الصلصة بالفلفل الأسود، ثم تُرفع عن النار.

تُضاف المعكرونة المسلوقة إلى صلصة البشاميل وتُحرك المكونات جيداً حتّى تمتزج بعضها مع بعض ثم يُسكب خليط المعكرونة في قالب للفرن.

يُمزج الكعك المطحون مع الجبنة المبشورة ويُرشّ الخليط فوق المعكرونة. يُخبز القالب في فرن مسخّن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو حتّى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	25.00
بروتين (غ) :	28.00
كاربوهيدرات (غ) :	81.00
طاقة (سعرات حرارية) :	654.00



• الأرز الأبيض على الطريقة العربيّة

- 🍳 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍲 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- ٤ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من الخل، الأبيض
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ حبة متوسطة الحجم من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح

طريقة التحضير

يُسكب الماء مع مكعبات مرقة الدجاج ماجي والخلّ في قدر كبيرة ويُغلى المزيج.

يُضاف الأرز ويُطهى لمدة ١٠ دقائق أو حتّى يوشك الأرز أن يصبح ناضجاً. يُصفى في المصفاة.

تُسَخّن نصف كمية الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف الكركم والفليفلة الحلوة ويُطهى المزيج لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق.

يُضاف الأرز المطهو وتُوزّع الكميّة المتبقّية من الزبدة على وجه الأرز من دون تحريك.

يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة للغاية لمدة ساعة كاملة أو حتّى ينضج الأرز.

يُحرّك الأرز باستخدام شوكة خشبيّة.

يُقدّم في طبق كبير مع وضع طبقة الأرز الذهبي الهشّ على الوجه.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10دقائق
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	9.70
كاربوهيدرات (غ) :	98.00
طاقة (سعرات حرارية) :	607.00



- معكرونة البّنه مع سمك الأنشوفة والزيتون
- 🍴 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكوّنات

- لتحضير الصلصة:

- ١ كغ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ فصوص من الثوم، المسحوق
- ١٠٠ غ من الزيتون الأخضر المحشو، والمقطّع
- ٥٠ غ من سمك الأنشوفة المعلّب بالزيت والمصْفى، مقطع
- ١ ملعقة طعام من الحبق الطازج، المفروم
- 1 1/2 ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- رشة من الملح، حسب المذاق
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- **لتحضير المعكرونة:**
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ٥٠٠ غ من معكرونة البَنّه
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

تخلط الطماطم في خلّاطة إلى أن تشكّل مزيجاً.

يحمّى الزيت في قدر كبيرة ويضاف الثوم ويقلى لمُدّة دقيقة ثمّ يضاف مزيج الطماطم والزيتون وشرائح الأنشوفة والحبق والبقدونس ومسحوق الفلفل والسكر والماء وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والملح والفلفل الأسود المطحون. تطهى صلصة الطماطم على نار خفيفة لمُدّة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة.

أثناء هذا الوقت يغلى الماء مع الملح وتضاف معكرونة البَنّه وتطهى لمُدّة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة إلى أن تطرى المعكرونة.

تصفّى معكرونة البَنّه وتسكب على طبق حامٍ.

تسكب صلصة الطماطم فوق معكرونة البَنّه ويقدم الطبق.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

10 دقائق

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	20.00
كاربوهيدرات (غ) :	96.00
طاقة (سعرات حرارية) :	579.00



• أرز الخلطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: مصري
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٢ فصيص من الثوم، مسحوقان
- ٥٠٠ غ من كبد الغنم، المقطع إلى مكعبات صغيرة
- ٢ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من اللوز المحمص، المقشر
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٣ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز المصري، المغسول والمصفى
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمى الزيت النباتي في قدرٍ كبيرةٍ ثم يُقلى فيه البصل على نارٍ معتدلةٍ لمدة تتراوح بين ٦ و ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيًا. يُضاف إليه الثوم وكبد لحم الغنم وتُطهى المكونات مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٥ دقائق إضافية أو إلى أن يصبح الكبد مطهوًا جيدًا.

يُضاف الزبيب المجفف، واللوز المقشر والمقلي، ومسحوق القرفة، ومكعبات مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، والأرز. تُحرك المكونات لمدة دقيقة واحدة ثم يُضاف الماء. يُغلى المزيج مع التحريك من وقتٍ لآخر ثم تُخفف النار وتُغطى المكونات وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوًا جيدًا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	قبل التقشير، يُنقع اللوز في الماء المغلي لمدة دقيقتين لتسهيل عملية التقشير وتسريعها .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	16.00
بروتين (غ) :	25.00
كاربوهيدرات (غ) :	76.00
طاقة (سعرات حرارية) :	542.00



• برياني على الطريقة العراقية

- 🍳 أسلوب الطبخ: عراقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من البصل، المفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب أو ٢٢٠ غ من الزيت النباتي، للقلي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلّجة، المذوّبة

- ١ أو ٨٠٠ غ من الدجاج، مطهّوة، مسحّبة من العظام ومقطّعة بالطول
- ٢ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشة من خيوط الزعفران
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من اللوز، المقشّر والمحمّص
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من الشعيرية
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز، المغسول
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من خلطة التوابل العربية
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُمزج لحم الغنم المفروم مع البصل والبقدونس (يُنَبَّل بالملح والفلفل) في وعاء الخلط. يُحضّر مزيج اللحم على شكل كريات صغيرة تُوضَع على صينية الخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. تُخبز كريات اللحم لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنتضج ثم تُنزع من الفرن وتُوضَع جانبًا.

في هذا الوقت، تُقلّى البطاطا والجزر في الزيت الساخن (توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت جانبًا) وتُوضَع جانبًا على محارم ورقية لامتصاص الكمية الفائضة من الزيت.

يُحمّى الزيت المتبقي في مقلاة متوسطة الحجم، ويُقلّى البصل قليلاً حتى يصبح لينًا ثم تُضاف البازيلا، الدجاج المقطّع بالطول، الزبيب، مسحوق الفلفل الأسود، أوراق الزعفران، اللوز، كريات اللحم المجهّزة، البطاطا والجزر. يُحرّك المزيج جيّدًا حتى يتماسك ثم يُوضَع جانبًا (يُضاف الملح بحسب الذوق).

يُذوّب السمن في قدر متوسطة الحجم، وتُضاف الشعيرية وتُحرّك حتى يتغيّر لونها وتكتسب اللون البني الذهبي. يُضاف الأرز، مكعبًا مرقة الدجاج ماجي والتوابل (يُضاف الملح عند الحاجة). يُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ ثم يُضاف الماء ويُحرّك باستمرار حتى يغلي. يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

تُضاف كريات اللحم المجهّزة ومزيج الخضار فوق الأرز ويُمزجان سوياً برفق مع الأرز. يُغطّى المزيج ويُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية ثم يُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق مع السلطة الخضراء وشراب اللبن .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	35 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	40.00
بروتين (غ) :	36.00
كاربوهيدرات (غ) :	68.00



طاقة (سعرات حرارية) : 774.00

• غراتان الكانيلوني مع صلصة البولونيز

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة

- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٣ ملاعق طعام من الزيتون الأسود، المقطّع الى شرائح
- ١٦ قطعة من الكانيلوني

• صلصة البشاميل:

- ٥ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1½ كوب أو ١٥٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبروشة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في مقلاة متوسطة الحجم غير لاصقة، ويُطهى لحم البقر المفروم لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج. تُضاف البندورة ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين. تُضاف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء إلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت إلى آخر لمدة ١٠ دقائق. يُضاف الزيتون الأسود المُقطّع ويُحرّك المزيج ومن ثمّ يوضع جانباً حتى يبرد وتصبح حرارته عادية.

تُحشى أنابيب المعكرونة الأسطوانية بصلصة البولونيز المبرّدة وتوضع جانباً.

في قدر صغيرة، يُخلط الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي ويُحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين حتى تتكاثف الصلصة.

يُسكب بعض من صلصة البشاميل في صينية الخبز الكبيرة الحجم. وتوضع المعكرونة الأسطوانية المحشوة فوق الصلصة ومن ثم تسكب صلصة البشاميل المتبقية حتى تغمر المعكرونة الأسطوانية.

ترشّ الجبنة على وجه الطبق. ويخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى تكتسب الجبنة لوناً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع السلطة .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	34.00

بروتين (غ) : 43.00

كاربوهيدرات (غ) : 51.00

طاقة (سعرات حرارية) : 650.00



• باغالا بولو مع الموزات

- أسلوب الطبخ: إيراني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- 1 1/2 كغ من موزات لحم الغنم، مع العظم
- ١٠ أكواب أو 2 1/2 لتر من الماء
- رشة من الملح، حسب المذاق
- رشة من الزعفران المطحون

• مكونات الأرز:

- ١٠ أكواب أو 2 1/2 لتر من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المنقوع لمدة ساعة والمصفى
- ٣ أكواب أو ٢٢٥ غ من الشبث الطازج، المفروم
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من الفول العريض المثلج، المقشر والمقسوم
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة، المذوبة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مذوبان في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

في قدر كبيرة الحجم، يُحمى الزيت النباتي وتُقلى شرائح البصل لمدة ٢-٣ دقيقة أو حتى تصبح صفراء اللون. تُضاف موزات الغنم ويُحرّك المزيج لمدة ٤ دقائق أو حتى يتغير لون الموزات.

يُضاف الماء والملح والزعفران إلى المزيج ويُترك على النار حتى يغلي. ثم يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعتين أو حتى تنضج موزات الغنم.

في هذا الوقت، يُوضع قدر آخر كبير الحجم على النار ويُغلى ماء الأرز ثم يُضاف الأرز ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. ثم يُضاف الشَّبث والفول ويُحرَّك المزيج برفق ويُترك مجدداً على نار خفيفة لمدة ١٥ ثانية. يُرفع المزيج عن النار ثم يُصفى في المصفاة.

تُسكب الزبدة المذوبة في الوعاء الكبير المنظف ويُوضع الأرز الذي تمَّ إعداده فوقها. ويُمزج الزيت النباتي مع المكعبين المذوبين من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) في وعاء صغير ويُسكبان فوق الأرز.

يُغطى القدر بإحكام بورق الألمنيوم ويُوضع فوقه غطاء القدر. يُترك المزيج على نار خفيفة لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز كلياً.

يُقَمَّم الأرز على طبق كبير الحجم وتوضع موزات الغنم فوقه.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُخلط كمّية من الأرز مع ماء الزعفران ويُزيّن الطبق .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ :)	25.00
بروتين (غ :)	32.00
كاربوهيدرات (غ :)	63.00
طاقة (سعرات حرارية :)	613.00



• بصليّة مع العدس

- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٤٠٠ غ من لحم الغنم، أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٨٠ غ من العدس الأخضر، المغسول
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ١ علبة من الحمص المعلّب، المصفّى
- ٦ 1/2 أكواب أو ١٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ ويُضاف إليه اللحم ويُطهى لمدة ٤ دقائق أو إلى أن يصبح بنيّاً ثم يُضاف إليه البصل ويُقلّى إلى أن يصبح طريّاً.

يُضاف العدس، الطماطم، حب الحمص، الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ثم تُغلى المكونات وتُترك القدر من دون تغطية على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو العدس واللحم جيداً.

يُضاف معجون الطماطم ومعجون الفلفل الحار (مع إضافة الملح بحسب الحاجة) ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق إضافية مع التحريك من وقت لآخر. تُرفع القدر بعدها عن النار ويُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ) :	21.00
بروتين (غ) :	28.00
كاربوهيدرات (غ) :	43.00
طاقة (سعرات حرارية) :	466.00



• معكرونة السباغيتي مع صلصة البولونيز بنكهة الكاري

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🌈 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من السباغيتي
- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١٠٠ غ من نقانق لحم البقر، المقطّعة إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

تُوضع السباغيتي في ماء مملّح مغلي وتُغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم تُبرّد بالماء البارد وتُصفّى ثم تُوضع جانبًا.

في هذا الوقت، يُحمّى الزيت النباتي في قدر كبيرة الحجم ثم يُضاف لحم البقر المفروم ويُقلّى حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. وتُضاف النقانق ويُحرّك المزيج ثم يُضاف الفطر ويُقلّى لمدة ٣ دقائق ثم يُضاف مسحوق الكاري والفلفل الأسود ويُحرّك المزيج.

يُضاف مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ومعجون الطماطم. ويُترك المزيج على النار حتى يَغلّي ويُطهى على نار خفيفة ويُحرّك بين الحين والآخر لمدة ١٠ دقائق (يُضاف الملح بحسب الذوق).

تُضاف المعكرونة المسلوقة إلى الصلصة وتُحرّك ثم تُطهى على نار خفيفة لمدة ٣-٤ دقائق ثم يُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُقدّم جبنة البارميزان الطازجة المبشورة مع هذا الطبق .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	29.00
كاربوهيدرات (غ :)	52.00
طاقة (سعرات حرارية :)	518.0



• الأرز البخاري باللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ٧٥٠ غ من لحم الغنم مع العظم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مهروسة
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز، المغسول والمُصفى
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى شرائح رقيقة ومسلوقتان
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من المكسّرات المُشكّلة المقلية

طريقة التحضير

يُحمّى السمن في قدر كبير، وتُضاف قطع لحم الغنم وتُطهى حتى تكتسب لوناً ذهبياً ثم يُضاف البصل ويُحرك من حينٍ إلى آخر حتى يكتسب لوناً ذهبياً.

يُضاف الماء، ومكعباً مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، وكافّة التوابل، وعصير الطماطم. يغطّى القدر ويترك على نارٍ خفيفة لمدة ١ 1/2 ساعة أو حتى ينضج اللحم.

عندما ينضج اللحم، يُضاف الأرز إلى مرقة اللحم التي ينبغي أن تكون بمقدار ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل ثم يغطّى القدر، وتُطهى المكونات على نارٍ خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

يُنسّق الأرز في طبقٍ كبيرٍ للتقديم وتُوضع قطع اللحم على وجهه ثم يُضاف الجزر المسلوق على اللحم ويُزيّن الطبق بالمكسّرات المقلية أو مع الجزر المبروش و الزبيب.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	45.00
بروتين (غ) :	39.00
كاربوهيدرات (غ) :	84.00

طاقة (سعرات حرارية :) 866.00



• معكرونة بصلصة البشاميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٣٧٥ غ من المعكرونة الأنبوبية الصغيرة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة الأنبوبية وفق الإرشادات الواردة على علبتها وبحسب نسبة الطهو المثالية -Al-dente، ثم تُصفى وتُبرد تحت الماء البارد وتوضع جانباً.

يُحمى الزيت في قدرٍ ويُقلى البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف إليه اللحم المفروم ويُقلى لمدة ٥ دقائق إلى أن يصبح اللحم بني اللون. تُتبل المكونات بالملح والفلفل الأسود ثم تُحرك وتوضع جانباً.

يوضع الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدرٍ كبيرةٍ ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق أو إلى أن تصبح الصلصة سميكة.

يُسكب معدّل ثلثي صلصة البشاميل فوق المعكرونة المسلوقة في وعاء للخلط حيث تُخلط المعكرونة مع الصلصة جيّداً. تُوزّع نصف كمية مزيج المعكرونة فوق قاعدة طبق للفرن.

يُسكب مزيج اللحم المجّهز فوق المعكرونة في الطبق نفسه ثم تُسكب فوقه الكمية المتبقية من مزيج المعكرونة.

تُسكب الكميّة المتبقية من صلصة البشاميل فوق المعكرونة وترش جبنة الموتزاريلا المبشورة على الوجه.

يُخبز الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الوجه ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن اختيار أي نوع آخر من المعكرونة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	24.00
بروتين (غ) :	34.00
كاربوهيدرات (غ) :	69.00
طاقة (سعرات حرارية) :	615.00



الأرز مع لحم الغنم والبطاطا على الطريقة السعودية

- أكلوب الطبخ: سعودي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🔥
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطّعتان إلى مكعبات متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من

- البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ حبات من اللايم المجفف، مقطّعة إلى أنصاف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- ٣ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 4 1/2 أكواب من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ (مع استخراج ٣ ملاعق كبيرة لاستعمالٍ لاحقٍ) وتُغلى مكعبات البطاطا إلى أن تصبح ذهبية اللون وطرية ثم توضع جانباً.

تُحمّى الملاعق الثلاث المتبقية من الزيت في وعاءٍ كبيرٍ ويُغلى البصل لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً ثم يُضاف إليه الثوم وتُحرك المكونات لدقيقة إضافية.

يُضاف لحم الغنم المفروم ويُغلى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنياً. يُضاف اللايم المجفف، والتوابل، ومكعبات مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، ومعجون الطماطم، وتُحرك المكونات لمدة دقيقة من ثم يُضاف الماء وتُغلى المكونات.

يُضاف الأرز والبطاطا المقلية وتُغلى المكونات مع التحريك من وقتٍ لآخر، ثم تُغطى وتترك على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يمكن تقديم الطبق مع اللبن الزبادي .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة

دهون (غ) : 24.00

بروتين (غ) : 18.00

كاربوهيدرات (غ) : 100.00

طاقة (سعرات حرارية) : 697.00



• الأرز مع لحم الغنم والطماطم والبازيلا

- أسلوب الطبخ: سعودي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى أجزاء كبيرة
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من البازيلا المعلبة، المصفّاة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم مع الماء داخل وعاءٍ كبيرٍ وتُغلى المكونات مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن ينضج لحم الغنم.

يُحمّى الزيت النباتي في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه البصل ويُطهى على نارٍ معتدلةٍ لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيّاً ذهبياً. تُضاف التوابل والطماطم والبازيلا ومعجون الطماطم ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي. تُحرّك المكونات لمدة دقيقتين ثم يُضاف إليها لحم الغنم

المطهو مع 1/2 ٤ أكواب من مرقة الغنم المطهو. في حال لم تكن مرقة الغنم المطهو كافيةً، تُضاف الكميّة المتبقية اللازمة من الماء العادي.

يُضاف الأرز ويُحرّك من وقتٍ لآخر، ثم تُغلى المكونات وتُخفّف النار تحتها وتُغطّى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقةٍ أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تقديم الطبق مع اللبن الزبادي والسلطة الشرقية .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٤٠ دقيقة
دهون (غ) :	29.00
بروتين (غ) :	33.00
كاربوهيدرات (غ) :	82.00
طاقة (سعرات حرارية) :	719.00



- معكرونة مع صلصة البشاميل على الطريقة العُمانية
- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: معتدل
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٣٧٥ غ من المعكرونة الأنبوبية الصغيرة
- لخليط البولونيز:
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- ٣٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ ملعقة طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- **صلصة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة الأنبوبية وفق الإرشادات الواردة على علبتها وبحسب نسبة الطهو المثالية -AI-dente، ثم تُصقّى وتُبرّد تحت الماء البارد وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدرٍ ويُقلّى لحم الغنم المفروم لمدة ٥ دقائق إلى أن يصبح بني اللون. يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي وخلطة البهارات العمانية والكزبرة الطازجة والماء وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق وتوضع جانباً.

يوضع الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدرٍ كبيرٍ ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق أو إلى أن تصبح الصلصة سميكةً.

يُسكب معدّل ٢/٣ من صلصة البشاميل فوق المعكرونة المسلوقة في وعاء للخلط حيث تُخلط المعكرونة مع الصلصة جيّداً. تُوزّع نصف كمية مزيج المعكرونة فوق قاعدة طبق كبير للخبز. تُسكب صلصة البولونيز فوق المعكرونة في الطبق الكبير للخبز ثم تُسكب فوقه الكمية المتبقية من مزيج المعكرونة.

تُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل فوق المعكرونة وترش جبنة الموتزاريلا المبشورة على الوجه.

يُخبز الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	30.00
بروتين (غ) :	29.00
كاربوهيدرات (غ) :	74.00
طاقة (سعرات حرارية) :	690.00



• الهريسة الحلوة على الطريقة السعودية

- أسلوب الطبخ: سعودي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 💰 رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من القمح الكامل
- ١٢ كوب أو ٣ لتر من الماء
- 1/2 كغ من فيليه الغنم، المقطّع
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٦ حبات من الهال الأخضر
- ٢ من عيدان القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر

طريقة التحضير

يُغسل القمح الكامل ويُنقع لليلة كاملة.

توضع قطع اللحم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت على الوجه.

يُضاف القمح مع مكعبى مرقّة الدجاج ماجي وحبّات الهال وعودي القرفة والفلفل الأسود. تُغطّى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ساعتين أو حتّى ينضج اللحم مع القمح بشكل كامل. يمكن إضافة المزيد من الماء المغلي إذا لزم الأمر.

تُستعمل ملعقة خشبيّة أو خلاط لهرس اللحم والقمح أثناء التحريك.
تُسكب الزبدة المنوّبة على الوجه وتُرشّ الهريسة بالسكر ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	19.00
كاربوهيدرات (غ) :	60.00
طاقة (سعرات حرارية) :	479.00



- **فطيرة اللحم بالعجين على الطريقة السعودية**
- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 2½ أكواب أو ٣٥٠ غ من الدقيق العادي
- ١ من البيض، مخفوقة بشكل خفيف
- ¼ كوب أو ٢٥ غ من حليب مجفف كامل الدسم نيدو
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الماء

الحشوة:

- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً

- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي، مذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء
- ١ من البيض، إضافية مخفوقة بشكل خفيف

طريقة التحضير

يُخلط الدقيق في وعاء كبير مع البيضة وحليب نيدو والزيت النباتي والملح. تُدعك المكونات باستخدام أطراف الأصابع حتّى تصبح أشبه بالكعك المطحون. يُضاف الماء تدريجياً ويُمزج مع المكونات جيداً حتّى تتشكل عجينة طرية.

تُقسم العجينة إلى جزئين متساويين في الحجم. تُغطّى وتُترك جانباً لمدة ساعة كاملة.

يُخلط اللحم المفروم مع البصل والطماطم والفلفل الأسود ومكعب مرقة الدجاج ماجي. تُحرّك المكونات جيداً بعضها مع بعض ثم تُترك جانباً.

يوضع الجزء الأول من العجينة على سطح بعد رشّه بالقليل من الدقيق. تُدعك العجينة وتُرقّ في صينية مستديرة ٣٢ سم مدهونة بالزبدة.

يوزّع مزيج اللحم بتأً فوق العجينة.

يُرقّ الجزء الثاني ويوضع فوق اللحم. تُقفل الأطراف بإحكام ويُدهن الوجه بالبيضة الإضافية المخفوقة.

تُخبز الفطيرة في فرن محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة أو حتّى يصبح لون الوجه ذهبياً وينضج اللحم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	41.00
بروتين (غ) :	20.00
كاربوهيدرات (غ) :	60.00
طاقة (سعرات حرارية) :	699.00



• كانيلوني تيكس ميكس

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍴
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مقطعة إلى شرائح
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة بالطول
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة بالطول
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٦٠٠ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، أو أكثر حسب الرغبة
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١٨ رقاقة من رقائق اللازانيا

• لتحضير صلصة البشاميل:

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- 3/4 كوب من جبنة الموتزاريلا، المبشورة
- 3/4 كوب من جبنة التشيدر، المبشورة والممزوجة مع الموتزاريلا

طريقة التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة للصلصة ويضاف البصل ويقلى لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف اللحم ويقلى، ثم يضاف الثوم والفليفلة ويقلى المزيج لـ ٣ دقائق إضافية.

يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء والفلفل الحار والقرفة والكزبرة وتترك الصلصة على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

في تلك الأثناء، يغلى الماء في وعاء كبير، وتسلق فيه اللازانيا، ٦ دقائق في كل مرة. تصف رقائق اللازانيا المسلوقة في صينية وتفصل عن بعضها بواسطة النيلون اللاصق حتى لا تلتصق الواحدة بالأخرى.

لتحضير صلصة البشاميل، تمزج أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب ويغلى المزيج ويترك على النار لمدة دقيقتين حتى تتكاثف الصلصة. ترفع عن النار وتترك جانباً.

تؤخذ رقاقة من اللازانيا، تسكب عليها ملعقة من صلصة البولونيز، تلف وتوضع على صينية للفرن مع باقي رقاقات اللازانيا.

تسكب صلصة البشاميل من ماجي فوق لفائف اللازانيا، ترشّ الجبنة وتطهى في الفرن على درجة عالية ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ) :	39.00
بروتين (غ) :	53.00
كاربوهيدرات (غ) :	83.00
طاقة (سعرات حرارية) :	857.00



• زربيان لحم البقر

- 🍳 أسلوب الطبخ: يماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٦ كوب أو ٤ لتر من الماء
- ٨٠٠ غ من قطعة كاملة من لحم البقر، مقطعة إلى مكعبات
- ٦ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٨ حبات صغيرة الحجم من البطاطا، المقشرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- رشّة من الملح، حسب الذوق
- ٤ أكواب أو ٨٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى
- رشّة من خيوط الزعفران، المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء المغلي

طريقة التحضير

توضع ٤ أكواب أو ليتر واحد من الماء مع مكعبات لحم البقر في قدرٍ كبيرٍ (مع الاحتفاظ بمقدار ١٢ كوبٍ من الماء جانباً). تُغلى المكونات وتُرفع الرغوة التي تظهر على الوجه ثم تُغطى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة ونصف أو إلى أن يصبح اللحم مطهوّاً بشكلٍ شبه كاملٍ ويوضع جانباً.

يُحمى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين) ويُطهى البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونه أصفر. يُضاف لحم البقر المطهو مع مقدار كوبٍ واحدٍ أو ٢٥٠ مل من مرقة لحم البقر، والبطاطا الصغيرة الكاملة والمقسّرة، والتوابل، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُغطى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة 1/2 ساعة أو إلى أن ينضج لحم البقر والبطاطا جيداً، ثم توضع جانباً.

في هذه الأثناء، توضع الكمية المتبقية من الماء (مقدار ١٢ كوب) مع الملح في وعاءٍ كبيرٍ آخر. تُغلى المكونات ويُضاف الأرز ويُطهى على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً بشكلٍ شبه كاملٍ (3/4 استواء). يُرفع الأرز عن النار ويُصفى.

توضع الكمية المتبقية من الزيت في وعاءٍ كبيرٍ ثم تُضاف نصف كمية الأرز المسلوق ويُسكب مزيج لحم البقر ويُغطى بالكمية المتبقية من الأرز.

يُرش ماء الزعفران على الوجه ثم يُغطى المزيج ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز جيداً.

يُقلب الأرز على طبقٍ كبيرٍ للتقديم ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن الطبق بالبصل المقلي والمكسّرات المقلية. - إنّ تلوين الأرز باللون البرتقالي أمرٌ اختياريّ .

25دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: ساعتان و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	29.00
كاربوهيدرات (غ :)	106.00
طاقة (سعرات حرارية :)	792.00



• الفريكة مع كرات اللحم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٤٥٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من الفريكة، المغسولة والمصفاة
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ ملعقة طعام من الصنوبر، المحمص

طريقة التحضير

يُمزج لحم الغنم المفروم مع الفلفل الأسود في وعاء للمزج. يُقسّم المزيج إلى ٢٠ كرة لحم. تُنسّق كرات اللحم في صينية مقاومة لحرارة الفرن غير لاصقة وتُخبز في فرن مُحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٢ و ١٥ دقيقة أو حتى تنضج كرات اللحم.

يُحمى الزيت في قدر ويُقلى البصل المفروم لمدة ٣ دقائق أو حتى يذبل. تُضاف الفريكة وتُحرّك ثم يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ، ومسحوق القرفة، والفلفل الأبيض، وكرات اللحم المُحضّرة والماء.

يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر ثم يُغطّى ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج الفريكة.

يُقدّم في طبق التقديم ويُزين بالصنوبر المحمّص.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع اللبن الزبادي القليل الدسم .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	27.00
كاربوهيدرات (غ) :	54.00
طاقة (سعرات حرارية) :	421.00



- رقائق محشوة بالأرز على الطريقة الشرقية
- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأرز البسمتي
- 3/4 كوب أو ١١٠ غ من البازيلا المثلجة، المذوبة
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من الصنوبر، المحمص
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من الفستق، المحمص
- ٧ رقائق من عجينة السبرينغ رول، حجم كبير

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة، ويُضاف البصل ويُطهى على نار معتدلة لمدة ٤ إلى ٥ دقائق، ثم يُضاف الجزر ولحم الغنم المفروم. تُرش التوابل فوق المزيج وتُطهى المكونات لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لون اللحم بنيّاً ذهبياً.

يُضاف الماء ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ويُغلى المزيج. ثم يُضاف إليه الأرز والبازيلا وتُغطّى المكونات وتُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً. يُرفع المزيج عن النار ويوضع جانباً كي يبرد قليلاً.

تُقطّع كل ورقة بالطول وإلى نصفين. يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين من مزيج الأرز على ورقة العجين، وتُدهن أطراف العجينة بالبيض ثم تُثنى وتُلف بتأنٍ وتُغلق. تُكرّر الخطوات نفسها مع بقية الأوراق.

قبل التقديم، توضع الفطائر الملفوفة على صينية كبيرة للخبز وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٨ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنيّاً ذهبياً.

تُقدّم مع السلطة واللبن الطازج.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ):	22.00

بروتين (غ) : 15.00

كاربوهيدرات (غ) : 53.00

طاقة (سعرات حرارية) : 466.00



• أرز باللحم والحمص على الطريقة السعودية

- أسلوب الطبخ: سعودي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ٧٥٠ غ من لحم الغنم مع العظم
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ٢ حبات من اللابم المجفف
- ٣ من عيدان القرفة، صغيرة الحجم
- ٥ من أكباش القرنفل الكاملة
- ١٠ حبات من الهال الأخضر
- 1/2 ملعقة طعام من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من الحمص المعلب، والمصفى
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يوضع الماء وقطع لحم الغنم في قدر كبير، ويُغلى المزيج وتُزال الرغوة عند ظهورها. يُضاف اللابم المجفف، والقرفة وكافة التوابل. يُغطى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة ١ 1/2 ساعة أو حتى ينضج اللحم. تُخرج قطع اللحم من القدر وتوضع جانباً.

يُحمّى السمن في قدر كبير، ويُضاف البصل ويُطهى مع التحريك لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو حتى يكتسب لوناً بنياً ذهبياً. يُضاف الثوم ويُحرك لمدة دقيقة.

يُضاف الحمّص، ومكعباً مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، وقطع اللحم المطبوخة مع المرقّة. يجب أن تكون المرقّة بمقدار ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل. يُضاف المزيد من الماء إذا ما دعت الحاجة.

تُغطى المكونات بالأرز وتُطهى على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	28.00

بروتين (غ :) 34.00

كاربوهيدرات (غ :)	97.00

طاقة (سعرات حرارية :) 773.00



• أرز بلحم الغنم على الطريقة السعودية - أرز كابلي

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من لحم الغنم، المقطع إلى مكعبات مع العظم
- ٨ أكواب أو ٢٠٠٠ مل من الماء
- ٢ حبات من اللايم المجفّف
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 3/4 ملاعق صغيرة من القرفة المطحونة
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من اللبن الزبادي، الطازج
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون، المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء كادي

طريقة التحضير

توضع مكعبات لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت على الوجه. يُضاف اللايم المجفّف مع مكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُغطّى القدر وتُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتّى ينضج اللحم.

تُرفع مكعبات لحم الغنم من المرقّة، ثم يُضاف الأرز إلى مرقّة اللحم التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل ويُغلى لمدة ١٠ دقائق أو حتّى يصبح شبه ناضج. يُصفى الأرز ويُترك جانباً.

يُحمّى السمن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك من حين لآخر لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف مكعبات اللحم الناضجة إلى البصل وتُحرّك حتّى تمتزج معه.

يُخلط اللبن الزبادي مع التوابل والثوم ويُسكب الخليط فوق مكعبات لحم الغنم. تُضاف نصف كمية الأرز المطبوخ حتّى تغمر اللحم في القدر.

تُسكب نصف كمية ماء الزعفران فوق الأرز. تُضاف الكمية المتبقية من الأرز ثم تُسكب الكمية المتبقية من ماء الزعفران.

تُغطّى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتّى ينضج الأرز.

يُقدّم في طبق كبير ويُزيّن بمكسّرات مقلّية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	35.00
بروتين (غ) :	39.00
كاربوهيدرات (غ) :	80.00
طاقة (سعرات حرارية) :	796.00



• أرز مع الفول واللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- 1 1/2 كغ من موزات لحم الغنم
- ١ من ورق الغار
- ١ من عيدان القرفة، صغير الحجم
- 1/2 ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء

• للأرز:

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفول العريض المتلج، أو الطازج، المقشّر
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي
- 1/2 كوب من الشبث الطازج، المفروم
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت أو السمن في قدر ويقلى اللحم حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف إليه ورق الغار، عود القرفة وحبات الفلفل الأسود. يُضاف الماء، وتُغطّى القدر وتُترك المرقّة على نار هادئة لمدة ساعتين مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت. عندما ينضج اللحم، تُرفع القدر عن النار وتُترك جانباً.

تُسَخَّن ٣ ملاعق كبيرة من الزيت أو السمن في قدر أخرى، ويُضاف البصل المفروم ويقلى لمدة ٦ دقائق. يُضاف الفول إلى البصل ويُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف الأرز، الشبث المفروم، مكعبات مرقّة الدجاج ماجي، حبات الهال والفلفل الأسود، وتُمزج المكونات بشكل جيد.

تُضاف 1/2 أكواب (أو ١١٢٥ مل) من مرقّة اللحم إلى مزيج الأرز، ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتّى ينضج الأرز.

يُسكب الأرز في طبق كبير للتقديم، ثم يُسكب اللحم فوقه ويُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	33.00
بروتين (غ) :	43.00

كاربوهيدرات (غ :) 71.00

طاقة (سعرات حرارية :) 765.00



• كبسة بلحم الغنم والجريش

- 🍳 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ١ كغ من موزات لحم الغنم، المقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار
- ٢ ملاعق صغيرة من الكمون المطحون
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ من عود القرفة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ أكواب أو ٣٦٠ غ من الجريش، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يُسكب الماء في قدر كبيرة ويُضاف إليه مكعبات لحم الغنم. يُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ١ 1/2 ساعة أو حتى ينضج اللحم.

يُحمى الزيت في قدر متوسطة الحجم، ثم تُضاف إليه شرائح البصل وتُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. تُضاف الطماطم المفرومة مع قرن الفلفل الأخضر الحار

ومسحوق الكمون وحبّات الهال والفلفل الأسود وعود القرفة ومعجون الطماطم و مكعّبي مرقة الدجاج ماجي. تُطهى المكونات مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُضاف مكعّبات اللحم الناضجة مع مرقتها إلى القدر بحيث تكون كمية المرقة حوالي ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل. يُضاف المزيد من الماء إذا كانت كمية المرقة غير كافية.

يُغطّى المزيج بالجريش، ويُغلى. تُغطى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتّى ينضج الجريش.

تُقلب الكبسة فوق طبق كبير للتقديم وتُزيّن باللوز المقشر والزبيب والصنوبر المقلي.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	36.00
بروتين (غ) :	47.00
كاربوهيدرات (غ) :	67.00
طاقة (سعرات حرارية) :	767.00



• كبسة على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🌈 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ١ كغ من لحم الغنم، أو لحم البقر المقطع إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار
- ٢ ملاعق صغيرة من الكمون المطحون
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ من عود القرفة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي

طريقة التحضير

يُسكب الماء في قدر كبيرة وتُضاف إليه مكعبات لحم الغنم. يُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة كاملة أو حتى ينضج اللحم.

يُحمى الزيت النباتي في قدر متوسطة الحجم، ثم تُضاف إليه شرائح البصل وتُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. تُضاف الطماطم المفرومة مع قرن الفلفل الحار الأخضر ومسحوق الكمون وحبات الهال والفلفل الأسود والقرفة ومعجون الطماطم و مكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُطهى المكونات مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُضاف مكعبات اللحم الناضجة مع مرققتها إلى القدر بحيث تكون كمية المرققة حوالي ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل. يُضاف المزيد من الماء إذا كانت كمية المرققة غير كافية.

يُغطى المزيج بالأرز ويُغلى. تُغطى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

تُقلب الكبسة فوق طبق كبير للتقديم وتُزين باللوز المقشر والزبيب والصنوبر المقلي.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

دهون (غ :)	30.00
بروتين (غ :)	32.00
كاربوهيدرات (غ :)	65.00



طاقة (سعرات حرارية :) 668.00

• معكرونة بصلصة البولونيز
• 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
• 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
• 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

- 1/2 كغ أو ٥٠٠ غ من السباغيتي
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء، لسلق المعكرونة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

تحمّى ملعقتا الزيت في قدر ويقلى اللحم المفروم إلى أن يصبح لونه بنيّاً ذهبياً ثمّ يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء، يغلى المزيج ويطهى لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

في هذه الأثناء يغلى لترا الماء مع الملح وملعقتا الطعام المتبقيتان من الزيت. تضاف المعكرونة وتطهى لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة أو إلى أن تصبح المعكرونة طرية.

ترفع المعكرونة عن النار، تصفى من الماء وتقدّم ساخنة مع صلصة البولونيز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	5دقائق
مدة الطهو:	15دقيقة
دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	43.00
كاربوهيدرات (غ :)	85.00
طاقة (سعرات حرارية :)	718.00



• الأرز باللحم على الطريقة السعودية - زربيان اللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من لحم الغنم، قطع مع العظم
- ٨ أكواب أو ٢٠٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من اللبن الزبادي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومتان فرماً ناعماً
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي وتُغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتى تنضج قطع لحم الغنم.

تُرفع قطع لحم الغنم ويُضاف الأرز إلى المرققة التي يجب أن تبلغ كميتها حوالي ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل. يُغلى الأرز لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج تقريباً. يُصفى ويُترك جانباً.

يُحمى السمن في قدر كبيرة ويُضاف إليه البصل ويُطهى مع التحريك لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف قطع اللحم الناضجة إلى البصل وتُحرك معه بنائاً.

يُخلط اللبن الزبادي مع الطماطم المفرومة والتوابل والثوم المسحوق وتُسكب المكونات فوق قطع اللحم.

يُضاف الأرز المسلوق فوق مزيج اللحم، ثم تُغطى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

يُسكب الأرز في طبق كبير للتقديم ويُزيّن بالمكسّرات المقلية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ :)	35.00
بروتين (غ :)	39.00
كاربوهيدرات (غ :)	82.00
طاقة (سعرات حرارية :)	804.00

• معكرونة باللحم والخضار

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن

- ٣ فصوص من الثوم، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مفرومة
- ٢ ملاعق صغيرة من الدقيق العادي
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 كغ من السباغيتي، مسلوقة

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق أو حتّى يذبل.

يُضاف اللحم المفروم مع الثوم والجزر. تُحرّك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة ٧ دقائق أو حتّى يصبح لون اللحم بنياً ذهبياً.

يُضاف الفطر مع الفليفلة الحلوة والدقيق، ويُطهى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

تُضاف الطماطم مع مكعّبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ومعجون الطماطم والماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

يُضاف البقدونس ويُتبّل المزيج بالفلفل الأسود.

تُقدّم الصلصة مع المعكرونة المسلوقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20 دقيقة

مدة التحضير:

35 دقيقة

مدة الطهو:

دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	38.00
كاربوهيدرات (غ) :	97.00
طاقة (سعرات حرارية) :	651.00



• معكرونة موسوليني

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من السباغيتي
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الباذنجان، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣٥٠ غ من كبد الدجاج، المقطع إلى مكعبات
- ٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبشورة

طريقة التحضير

تُسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي لمدة ١٠ دقائق وتُبرّد تحت الماء البارد ثم تُصفى وتوضع جانباً.

توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت جانباً وتُحمّى الكمية المتبقية في مقلاة. تُقلّى قطع الباذنجان من ثم كبد الدجاج وتوضع جانباً على ورق المطبخ في طبق لامتصاص الزيت.

تُحمّى ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي في وعاءٍ كبيرٍ ويُقلى اللحم المفروم إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ومعجون الطماطم ثم تُغلى المكونات وتُطهى على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ١٠ دقائق. يُضاف الباذنجان المقلي وكبد الدجاج المقلي والمعكرونة المسلوقة وتُحرك المكونات جيداً مع الصلصة ثم تُسكب في صينية للفرن بشكل متساوٍ.

يُرش الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة.

يُطهى الطبق في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الجبنة ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ) :	28.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	52.00
طاقة (سعرات حرارية) :	600.0



• معكرونة السباغيتي مع كرات اللحم

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🌱

المكونات

- ٣٥٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
- ٤٠٠ غ من السباغيتي، المطبوخة

• مقادير الصلصة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٧٥ غ من الكوسا، مقطعة إلى مكعبات
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُمزج في وعاء لحم البقر المفروم، والثوم، والفلفل الأسود، وإكليل الجبل المجفف، ويُشكّل المزيج إلى كرات صغيرة.

تُخبز كرات اللحم في فرن ساخن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً. تُخرج من الفرن وتوضع جانباً.

خلال هذه الفترة، يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، ويُضاف إليه البصل والجزر ويُطهى على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

تُضاف الطماطم، والكوسا، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والماء، وكرات اللحم المطبوخة. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة.

يُرشّ البقدونس على الصلصة وتُقدّم مع السباغيتي المطبوخة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى: تستخدم عشبة إكليل الجبل المعطرة بشذا الصنوبر لإضفاء النكهة على أطباق لحم الضأن، والبقرة، والسّمك، كما تُضاف

إلى الشوربات والسلطات لتمدحها طعماً قوياً مميزاً .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 25 دقيقة

دهون (غ) : 22.00

بروتين (غ) : 33.00

كاربوهيدرات (غ) : 95.00

طاقة (سعر حرارية) : 713.00



- معكرونة البنة بصلصة البولونيز والبشاميل
- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٥٠٠ غ من معكرونة البنة
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح

لتحضير صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبروشة

طريقة التحضير

تحمّى ملعقتان من الزيت في قدر ويقلى اللحم المفروم إلى أن يصبح لونه بنيّاً ذهبياً ثم يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والـ ٢ 1/2 أكواب من الماء، يغلى المزيج ويطهى لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

في هذه الأثناء يغلى ليتر الماء مع الملح وملعقتا الطعام المتبقيتان من الزيت. تضاف المعكرونة وتطهى لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة إلى أن تصبح المعكرونة طرية.

ترفع المعكرونة عن النار وتصفى من الماء.

توضع المعكرونة في وعاءٍ واسع للخبز وتُسكب عليها صلصة البولونيز، ثم تُمزج ببعضها البعض.

يخلط الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر إلى أن يغلي ويطهى لمدة دقيقتين حتى تتكاثف الصلصة.

تسكب صلصة البشاميل فوق المعكرونة و ترشّ فوقها جبنة الموتزاريلا.

تطهى في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	33.00
بروتين (غ) :	46.00

كاربوهيدرات (غ) : 88.00

طاقة (سعرات حرارية) : 805.00



• برياني لحم الغنم على الطريقة العُمانية

- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍲 الكمية: ٨ أشخاص
- 🌶️ درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ٥ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من اللبن الزبادي
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العُمانية
- ١ حبة من اللّيم المجفّف، مقطّعة إلى أنصاف
- ١ كغ من لحم الغنم مع العظم، مقطع
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي، مغسول ومصفّى
- ٥ حبات من الهال الأخضر
- ٥ من أكباش القرنفل الكاملة
- ٥ من حبّ الفلفل الأسود
- ٥ من عيدان القرفة
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- ٩ أكواب أو 2¼ لتر من الماء، كمية إضافية لطهو الأرز
- ½ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران، المنقوعة ب ¼ كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد

طريقة التحضير

تُحمَّى ملعقتان كبيرتان من السمنة في وعاء كبير (مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة جانباً) ويُضاف البصل ويُقلَّى إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف الثوم والزنجبيل وتُحرَّك المكونات ثم يُضاف إليها الماء واللبن الزبادي وخليط البهارات العمانيَّة، واللايم المجفَّف، وقطع لحم الغنم، ومكعبات مرقة الخروف الطعم الأصلي ماجي ومكعبات الطماطم. تُغلى المكونات مع التحريك ثم تُغطَّى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ساعة ونصف أو إلى أن ينضج لحم الغنم جيّداً ثم يوضع الوعاء جانباً.

في هذه الأثناء، يوضع الأرز مع التوابل الكاملة والملح في الماء الإضافي المغلي ويُطهى المزيج لمدة ١٠-٨ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً بشكل شبه كامل، ثم يُستخرج ويُصفى.

تذوّب الكميَّة المتبقية من السمنة في وعاء كبير وتُضاف إليها نصف كميَّة الأرز المطهو، ويُضاف فوقه مزيج لحم الغنم من ثم الكميَّة المتبقية من الأرز.

يُرش مزيج الزعفران وماء الورد على وجه الأرز.

يُغطَّى الوعاء ويُطهى الأرز على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن ينضج جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: لتقديم الطبق، يُستخرج الأرز الملون من على الوجه ويوضع على طبق كبيرٍ للتقديم وتوضع فوقه كميَّة اللحم والأرز المتبقية ويُزيّن بالبصل المقلي والبيض المسلوق والمقشَّر والمقلي)، وحبّات صغيرة وكاملة من البطاطا (المسلوقة والمقلية) واللوز (المقشَّر والمقلي).

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعتان

دهون (غ): 28.00

بروتين (غ): 31.00

كاربوهيدرات (غ :) 75.00

طاقة (سعرات حرارية :) 677.0



• فريكة بلحم الغنم على الطريقة الخليجية

- 🍲 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

• المكونات

- 1 1/2 كغ من لحم الغنم، مع العظم، مقطّع إلى قطع متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 6 1/2 أكواب أو ١٦٢٥ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفّف
- ٤ من الهال الأخضر، مفتوحة جزئياً
- ١ من عود القرفة
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكعبات صغيرة
- ٣ أكواب أو ٥٠٠ غ من الفريكة، مغسولة جيداً

طريقة التحضير

تُمزج قطع لحم الغنم مع التوابل وتُنَبَّل لمدة 1/2 ساعة.

يُحمّى الزيت في مقلاة مانعة للالتصاق وتُقلّى قطع اللحم من كافّة جوانبها حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم يُضاف الماء إليها.

تُضاف مكعبات مرقّة الدجاج ماجي مع الزنجبيل، الهال وعود القرفة. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة 1 1/2 ساعة أو حتّى ينضج اللحم.

يُرفع اللحم والعظم عن النار وتُترك المرقّة جانباً. يُحفظ اللحم ساخناً.

تُذوّب الزبدة في المقلاة ويُقلب معها البصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتّى يذبل.

تُضاف حوالي ٥ 1/٢ أكواب أو ١٣٧٥ مل من مرقّة اللحم إلى الفريكة، (يُضاف المزيد من الماء في حال لم تكن كمية المرقّة كافية) ويُغلى المزيج.

تُخفّف النار، يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة، أو حتّى يتمّ امتصاص كافة السوائل وتنضج الفريكة.

يُنزع العظم عن اللحم ثم تُقدّم الفريكة في طبق بيضاوي الشكل وتُسكب قطع اللحم فوقها.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُستعمل اللوز والفسنق والصنوبر المقلي مع الزبيب لتزيين الطبق .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعتان و ٣٠ دقيقة

دهون (غ) : 41.00

بروتين (غ) : 42.00

كاربوهيدرات (غ) : 54.00

طاقة (سعرات حرارية) : 744.00



• معكرونة بالكريما وصلصة البولونيز

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الكريما السائلة
- ١ ملعقة طعام من الحبق الطازج، المفروم
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- ١ رزمة أو ٥٠٠ غ من السباغيتي

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة ثم يُضاف إليه اللحم مع الثوم، ويُطهى المزيج حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

تُضاف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي مع الماء. يُترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

تُضاف الكريما السائلة إلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين أو ٣ دقائق إضافية.

يُضاف الحبق ويُتبّل المزيج بالفلفل الأسود.

تُطهى المعكرونة وفق التعليمات على العلبة، وتُقدّم ساخنة مع صلصة البولونيز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم طبق المعكرونة مع جبنة بارميزان المبشورة .
مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	44.00
كاربوهيدرات (غ :)	91.00



طاقة (سعرات حرارية :) 732.00

- الكُوسكُوس بلحم الغنم على الطريقة الليبية
- 🍳 أسلوب الطبخ: ليبي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- 1 1/2 كغ من لحم الغنم، مع العظم، مقطّع إلى قطع متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ حبات من الجزر، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم من البطاطا، مقشّرتان ومقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ١ كوب من الحمص المعلّب
- ٣ حبات متوسطة الحجم من الكوسا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر كبيرة، يُحْمَر اللحم بشكل خفيف ثم يُضاف إليه البصل وتُطهى المكونات حتّى يذبل البصل.

يُنْتَبَل المزيج ويُسكب فوقه معجون الطماطم. يُطهى لمُدّة دقيقتين إضافيتين.

يُسكب الماء فوق المزيج ويُضاف إليه مكعبا مرقّة الدجاج ماجي. يُغَطّى ويترك على نار هادئة لمُدّة ساعة كاملة أو حتّى ينضج اللحم.

يُضاف الجزر مع البطاطا ويترك المزيج على نار هادئة لمُدّة ١٠ دقائق إضافية. ثم يُضاف الحمص مع الكوسا ويُطهى المزيج لمُدّة ٦ دقائق إضافية.

يُقَدَّم مع الكُوسكُوس الساخن.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يوضع الكُوسكُوس في طبق كبير، يُسكب مزيج اللحم والخضار فوقه وتُستعمل الكمية المتبقية من المرقعة كصلصة تُقدّم في وعاء إلى جانب الكُوسكُوس .
مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	37.00
بروتين (غ :)	37.00
كاربوهيدرات (غ :)	27.00
طاقة (سعرات حرارية :)	594.00

اطباق بالخضار



• يخنة العدس والخضار

- أسلوب الطبخ: إسباني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ فصوص من الثوم، مقطعان إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، بحسب الذوق
- ١ حبة كبيرة الحجم من الجزر، مقشرة ومقطعة إلى شرائح بسماكة ١ سم
- ٨ حبات متوسطة الحجم من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى شرائح بسماكة ٢ سم
- ١ عود من الكرفس، كبير الحجم، مقطّع إلى شرائح بسماكة ١ سم
- ٤٠٠ غ من العدس، المغسول، المختار بحسب الذوق
- ٥٠ غ من الأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة، اختياري
- ٢ مكعبات من مرقّة الخضار ماجي، مذوّبان في ٥٠٠ مل من الماء الساخن
- ١ من ورق الغار

طريقة التحضير

يوضع زيت الزيتون في طبق كاسرول على نار خفيفة. يُضاف إليه الثوم، والفليفلة الحمراء والخضراء، والبصل، ويُتبّل المزيج برشة كبيرة من الفلفل الأسود. تُقلى هذه المكونات مع

بعضها البعض مع التحريك المنتظم لمدة ١٠ دقائق أو حتى تكاد الخضار تصبح طرية. يُضاف الجزر، والبطاطا، والكرفس، ويُقلى المزيج لمدة ١٠ دقائق إضافية مع التحريك المنتظم.

يُضاف العدس والأرز ويُحرّك المزيج جيداً لمدة دقيقة تقريباً، لتغليّفهما بسائر المكونات. ثم تُسكب المرقّة، ويُضاف القليل من الماء إذا دعت الحاجة، بحيث يتعدّى مستوى السائل مستوى العدس والأرز بـ ٤ سم. تُضاف ورقة الغار، ويُترك المزيج ليغلي، ثمّ يوضع على نار خفيفة لمدة ٤٥ دقيقة. يتمّ تذوق العدس والبطاطا بانتظام للتأكد من نضجهما. يُنبّل المزيج بالملح والفلفل بحسب الذوق، ويُضاف المزيد من الماء عند الحاجة.

بعد نضج العدس والبطاطا، تُرفع الكاسرول عن النار وتُترك جانباً لمدة ٥ دقائق مع إبقاء غطائها. عند التقديم، يُسكب العدس بواسطة ملعقة في أوعية دائرية مستقلة، ويُرشّ فوقه زيت الزيتون. يمكن تناول هذا الطبق مع الخبز المحمّص اللذيذ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	إنّ رشّة صغيرة من الخلّ الأبيض من شأنها أن تضيف لمسة مثالية على الطبق .
مدة التحضير:	45دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ :)	7.00
بروتين (غ :)	21.00
كاربوهيدرات (غ :)	75.00
طاقة (سعرات حرارية :)	437.00



• باستا تورتيلوني بالسبانخ مع جبنة الريكوتا

- 🍴 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴 🍴 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- لتحضير شرائح اللازانيا:
- ٢٠٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة
- ٧٠٠ غ من دقيق الحنطة القاسية
- ٢ من البيض

• لتحضير الحشوة:

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الباذنجان
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الحمراء
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الصفراء
- ٢ مكعبات من مرقة الخضار ماجي
- ١ من البيض
- ١٠٠ غ من جبنة الريكوتا

• لتحضير السلطة:

- ١ حزمة من أوراق السبانخ الطازجة
- ٢٥٠ غ من الخس الأخضر، أو خسة كاملة
- ٢٥٠ غ من الخس من نوع لولو روسو، أو خسة كاملة

• للتزيين:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ أوراق من الحبق الطازج
- ٥٠ غ من جبنة البرميزان
- ٤ حبات من الزيتون الأسود
- ٢ فصوص من الثوم

طريقة التحضير

لتحضير العجينة، تُغسل السبانخ، وتُطهى، وتُقطّع، ثم تُمزج مع الدقيق والبيض.

تُقصّ جبنة البارميزان إلى شرائح رفيعة بواسطة المبرشة. يُفرم الحبق. يُقشّر الثوم، يُقطّع ويُحمّر. توضع هذه المكونات جانباً.

يُقَطَّع الباذنجان إلى مكعبات مع الفليفلة الخضراء، والحمراء، والصفراء. يُغلى المزيج لفترة وجيزة في ٥٠٠ مل من الماء ومكعب مرقة الخضار ماجي، مع الحرص على المحافظة على اشتداد المزيج، ثم يُصْفَى جيداً.

تُمدّ العجينة وتُقَطَّع إلى ١٢ شريحة مربعة الشكل بطول ١٢ سم عند كلّ جانب.

يُخفق البيض وتوضع القدر التي تحتوي على مرقة الخضار ماجي على النار لتغلي. يُمرّر البيض عبر المنخل ليستقرّ في المرقة. يُصْفَى محتوى القدر مرّة أخرى.

يُخلط البيض في المنخل مع الخضار وجبنة الريكوتا. وتوضع ملعقة كبيرة من هذا الخليط في مربّعات اللازانيا.

تُثنى المربّعات على شكل مثلثات، ثم تُلصق الأطراف ببعضها البعض وتُرتّب جيداً. تُطهى باستا التورتيلوني جيداً على البخار.

تُسَخَّن ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون على نارٍ خفيفة في قدر تحتوي على الحبق. تُصَفّ باستا التورتيلوني في وسط الطبق، وتوضع السلطة عند الجانب.

يُرشّ الزيت، الحبق وجبنة البارميزان، ويُزيّن الطبق بالزيتون والثوم المحمّر.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استعمال لازانيا السبانخ الجاهزة. يكفي غلي شرائح اللازانيا لدقيقتين ثم حشيتها وغلّيتها مجدداً لمدة ١٢ دقيقة .
مدة التحضير:	45دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ :)	10.00
بروتين (غ :)	20.00
كاربوهيدرات (غ :)	71.00
طاقة (سعرات حرارية :)	451.00



• لازانيا بالبادنجان والكوسا مع صلصة الكريما وصلصة البستو بالحبق

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٤٠٠ غ من البادنجان، المقشّر والمقطّع بالطول
- ٤٠٠ غ من الكوسا، الخضراء المقشّرة والمقطّعة بالطول
- ٤٠٠ غ من الكوسا، الصفراء المقشّرة والمقطّعة بالطول
- ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- رشّة من جوز الطيب المسحوق
- ١ حبة من البصل، مفرومة فرماً ناعماً، مع حفظ عصارتها
- ١ ملعقة صغيرة من جبنة البرميزان، المبشورة للرش على الوجه

• لتحضير صلصة البستو:

- ٥٠ غ من الحبق الطازج، أو المثلّج
- ١ ملعقة صغيرة من الصنوبر
- ١ فص من الثوم
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة طعام من جبنة البرميزان، المبشورة
- رشّة من الفلفل الأبيض المطحون

طريقة التحضير

تُخبز الخضار المقطّعة لمدة ٢٠ دقيقة في فرن محمّى مسبقاً على حرارة ١٥٠ درجة مئوية.

يُمزج الحليب مع خلطة البشاميل، مسحوق جوزة الطيب والبصل. يُترك المزيج ليغلي مع التحريك، ثم يُترك على نارٍ خفيفة حتى يصبح كثيفاً.

تُخلط كافة مكوّنات صلصة البستو في معالج الطعام إلى أن تكوّن معجوناً. تُخلط صلصة البستو مع كل من الخضار المخبوزة على حدة.

يُغطّى قعر صينية بايركس xPire بالقليل من صلصة البشاميل، ثم توضع طبقة من الكوسا الخضراء، ثم الصلصة البيضاء، يليها البادنجان، ثم طبقة ثانية من الصلصة البيضاء، ثم الكوسا الصفراء. تُتابع العملية نفسها؛ تُنشر جبنة البرميزان على السطح ثم تُخبز الصينية في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن إضافة اللحم المفرومة المقلّدة ما بين الطبقات المختلفة .
مدة التحضير:	40 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	8.20
بروتين (غ :)	9.80
كاربوهيدرات (غ :)	29.00
طاقة (سعرات حرارية :)	218.00



• مرق فريكة الدجاج مع الخرشوف

- 🍲 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴 رخيص

المكونات

- ٥٠٠ غ من فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد، المقطّعة إلى مكعبات
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكّعبات صغيرة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفريكة، المغسولة والمصفّاة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ من عود القرفة

- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١٠٠ غ من أكعاب الخرشوف، المقطّعة إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض

طريقة التحضير

تُوضع قطع الدجاج والماء في قدر كبيرة. يُغلى المزيج وتُزال عنه الرغوة عند ظهورها. يُضاف البصل، والثوم، والفريكة، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل وعود القرفة. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج كل من الفريكة والدجاج. يُتبّل المزيج بالفلفل الأسود، ويُضاف إليه الخرشوف وعصير الحامض، ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى ينضج الخرشوف.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	تتنمي الفريكة إلى فصيلة الحبوب التي تحتوي على درجة عالية من المواد الغذائية وهي تزوّد الجسم بكميات كبيرة من البروتينات والحديد .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	2.30
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	18.00
طاقة (سعات حرارية :)	179.00



• شيخ المحشي

- أَسْلُوبُ الطَبْخِ: لِبْنَانِي
- نَوْعُ الطَّبْقِ: أَطْبَاقُ رَئِيسِيَّة
- الكَمِيَّة: ٨ أَشْخَاص
- دَرَجَةُ الصَّعُوبَةِ: 🌶️
- التَّكْلِفَةُ: 🍴

المكوّنات

- 1 1/2 كغ من الباذنجان، متوسط الحجم،
- المقشّر والمقطّع إلى أرباع
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مفتتان
- 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمّص

• للصلصة:

- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان
- 1/4 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- ١ مكعب من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُقسَم الباذنجان بالطول إلى قسمين. يُحمّى الزيت النباتي (توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت جانباً) ويُقلّى الباذنجان حتى يكتسب اللون البني الذهبي. ويُرفع عن النار ثم يُوضَع جانباً على محارم ورقية لامتصاص الكمية الفائضة من الزيت.

تُحمّى الملعقتان الكبيرتان المتبقيتان من الزيت في مقلاة كبيرة ويُضاف البصل ويُقلّى حتى يصبح ناعماً. ويُضاف لحم الغنم المفروم ويُحرّك حتى ينضج ويكتسب اللون البني. يُضاف مكعبان مفتتان من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، السبع بهارات العربية والصنوبر ويُحرّك المزيج حتى يتماسك جيداً.

تُمزج كل مكوّنات الصلصة في مقلاة صغيرة وتترك على النار حتى تغلي. وتطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم تُرفع عن النار وتوضَع جانباً.

يُحشى الباذنجان المجهّز بمزيج اللحم ويُوضَع على طبق كبير للخَبز ثم تُسكَب فوقه الصلصة. يُغطّى بورق الألومنيوم ويُخبَز في فرن محمّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة. يُقدّم الطبق ساخناً مع الأرز بالشعيرية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	توضع شرائح الطماطم المستديرة والفليفلة الخضراء فوق الباذنجان المحشو قبل خبزه .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ) :	27.00
بروتين (غ) :	14.00
كاربوهيدرات (غ) :	17.00
طاقة (سعرات حرارية) :	354.00



• لازانيا السبانخ مع الفطر

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٩ من شرائح اللازانيا بالسبانخ
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر الأبيض،

- المقطع إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر البني، المقطع إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر البني الرأس شيتاكي الطازج، المقطع إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- **لتحضير صلصلة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/3 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

تُسَلَق شرائح اللازانيا بالسبانخ بحسب التعليمات الواردة على الغلاف. تُصَفَّى وتُبرَّد بالماء البارد وتُوضَع في المصفاة. تُنْسَق شرائح اللازانيا المسلوقة في صينية كبيرة يُوضَع في قعرها ورق البلاستيك ثم تُحَفَظ جانبًا.

في هذه الأثناء، يُسخَّن زيت الزيتون في قدر ويُقَلَّى البصل المفروم لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح طرياً.

يُضاف الفطر المقطع إلى شرائح ويُقَلَّى لمدة ٣ دقائق ثم تُضاف الطماطم والأوريغانو ويُقَلَّى المزيج لمدة ٣ دقائق. يُضاف مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُتْرَك المزيج على النار ويُحرَّك باستمرار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم يُوضَع المزيج جانباً.

يُخَفَق الحليب الخالي من الدسم مع أسرار خلطة البشاميل ماجي. يُتْرَك المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى تتكاثف الصلصة. ثم يُوضَع المزيج جانباً.

تُوضَع الطبقات الواحدة تلو الأخرى في صينية كبيرة للخبز كما يلي: تُوضَع في البداية طبقة من البشاميل ثم طبقة من اللازانيا. تُضاف نصف كمية مزيج البولونيز والفطر وتُسَكَب كمية من صلصلة البشاميل فوقها ثم تُوضَع طبقة أخرى من اللازانيا. تُضاف الكمية المتبقية من مزيج البولونيز والفطر مع كمية من مزيج البشاميل تليها طبقة من اللازانيا. وأخيراً تُسَكَب صلصة البشاميل على السطح وتُرش الجبنة فوقها.

يُخبَز الطبق في فرن محمى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يكتسب سطح الطبق اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يجب تجنّب وضع شرائح اللازانيا المسلوقة الواحدة فوق الأخرى لعدم التصاقها ببعضها البعض بعد السلق .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	11.00
بروتين (غ) :	18.00
كاربوهيدرات (غ) :	59.00
طاقة (سعرات حرارية) :	395.00



ملوخية بالدجاج

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من البصل
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٥ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير الحامض
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ١ من عود القرفة
- ٥٠٠ غ من الملوخية، المثلّجة والمذوّبة

طريقة التحضير

يُحمر البصل في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يصبح البصل مطهّوًّا. ثم يُستخرج من الفرن، ويُقشّر، ويُفرم.

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، ويُضاف الثوم، والكزبرة، ثم تُطهى المكونات على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق.

يُضاف الماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ، وعصير الحامض. يُضاف البصل المطهّو ويُغلى، ثم يُغطّى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

تُستخدم المطحنة الكهربائيّة المحمولة باليد أو الخلاط الكهربائي، وتُطحن المكونات حتى تصبح ناعمة ومالسة. تُضاف مكعبات الدجاج، وعود القرفة، والملوخيّة. تُترك المكونات على النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.

يُقدّم الطبق مع الخبر المحمص والأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم البصل المفروم مع صلصة الليمون الحامض والخل على حدة .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	9.50
بروتين (غ) :	37.00
كاربوهيدرات (غ) :	25.00
طاقة (سعرات حرارية) :	323.00



• غراتان الفاصوليا مع الذرة الحلوة والهلين

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ١٠٠ غ من الهليون، المُقْلَم عنقه
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من الثوم، المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- رشة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من خلاصة الذرة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح طويلة
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الفاصوليا الحمراء المعلبة، المصفاة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم، المبشورة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو الأحمر المطحون

طريقة التحضير

يُسَلَق الهليون في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق. يُصَفَّى ويُبرَّد ثم يُوضَع جانبًا.

يُحْمَى الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقْلَى الثوم قليلاً إلى أن تفوح رائحته. تضاف الفليفلة الحلوة الحمراء، مكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والفلفل الأبيض وتُقْلَى لبضع ثوانٍ ثم يُضاف الدقيق ويُحرَّك المزيج لمدة دقيقتين على نار متوسطة الحرارة. يُضاف الماء والذرة الحلوة المطحونة ويُحرَّك المزيج باستمرار حتى يغلي.

يُطبخ على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم يُضاف البصل الأخضر والفاصوليا الحمراء. يُحرَّك المزيج ثم يُرْفَع عن النار.

تُسَكَب الصلصة في صينية الفرن. يُصَفِّ الهليون المجهَّز فوق الصلصة ثم تُرَش الجبنة ومسحوق الفلفل الحلو.

يُخَبَز الطبق في فرن مُحمَّى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يكتسب سطحه اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدَّم مع السلطة الخضراء .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ :)	7.10
بروتين (غ :)	6.40
كاربوهيدرات (غ :)	21.00
طاقة (سعرات حرارية :)	170.00



• اللوبيا الخضراء العريضة مع الطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 📊 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٨٠٠ غ من اللوبيا الخضراء العريضة، المُقلّمة والمقطّعة بطول ٤ سم
- ٨ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومقطّعتان إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقّة الخضار ماجي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقَلَّى البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح طرياً. تُضاف اللوبيا الخضراء العريضة ويُحرَّك المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٠ دقائق.

يُضاف الثوم والطماطم ويُحرَّك المزيج من وقت لآخر لمدة ٤ دقائق أو حتى تُصبح الطماطم طرية.

يُضاف مكعباً مرقة الخضار ماجي، معجون الطماطم والماء ويُترك المزيج على النار حتى يغلي.

يُطبخ المزيج على نار خفيفة من دون أن يُغَطَّى، مع التحريك من وقت لآخر لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى تنضج اللوبيا (يُضاف الماء عند الحاجة).

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن أن يُقدَّم هذا الطبق ساخناً أو بارداً .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ١٠ دقائق
دهون (غ :)	6.00
بروتين (غ :)	4.20
كاربوهيدرات (غ :)	13.00
طاقة (سعرات حرارية :)	118.00



• غراتان الكوسا الصغيرة مع الدجاج

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٨ حبات متوسطة الحجم أو ٧٥٠ غ من الكوسا الصغير، مغسولة ومقطعة إلى أنصاف
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة فرماً خشناً
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المفروم فرماً خشناً
- ١٥٠ غ من فيليه صدور الدجاج، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، مفرومة فرماً خشناً
- 1 1/2 ملعقة طعام من الزيتون الأسود، المقطع إلى شرائح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- **مكونات الصلصة:**
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومهروسة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان، المبشورة

طريقة التحضير

تُوضَع أنصاف الكوسا الصغيرة في الماء المغلي لمدة ٨ دقائق أو حتى تنضج جزئياً. ثم تُبرَّد بالماء البارد وتُصفى. ينزَع لب الكوسا الصغيرة المقطعة إلى نصفين بواسطة ملعقة صغيرة وتُنسَق الكوسا في صينية. (يُفرم لب الكوسا ويوضع جانباً).

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم غير لاصقة ويُقلى البصل قليلاً حتى ينضج. يُضاف الفطر والدجاج ويُقلى المزيج قليلاً لمدة ٣ دقائق. ثم تُضاف الفليفلة الحلوة الصفراء مع لب الكوسا المفروم ويُحرَّك المزيج.

يُضاف الزيتون الأسود المقطع إلى شرائح ويُبَلّ المزيج بالفلفل الأسود، الأوريغانو والبقدونس المفروم. يُحرَّك المزيج ثم يُرفع عن النار.

تُحشى الكوسا الصغيرة المقطّعة إلى نصفين بالحشوة المُعدّة ثم تُوضَع جانباً.

لإعداد الصلصة: تُوضع الطماطم المهروسة في مقلاة متوسطة الحجم مع الثوم، معجون الطماطم ومكّعبى مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُوضَع المزيج على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

تُسكَب الصلصة المُعدّة في صينية كبيرة للخَبز ثم تُنَسَق الكوسا فوقها. وتُرش الجبنة فوق قطع الكوسا المحشوة. ويُخبَز الطبق في الفرن على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق أو حتى تكتسب الجبنة اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	لا تُنَزَع عنق الكوسا الصغيرة بل تُنظّف بواسطة سكين صغير حادّ لكي تُقدّم بشكل لائق .
نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع سلطة الخضار .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	6.20
بروتين (غ :)	14.00
كاربوهيدرات (غ :)	18.00
طاقة (سعرات حرارية :)	169.00



• غراتان الخرشوف والكوسا الصغيرة مع لحم البقر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعة إلى شرائح مستديرة
- ٢ علب أو ٤٨٠ غ من أكعاب الخرشوف
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢٥٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، فيليه مقطّع إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ مغلف أو ٨٢ غ من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

• مكونات صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان المبشورة

طريقة التحضير

توضع الكوسا في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج. ثم تُصَفَّى وتُبرَّد بالماء وتوضع جانبًا في المصفاة لكي تُصَفَّى جيّدًا. تُغسل أكعاب الخرشوف بالماء الساخن وتُقَطَّع إلى أربعة أقسام ثم تُوضع جانبًا في المصفاة.

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة ويُقَلَّى البصل لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى ينضج. ثم يُضاف لحم البقر ويُطهى لمدة ٤-٥ دقائق أو حتى ينضج ويكتسب اللون البني. وتُضاف الفليفلة الحلوة ويُحرَّك المزيج لمدة دقيقتين.

يُضاف مُغَلَّف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء إلى المزيج ويُترَك حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٨ دقائق مع التحريك من وقتٍ لآخر. يُرْفَع المزيج عن النار.

يُخَاط الحليب الخالي من الدسم مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر أخرى ويُوضَع المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر ويُطهى لمدة ١-٢ دقيقة أو حتى تتكاثف الصلصة إلى الحد المطلوب.

تُسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر صينية الخبز. ويُنسَق الخرشوف في قعر الصينية ويُضاف مزيج لحم البقر على الوجه ويُمدّ بالتساوي. ثم تُنسَق شرائح الكوسا الصغيرة المُعدّة على وجه الطبق.

تُسكب الكمية المتبقية من الصلصة على الوجه وتُرشّ الجبنة فوق صلصة البشاميل.

يُخبَز الطبق في فرن مُحمّى إلى حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يكتسب الوجه اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع سلطة الخضار .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ :)	9.70
بروتين (غ :)	15.00
كاربوهيدرات (غ :)	28.00

طاقة (سعرات



• المعكرونة المخبوزة بالتونة والباذنجان

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الباذنجان
- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من المعكرونة
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مُقشَّرتان ومقطَّعتان إلى مكعبات
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الفيتا قليلة الدسم، مقطعة إلى مكعبات
- ١ علبة أو ٢٠٠ غ من التونة المحفوظة بمحلول ملحي والمصفأة
- ٢ ملاعق طعام من الكعك المطحون

طريقة التحضير

يُقطَّع الباذنجان بالطول إلى شرائح تبلغ سماكتها 1/4 إنش. يُسخَّن النار في قدر وتُسلق شرائح الباذنجان في الماء لمدة دقيقتين ثم تُخرج بتأني من الماء بملعقة مُخرَّمة وتُنسَّق في مصفاة.

تُسلق المعكرونة في الماء المغلي المُمَلَّح لمدة ١٠ دقائق. تُبرَّد تحت ماء الحنفية وتوضع في مصفاة، ثم تُترك جانباً.

تُضاف مكعبات الطماطم، والماء، وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي إلى قدر. يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

توضع المعكرونة في الصلصة وتُخلط بها جيّداً.

يُنسَّق الباذنجان فوق قاعدة وجوانب صينية كعك مستديرة قياسها ٢٤ سم.

يُخلط مزيج المعكرونة مع جبنة الفيتا وقطع التونة ثم يُسكب في صينية الكعك المُعدّة. يُرش الكعك المطحون على الوجه.

تُخبز الصينية في فرن محمّى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة. تُقلب الصينية رأساً على عقب فوق طبق ثم تُقدّم المعكرونة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن إضافة 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف إلى صلصة المعكرونة لإضفاء النكهة .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	55 دقيقة
دهون (غ :)	8.70
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	67.00
طاقة (سعرات حرارية :)	460.00



• مصفّعة الباذنجان

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٧٥٠ غ من الباذنجان، مقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٥ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومقطّعتان إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقّة الخضار ماجي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الحمّص المعلّب، المصفّى
- رشة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف

طريقة التحضير

تُشوى مكعبات الباذنجان من كافة الجوانب في مقلاة كبيرة غير لاصقة، ثم تُوضع جانباً.
يُحمّى زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلى البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح البصل طرياً. يُضاف الثوم ويُحرّك حتى تفوح رائحته ثم تُضاف الطماطم وتُحرّك لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح طريّة.
يُضاف مكعبا مرقة الخضار ماجي، معجون الطماطم، الماء والباذنجان المحضّر. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يكاد الباذنجان ينضج.
يُضاف الحمص، مسحوق القرقة والنعناع المجفف ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج الباذنجان كلياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	أثناء تحضير الطبق لا يُحرّك المزيج كثيراً بعد إضافة الباذنجان .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ :)	6.20
بروتين (غ :)	5.60
كاربوهيدرات (غ :)	27.00
طاقة (سعرات حرارية :)	174.00



• الخرشوف المحشو بالبازيلا

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقطّرتان ومقطّعتان إلى مكعبات
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من البازيلا المعلبة، المصفاة
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ علب أو ٩٠٠ غ من قلوب الخرشوف، المصفاة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدرٍ وتُقلى نصف كمية البصل مع الثوم لمدة دقيقتين أو إلى أن تصبح طرية. تُضاف مكعبات الطماطم وتُذبل لمدة دقيقة إضافية، ثم يُضاف محتوى مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء، وتُغلى المكونات على نارٍ خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم توضع جانباً.

تذوّب الزبدة في قدرٍ أخرى وتُذبل الكمية المتبقية من البصل لمدة دقيقتين أو إلى أن تصبح طرية، ثم تُضاف البازيلا وتُذبل على نارٍ خفيفة لمدة ٤ دقائق إضافية. تُتبل المكونات بالأوريغانو المجفف والملح والفلفل الأسود.

تنزع بعض الأوراق الداخلية لقلوب الخرشوف و تُحشى بحشوة البازيلا وتُرش الجبنة على وجه كلّ قطعة منفردة.

تُسكب الصلصة في طبقٍ من الخبز قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم ويوضع الخرشوف على الوجه.

يُخبز الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الجبنة ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	14.00
بروتين (غ) :	15.00
كاربوهيدرات (غ) :	41.00
طاقة (سعرات حرارية) :	351.00



• الملفوف المحشو بالخضار الحارة

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٢ ورقة كبيرة من الملفوف الأبيض
- **للحشوة:**
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١/٢ كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١/٤ كوب أو ٣٧ غ من الزبيب
- ١ 1/٢ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٣/٤ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٣/٤ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ أكواب من الأرز البسمتي، المطبوخ
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء المغلي

طريقة التحضير

تُغلى أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح طرية وسهلة الطي. تُصفى وتُنزع منها الجزوع ثم تُترك جانباً.

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويُطهى البصل المفروم مع الصنوبر والجزر المفروم على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُضاف الثوم مع الزبيب ومسحوق الكمون ومسحوق القرفة والفلفل الأسود المطحون ومكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُطهى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف معجون الطماطم مع البقدونس المفروم والأرز المطبوخ وتُحرك المكونات جيداً حتى تمتزج بعضها مع بعض. تُرفع عن النار وتُترك جانباً لتبرد قليلاً.

توضع ملعقتان كبيرتان من الحشوة على طرف ورقة الملفوف. يُطوى الجانبان وتُلف الورقة.

توضع الأوراق الملفوفة مع الجهة المتعرّجة نحو الأسفل في طبق عميق للفرن. يُذوّب المكعبان المتبقيان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل في الماء المغلي ويُسكب فوق الملفوف. يُغطى الطبق بورق الألمنيوم ويُخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	17.00
بروتين (غ) :	11.00
كاربوهيدرات (غ) :	90.00
طاقة (سعرات حرارية) :	542.00



• دولما على الطريقة العراقية

- 🍳 أسلوب الطبخ: عراقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍳 التكلفة: 🍳🍳🍳

المكونات

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الباذنجان
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٤٠٠ غ من الكوسا
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٤٠٠ غ من البطاطا
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء

• مكونات الحشوة:

- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأرز المصري
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 كوب من البقدونس الطازج، المفروم
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مطحون

• مكونات الصلصة:

- ١ ملعقة طعام من التمر الهندي
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

تُوزّع شرائح البصل في قعر قدر كبيرة.

تُغسل وتُجوّف حبات الباذنجان، والكوسا، والبطاطا، والفليفلة الحلوة الخضراء. توضع في وعاء مملوء بالماء للحؤول دون تغيير لونها.

يُمزج لحم الغنم المفروم، مع الثوم، والبصل، والأرز، والكمون والفلفل الأسود، والبقدونس، ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.

تُصفى الخضار المجوّفة من الماء وتُحشى بمزيج اللحم. تُنسّق في القدر فوق شربات البصل. يُذوّب التمر الهندي ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل في الماء الساخن. تُسكب المرقّة فوق الخضار.

يُغلى المزيج، ويُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز والخضار. توضع الخضار في طبق كبير للتقديم، وتُضاف إليها الصلصلة وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	تحتوي الكوسا على كمية قليلة من الدهون والسعرات الحرارية. يحتوي كلّ 1/2 كوب من الكوسا المطهّوة على ١٨ سعرة حرارية فقط .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	4.70
بروتين (غ :)	17.00
كاربوهيدرات (غ :)	50.00
طاقة (سعرات حرارية :)	299.00



• خضار مشكّلة بالكاري

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍽️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ ملاعق صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٤ حبات من الهال الأخضر، مشقوقة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومفرومتان
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من اللبن الزبادي الخالي من الدسم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى مكعبات
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا، مقطّعة إلى مكعبات
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ١٢٠ غ من الباذنجان، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات كبيرة
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من اللوبيا الخضراء، المقطّعة إلى أنصاف
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الحليب الخالي من الدسم
- ٢ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت النباتي في قدر ثم تُضاف شرائح البصل وتُقلّى لمدة ٥ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً. يُضاف الثوم، والزنجبيل، والتوابل، والهال، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. تُطهى المكونات لمدة دقيقتين ثم تُضاف إليها حبة من الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم وتُحرّك مع بعضها. يُضاف اللبن الزبادي ثم يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة لمدة ٧ دقائق.

توضع المكونات المطبوخة في وعاء الخلط، أو خلاط الطعام وتُمزج مع بعضها البعض حتى تشكّل صلصة ناعمة جداً.

يُضاف الماء، والبطاطا، والجزر، والكوسا. يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ٧ و٨ دقائق أو حتى تصبح الخضار شبه ناضجة. يُضاف الباذنجان، وزهيرات القرنبيط، واللوبيا الخضراء، والحليب. تُحرّك المكونات وتُترك على نارٍ خفيفة لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تنضج كلّ الخضار.

يُزيّن الطبق بالنعناع المفروم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	6.50
بروتين (غ :)	8.10
كاربوهيدرات (غ :)	34.00
طاقة (سعرات حرارية :)	210.00



• بطاطا وكوسى بصلصة البولونيز

- 🍳 أسلوب الطبخ: أوروبي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا، مقطّعة إلى شرائح مستديرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المقلّي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر، وتُقلى مكعبات البصل لمدة دقيقتين أو حتى تذبل.

يُضاف اللحم المفروم ويُقلى لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى يُصبح بني اللون وناضجاً.

يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر. تُضاف مكعبات البطاطا وشرائح الكوسى والفلفل الأسود المسحوق. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الخضار جيداً.

يُزين الطبق بالصنوبر المقلي ويُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	22.00
بروتين (غ :)	28.00
كاربوهيدرات (غ :)	32.00
طاقة (سعرات حرارية :)	408.00



السلة

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الحلبة المطحونة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من الأرز، المغسول

- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء، كمية إضافية

• للسحاق الخضراء:

- ٢ فصوص من الثوم
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكزبرة، المفرومة
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكراث
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، المفروم
- رشّة من الملح
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يوضع 1/2 كوب من الماء في وعاءٍ صغيرٍ وتُرش فوقه الحلبه. تُترك الحلبه في الماء لمدة ٢ إلى ٣ ساعات ثم تُصفى من الماء الفائض وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، يُحمى الزيت في قدرٍ كبيرٍ ويُذبل البصل الأخضر لمدة دقيقتين. تُضاف البطاطا، والطماطم، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي، والأرز، ومسحوق الكمون، والماء الإضافي، ثم تُغلى المكونات وتُغطى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تنضج البطاطا والأرز جيّداً.

تُخفق الحلبه لمدة ٥ دقائق أو إلى أن ترفخ وتصبح ببيضاء اللون. يُضاف خليط السحاق الخضراء ويُمزج مع الحلبه.

يوضع المقلّي اليمني الصخري على نارٍ قويّةٍ حتى يسخن كثيراً وتُسكب فوقه السلته المجهّزة ومن فوقها مزيج الحلبه.

لتحضير السحاق الخضراء: توضع مكّونات السحاق كلّها في وعاء الخلّاط الكهربائي وتُخلط لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع الخبز .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 30دقيقة

دهون (غ) : 4.20

بروتين (غ) : 3.30

كاربوهيدرات (غ) : 20.00

طاقة (سعرات حرارية) : 126.00



الكوسا مع صلصة البشاميل

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠ حبات متوسطة الحجم أو ١ كغ من الكوسا، مقطعة إلى شرائح مدوّرة
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣٥٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى شرائح مدوّرة

لصلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان، المبشورة

طريقة التحضير

تُطهى حَبّات الكوسا في الماء المغلي والمملّح لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن تصبح طريّة ثم تُسكب فوق المصفاة وتُبرّد تحت الماء البارد وتوضع جانباً لكي تُصفّى جيّداً.

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويُقلى البصل لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو إلى أن يصبح طريّاً. يُضاف لحم البقر المفروم ويُطهى لمدة ٤ إلى ٥ دقائق مع التحريك المستمر إلى أن يصبح مطهوّاً جيّداً وبني اللون ثم يُنَبّل بالبهارات ويُرفع عن النار.

يُمزج محتوى مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب الخالي من الدسم في قدرٍ آخر ويُغلى المزيج لمدة دقيقتين إلى أن تصبح الصلصة بالسماكة المرغوبة.

تُسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر صينية للفرن. تُوزّع نصف كمية شرائح الكوسا ويُضاف إليها مزيج لحم البقر المفروم على الوجه ثم تُضاف شرائح الطماطم وتُغطى بكمية الكوسا المتبقية.

تُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل على وجه الطبق وتُرش الجبنة فوق صلصة البشاميل.

تُطهى الصينية في فرنٍ محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:		يمكن شوي الطماطم على الجانبين لإضفاء مذاق الشوي وإزالة الماء منها .
مدة التحضير:	25	دقيقة
مدة الطهو:	45	دقيقة
دهون (غ :)	17.00	
بروتين (غ :)	26.00	
كاربوهيدرات (غ :)	32.00	
طاقة (سعات حرارية :)	387.00	



• كاسرول البطاطا على الطريقة الشرقية

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١٢ حبة صغيرة الحجم من البصل، مقشرة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٣ حبات كبيرة الحجم أو ٦٠٠ غ من البطاطا، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٤٠٠ غ من اليقطين، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق مع الاستمرار في التحريك حتى يذبل.

يُضاف الثوم مع التوابل وتُحرك المكونات لمدة ١٥ ثانية.

تُضاف الطماطم المفرومة مع معجون الطماطم ومكعبات البطاطا واليقطين والماء ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ثم يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج مكعبات البطاطا.

يُزيّن الطبق بالبقدونس الطازج المفروم ويُقدّم مع الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 30 دقيقة

دهون (غ :)	6.00
بروتين (غ :)	5.60
كاربوهيدرات (غ :)	43.00
طاقة (سعرات حرارية :)	233.00



• الطماطم المحشوة بالفريكة

- ألوب الطبخ: عربي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ١٠ حبات صغيرة الحجم أو ١ كغ من الطماطم
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من الفريكة، المغسولة والمنقوعة لمدة 1/2 ساعة والمصفاة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفطر، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُقطّع الجزء الأعلى من الطماطم بواسطة سكين حاد (عنق الطماطم للأسفل) وتُفرّغ الطماطم لإزالة اللب من داخلها ثم تُوضع جانباً. يُفرَم اللب ويوضع جانباً أيضاً.

يُحمى الزيت في قدر متوسط الحجم ويُطهى البصل حتى ينضج ثم يُضاف لحم البقر ويُحرّك لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج.

تُضاف الفريكة، البقدونس، الكزبرة، الفطر، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، الفلفل الأسود ولب الطماطم المفروم ويُحرَّك المزيج لمدة ٥ دقائق. يُضاف الماء ويُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التُحرّيك من وقت لآخر ثم يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج الفريكة جيّداً. يُوضَع المزيج جانباً ليبرد قليلاً.

تُحشى الطماطم المفرّغة بالفريكة المُعدّة وتُوضَع في صينية للخبز مدهونة بقليل من زيت الزيتون وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج الطماطم.

تُنزَع الصينية من الفرن ثم يُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم اللبن قليل الدسم مع هذا الطبق .
مدة التحضير:	35دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ١٠ دقائق

دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	16.00
كاربوهيدرات (غ) :	49.00
طاقة (سعرات حرارية) :	356.00



• كوسا باللبن الزبادي

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: 🍴🍴

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة طعام أو ١٠ غ من الصنوبر، المحمص
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الأرز المصري
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كغ من الكوسا، حجم صغير
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٤ أكواب أو ١ كغ من اللبن الزبادي قليل الدسم
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- ١ فص من الثوم، المسحوق، كمية إضافية

طريقة التحضير

يُسخن الزيت في قدر كبير غير لاصق، ويُضاف إليها البصل ويُطهى لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو يكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

يُضاف اللحم المفروم، والثوم، والفلفل الأسود، والقرفة، والصنوبر. تُطهى المكونات على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. يُضاف الأرز ومكعب مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ويُترك لمدة دقيقة.

يُجوّف الكوسا ويُحشى بمزيج اللحم. يُنسّق الكوسا المحشي في قدر كبيرة.

يُضاف الماء ومكعب مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل إلى القدر. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الكوسا شبه ناضج.

يُمزج اللبن الزبادي ودقيق الذرة في وعاء كبير ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر. يُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُسكب صلصة اللبن الزبادي فوق الكوسا ويُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى ينضج الكوسا. يُضاف الثوم والنعناع المجفف.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى: -تحتوي الكوسا على كمية قليلة من الدهون والسعرات الحرارية. يحتوي كلّ 1/2 كوب من الكوسا المطهّوة على ١٨

سعة حرارية فقط. - تزود الكوسا بكميات ملائمة من
حامض الفوليك واليوتاسيوم اللذين يشتهران بأهميتهما في
صحة الدورة الدموية .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة

دهون (غ :) 13.00

بروتين (غ :) 27.00

كاربوهيدرات (غ :) 39.00

طاقة (سعات حرارية :) 377.00



• الفاصوليا والحمص بالصلصة الحارة

- أسلوب الطبخ: مكسيكي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🌐

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مفرومان
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المهروسة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الفاصوليا السوداء المعلبة
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الفاصوليا البيضاء كانيلٍي المعلبة
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الحمص المعلب، المصقّى
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر، يُقلى البصل والثوم قليلاً حتى يصبح البصل ليناً، تُضاف الفليفلة الحلوة الخضراء، الأعشاب، التوابل، الطماطم، معجون الطماطم ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك المزيج لمدة ٥ دقائق.

يُضاف الماء، الفاصوليا والحمص إلى المزيج ويُترك على النار حتى يغلي. يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُحرّك المزيج وتُضاف إليه الكزبرة المفرومة ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	توضع الكمية المناسبة من مسحوق الفلفل الحار بحسب الذوق .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	5.60
بروتين (غ) :	9.10
كاربوهيدرات (غ) :	32.00
طاقة (سعرات حرارية) :	207.00



• المجدرة المصفّاة

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ١٠ أكواب أو ٢٥٠٠ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ أكواب أو ٣٦٠ غ من العدس الأخضر، المغسول والمصفى
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من الأرز المصري، نصف المطبوخ

طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في قدر كبير، ويُقلى البصل المفروم لمدة ٣ دقائق أو حتى يذبل. يُضاف الماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والعدس. يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى ينضج العدس.

يُطحن المزيج بالمطحنة اليدوية أو خلاطة الطعام حتى يُصبح ناعماً جداً. يوضع المزيج مجدداً على النار. يُضاف الأرز وتُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة مع التحريك المستمر أو حتى ينضج الأرز جيداً ويتكاثف المزيج (يضاف القليل من الماء الساخن ان احتاج الأمر).

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق ساخناً أو بارداً .

نصائح التقديم:

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٢٥ دقيقة

مدة الطهو:

5.10

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 14.00

كاربوهيدرات (غ) : 36.00

طاقة (سعرات حرارية) : 238.00



• غراتان الباذنجان المحشو بالخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الباذنجان، الطويل
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٣٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مربعات صغيرة
- ٢ حبات أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعتان إلى مربعات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى مربعات صغيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومتان
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة القشقوان، المبشورة

• مكونات صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

طريقة التحضير

تُقطّع كل حبة باذنجان إلى نصفين. يُنزع بعناية لبّها ثم يُقطّع إلى مربعات صغيرة. تُقلّى أنصاف الباذنجان حتى تكتسب لوناً شبه ذهبي بني. تُرفع عن النار وتوضع في طبق مقاوم لحرارة الفرن.

يُحمّى الزيت النباتي في قدر كبيرة، ويُطهى البصل لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق، وتُضاف مربعات لبّ الباذنجان، والكوسا، والجزر، والفليفلة الحلوة. تُطهى المكونات لمدة ٤ دقائق.

تُضاف الطماطم، ويُتبّل المزيج بالملح والفلفل ويُطهى لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُحشا الباذنجان بالخضار ويُرشّ على وجهه الجبنة.

يُضاف الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي إلى قدر كبيرة. يُغلى المزيج مع التحريك ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. تُسكب صلصة البشاميل بالملعقة فوق الباذنجان حتى تغطيه.

يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ) :	25.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	29.00
طاقة (سعر حراري) :	382.00



• باميا مع الطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ٦٠٠ غ من الباميا المثلجة، المذوّبة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة

- ٥ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح
- ٤ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الخضار ماجي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ½ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدرٍ كبيرةٍ وتُقلى الباميا إلى أن تصبح ذهبية قليلاً. تُستخرج الباميا من الزيت وتوضع جانباً في مصفاة.

يُحمّى الزيت في قدرٍ متوسطٍ ويُسوته البصل إلى أن يصبح طرياً ثم يُضاف إليه الثوم والكزبرة وتُحرّك المكونات إلى أن تفوح منها رائحة زكية. تُضاف الباميا المحضّرة، الطماطم، الماء، مكعبات مرقة الخضار ماجي، معجون الطماطم، والتوابل.

تُغلى المكونات ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن تصبح الباميا طريّة (يمكن إضافة الماء عند الحاجة).

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقَدَّم هذا الطبق ساخناً أو بارداً .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ :)	14.00
بروتين (غ :)	3.20
كاربوهيدرات (غ :)	15.00
طاقة (سعرات حرارية :)	197.00



• غراتان البطاطا والبروكولي

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من البروكولي، المقطع إلى زهيرات
- 2/3 كوب أو ١٠٠ غ من الطماطم الصغيرة
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ كوب أو ١٢٠ غ من الكراث، المقطع إلى شرائح

• لصلصة البشاميل:

- ٥ أكواب أو 1 1/4 لتر من الحليب
- ٢ ملاعق صغيرة من الفلفل الحلو الأحمر المطحون
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُطهى مكعبات البطاطا في الماء المالح لمدة ٨ دقائق أو إلى أن تصبح طرية، ثم تُستخرج وتُصفى وتوضع تحت الماء البارد.

تُغلى زهيرات البروكولي في الماء نفسه لمدة ٣ دقائق ثم تُستخرج وتُصفى وتوضع تحت الماء البارد.

توضع مكعبات البطاطا، وزهيرات البروكولي، وحبات الطماطم الصغيرة في طبق للفرن قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم. يُرش الأوريغانو المجفف، والزعتر المجفف، والفلفل الأسود، والملح على الوجه، ثم تُمزج جيداً وتوضع جانباً.

تذوّب الزبدة في قدرٍ ويُذبل الكراث لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً، ثم يوضع جانباً.

يُمزج الحليب السائل مع أسرار خلطة البشاميل ماجي ومسحوق الفلفل الأحمر الحلو في قدرٍ مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين أو إلى أن تغلي الصلصة وتصبح أكثر سماكةً.

يُضاف الكراث المجهر إلى صلصة البشاميل وتُخلط المكونات.

يُسكب مزيج البشاميل على وجه مكعبات البطاطا وزهيرات البروكولي.

تُوزع الجبنة على الوجه ويُخبز الطبق في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	19.00
بروتين (غ :)	18.00
كاربوهيدرات (غ :)	49.00
طاقة (سعرات حرارية :)	428.00



• غراتان الخضار

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/2 كغ من زهيرات البروكولي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- 1/2 كغ من القرنبيط، المقطع إلى زهيرات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعتان الى شرائح

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى شرائح صغيرة
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٣ لتر من الماء، الممزوج مع ملعقة الملح

• لتحضير صلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من جبنة الموتزاريلا، المبروشة
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من جبنة التشيدر، المبروشة والممزوجة بجبنة الموتزاريلا

طريقة التحضير

يُغلى الماء في قدر كبيرة.

تسلق الخضار على الشكل التالي: يسلق الكوسا لمدة ٣ دقائق، ثم يرفع من الماء ويوضع في وعاء من الماء البارد لإيقاف عملية السلق.

تكرر العملية مع ما تبقى من الخضار: الجزر، القرنبيط، البروكولي والبصل لمدة ٤ أو ٥ دقائق والبطاطا لمدة ٦ دقائق.

يمزج الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر، يغلى ويترك على النار لمدة دقيقتين.

يسكب بعض صلصة البشاميل في قعر الصينية، تصفّ الخضار المسلوقة وتُضاف رشّة من الملح والفلفل بحسب الرغبة، يسكب عليها ما تبقى من صلصة البشاميل وترش جبنة الموتزاريلا والتشيدر على سطحها.

تطهى في فرن حارٍ على حرارة تبلغ ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	53.00

طاقة (سعرات حرارية :) 442.00



• الفليفلة المحشوة بجبنة الفيتا

- 🍳 أسلوب الطبخ: إسباني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ حبات متوسطة الحجم من الفليفلة الحلوة الصفراء
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١٥٠ غ من الهليون، الطازج المفروم
- 1/2 كوب من الزيتون الأسود، المنزوعة منه النواة والمفروم
- 1/2 كوب من الصنوبر، المحمص
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣٥٠ غ من جبنة الفيتا
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

• لصلصة البندورة:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

تُقطع الفليفلة إلى نصفين، تُنزع منها البزور وتوضع على صينية مع الجلد إلى الأعلى، وتُشوى في الفرن على نار ٢٢٠ درجة مئوية، حتى تتشقق القشرة ويصبح لونها بنياً ذهبياً.

يتم إخراجها من الفرن، وتُغطى بورق النايلون اللاصق لمدة ٥ دقائق ثم تقشّر.

في هذه الأثناء، يُسخّن الزيت في مقلاة، ويقلى البصل مع الثوم حتى يصبح لون المزيج بنياً ذهبياً.

يُضاف الهليون، الزيتون، الصنوبر، الكمون والفلفل الأسود. يُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق إضافية.

يُرفع عن النار، يُترك جانباً حتى يبرد ثم يُمزج مع جبنة الفيتا والبقدونس.

يُقسم مزيج الجبنة على قطع الفليفلة، ثم تلف كل قطعة وتوضع على صينية.

لتحضير الصلصة، يسخن الزيت في مقلاة، يقلى البصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق حتى يذبل. تُضاف البندورة، أسرار خلطة المعكرونة البولونيز ماجي والماء ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق.

تُسكب صلصة البندورة على لفائف الفليفلة، وتخبز في الفرن على نار مرتفعة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق.

يُقدّم الطبق ساخناً مع أرز مطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ :)	40.00
بروتين (غ :)	18.00
كاربوهيدرات (غ :)	39.00
طاقة (سعرات حرارية :)	557.00



• غراتان البصل والقرنبيط

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 🌱 رخيص

المكونات

- ٢ أكواب من زيت القلي
- ١ كغ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رقيقة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة القشقوان، المبشورة
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

طريقة التحضير

يُقلى القرنبيط لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق أو حتى يكتسب لوناً بنياً ذهبياً. يُرفع القرنبيط من الزيت ويوضع على ورق نشاف لإزالة الزيت الفائض.

يُحمّى الزيت النباتي في قدر كبيرة، ويُقلى البصل على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق أو حتى يُصبح لونه شبه بني ذهبي. يوضع البصل جانباً.

يُمزج الثوم، والزبدة، والفلفل الأسود المطحون، ثم يُدهن طبق مقاوم لحرارة الفرن بالمزيج. يُرتّب القرنبيط المقلي والبصل في الطبق وتُرش الجبنة فوقهما.

يُضاف الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي إلى قدر كبيرة. يُغلى المزيج مع الاستمرار في التحريك ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُسكب صلصة البشاميل على الخضار، ثم يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	44.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	36.00



• طَبِيخ الباميا مع البطاطا

-  أسلوب الطبخ: يماني
-  نوع الطبق: أطباق رئيسية
-  الكمية: ٦ أشخاص
-  درجة الصعوبة: 
-  التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ٧٠٠ غ من الباميا، كبيرة الحجم، مقطّعة إلى أنصاف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطّعتان إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه البصل والثوم وتُطهى المكونات لمدة ٤ دقائق أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

تُضاف الباميا وتُحرك لمدة ٤ دقائق ثم تُضاف إليها التوابل، والطماطم، ومعجون الطماطم، والكزبرة، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي، والماء.

تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن تنضج الباميا بشكلٍ شبه كامل.

تُضاف البطاطا ثم تُغطى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن تنضج جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن الطبق بالكزبرة الطازجة المفرومة ويُقدّم مع الأرز المسلوق .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ :)	6.40
بروتين (غ :)	5.00
كاربوهيدرات (غ :)	28.00
طاقة (سعرات حرارية :)	178.00



• صانونة بالخضار

- 🍲 أسلوب الطبخ: يمني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطّعتان إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الباذنجان، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢٥٠ غ من الباميا، كبيرة الحجم، مقطّعة ومقلّمة إلى أنصاف
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم والمفروم

- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٤ ملاعق طعام من مزيج الفلفل الحار العدني
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ ويُضاف إليه البصل والثوم ويُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً.

تُضاف البطاطا، والباذنجان، والبامية، والجزر وتُحرّك المكونات لمدة ٥ إلى ٦ دقائق. يُضاف إليها الفلفل الأخضر الحار، والكزبرة، والطماطم، ومعجون الطماطم، ومكعبات مرقعة الدجاج ماجي، ومزيج الفلفل الحار العدني، والماء.

تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن تصبح الخضار مطهّوة جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقَدَّم الطبق مع الأرز الأبيض المطبوخ .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	5.50
بروتين (غ :)	4.10
كاربوهيدرات (غ :)	26.00
طاقة (سعرات حرارية :)	163.00



• غراتان الخرشوف والبطاطا الحلوة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا الحلوة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٥٠٠ غ من قلوب الخرشوف، المقطعة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من لب الخبز الطازج
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

• لصلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة ويُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق أو حتى يذبل.

تُضاف البطاطا الحلوة إلى البصل وتُطهى مع الاستمرار في التحريك لمدة ٥ دقائق إضافية. يُتَبَل مزيج البطاطا والبصل بالفلفل الأسود والملح. تُضاف قلوب الخرشوف مع البقدونس ثم يُرفع المزيج عن النار.

يُسكب مزيج الخرشوف في صينية ويضاف لب الخبز الأبيض على الوجه.

يُغلى مزيج الحليب وأسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر كبيرة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة.

تُسكب أسرار خلطة البشاميل ماجي فوق مزيج الخرشوف وتُرش جبنة الموتزاريلا على الوجه.

يُخبز الطبق في فرن مسخن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	16.00
كاربوهيدرات (غ) :	49.00
طاقة (سعرات حرارية) :	422.00



• مرق حبوب الفاصوليا الصغيرة على الطريقة اليمنية

- 🍳 أسلوب الطبخ: يمني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٤٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفاصوليا الصغيرة المجففة
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر كبيرة ثم يُضاف إليه البصل والثوم ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

تُضاف الطماطم مع التوابل والفلفل الأخضر الحار ومعجون الطماطم، ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

يُضاف الماء ومكعباً مرقة الدجاج ماجي وحبوب الفاصوليا المجففة، ثم يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى تنضج الفاصوليا.

تُضاف الكزبرة الخضراء ويُنبّل المرق بالملح حسب المذاق.

تُقَدَّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	55دقيقة
دهون (غ) :	6.20
بروتين (غ) :	12.00
كاربوهيدرات (غ) :	37.00
طاقة (سعرات حرارية) :	236.00



• الفاصوليا الحمراء مع الطماطم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الفاصوليا الحمراء الصغيرة، بينتو، المنقوعة لمدة ١٢ ساعة
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٥ فصوص من الثوم، مسحوق
- رشّة من السبع بهارات
- رشّة من الكزبرة المطحونة

طريقة التحضير

تُوضَع الفاصوليا المنقوعة والماء في قدر متوسطة الحجم ويُترك المزيج على النار حتى يغلي. يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى تنضج الفاصوليا.

تُضاف الطماطم المهروسة، مكعبا مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ومعجون الطماطم فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار خفيفة لبضع دقائق (يُضاف الماء عند الحاجة).

يُسَخّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلّى البصل لمُدّة ٤ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف الثوم ويُحرّك حتى تفوح رائحته، ثم يُسكب فوق الفاصوليا ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة.

تُضاف التوابل ويُحرّك المزيج برفق ثم يُرفع عن النار ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

من الممكن أن يُقدّم الطبق ساخناً أو بارداً .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٢٥ دقيقة
دهون (غ) :	6.10
بروتين (غ) :	14.00
كاربوهيدرات (غ) :	45.00
طاقة (سعرات حرارية) :	289.00



الكوسا المحشوة بالقريدس والجبنه

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠ حبات من الكوسا الصغير
- ١٥٠ غ من القريدس المقشّر، المنظف والمفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشّة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ من البيض، مخفوقتان قليلاً
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

تُفرّغ حَبّات الكوسا ثم تُقشّر بتأنّ.

يُمزج القريدس مع الثوم، والجبنه، والبقدونس، والتوابل، ثم تُحشى حَبّات الكوسا.

تُغمس حَبّات الكوسا المحشوة في البيض ثم تُغلّف بمحتوى أسرار خلطة البروست ماجي.

تُقلى حَبّات الكوسا في الزيت المحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً.
تُقدّم مع السلطة أو البطاطا المقلية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	19.00
كاربوهيدرات (غ) :	25.00

طاقة (سعرات حرارية) :



• غراتان الكوسا المحشوة بالقريدس

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كغ من الكوسا الصغير
- ٢٠٠ غ من القريدس المقشّر، المنظّف والمفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشّة من الفلفل الحار
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- **لتحضير صلصة البشاميل:**
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُفرَّغ حبّات الكوسا وتوضع جانباً.

يُمزج القريديس مع الثوم، والجبنة، والبقدونس، والتوابل، ثم تُحشى حبّات الكوسا.

يُحمّى الزيت في مقلاة وتُقلّى حبّات الكوسا المحشّوة من كافة الجوانب إلى أن يصبح لونها بنيّاً ذهبياً، ثم توضع على طبقٍ للخبز.

يوضع الحليب مع محتوى مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في وعاءٍ كبيرٍ ويُغلى المزيج، ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق مع التحريك المستمر.

يُسكب المزيج فوق الكوسا المحشّوة ثم تُرش فوقها الجبنة المبشورة.

تُخبز الكوسا المحشّوة في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	18.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	29.00
طاقة (سعات حرارية :)	363.00



• موساكا

- أسلوب الطبخ: يوناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- 2 1/2 أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطّرتان ومقطّعتان إلى شرائح متوسطة الحجم
- ٥ حبات أو ٤٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعة إلى شرائح متوسطة الحجم
- ٢ حبات أو ٥٠٠ غ من الباذنجان، مقطّعتان إلى شرائح متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي، كمية إضافية للطهو
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

• لصلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الحليب، السائل
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى شرائح متوسطة الحجم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في مقلاة وتُقلّى شرائح البطاطا، والكوسا، والباذنجان، ثم توضع الشرائح جانباً.

يُحمّى الزيت الإضافي في مقلاة ويُذبل اللحم المفروم إلى أن يصبح لونه بنيّاً، ثم يُضاف محتوى مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء، ويُغلى المزيج لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق، ثم يُرفع القدر عن النار ويوضع جانباً.

يُسَخّن الحليب ومحتوى مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدرٍ، ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر، ثم يُترك على النار لمدة ٢ إلى ٣ دقائق إلى أن تصبح الصلصة سميكة، ويُرفع بعدها عن النار.

تُسكب ملعقة من صلصة البشاميل في قعر صينيّة للفرن قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم وتوزّع نصف كمية الخضار المقلّية على الوجه، ثم تُسكب صلصة البولونيز مع ثلاثة ملاعق من الجبنة وتوزّع بقية الخضار المقلّية ثم تُسكب أخيراً الكميّة المتبقية من صلصة البشاميل.

تُوزَع شرائح الطماطم على الوجه وتُرش الجبنة المبشورة ويُخبز الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الوجه ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يجب أن تصبح شرائح البطاطا طرية بعد القلي (يجب ألا تتعدى حرارة الزيت ١٧٠ درجة مئوية).
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	55 دقيقة
دهون (غ :)	25.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	31.00



طاقة (سعرات حرارية :) 421.00

• غراتان مع البطاطا المهروسة وصلصة البولونيز

-  أسلوب الطبخ: عالمي
-  نوع الطبق: أطباق رئيسية
-  الكمية: ٨ أشخاص
-  درجة الصعوبة: 
-  التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦ حبات متوسطة الحجم أو 1 1/2 كغ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الحليب
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، المفروم
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من البازيلا المعلبة، المصفاة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الكعك المطحون
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة، المذوبة

طريقة التحضير

تُسلق البطاطا في الماء لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح مطهواً جيّداً، ثم تُصفى وتُهرس وتُمزج مع الملح، والتوابل، والحليب، ثم توضع المكونات جانباً.

يُحمى الزيت في القدر ويذبل البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف اللحم المفروم ويُقلى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح بنياً. يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء والبازيلا، وتُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق ثم توضع جانباً.

تُدهن صينية الفرن بالزبدة ثم يُرش فوقها القليل من الكعك المطحون. تُمد نصف كمية البطاطا المهروسة فوق قاعدة صينية الفرن.

يُسكب مزيج صلصة البولونيز المجهّز فوق البطاطا في صينية الفرن ثم تُوزع الكمية المتبقية من البطاطا المهروسة على الوجه.

يُرش الكعك المطحون على الوجه وتُسكب الزبدة المذوبة فوقه.

تُخبز الصينية في فرنٍ محمى لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُستخدم كيس للتغليف لوضع الطبقة العليا من البطاطا المهروسة من ثم تُستخدم ملعقة لتمليس السطح .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ :)	15.00
بروتين (غ :)	22.00
كاربوهيدرات (غ :)	46.00
طاقة (سعرات حرارية :)	384.00



• بطاطا بصلصة البولونيز والغراتان

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٦٠٠ مل من الماء
- ٢٠٠ غ من الكرّاث، أو البصل، المقطّع إلى شرائح رفيعة
- 1/2 كغ من البطاطا، المسلوقة والمقطّعة إلى شرائح
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- • لصلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من جبنة التشيدر، المبشورة والمخلوطة مع جبنة الموتزاريلا

طريقة التحضير

تُسخّن ملعقتان من الزيت في مقلاة، يقلّى اللحم المفروم حتّى ينضج ويصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي مع الماء لتحضير الصلصة. تُغلى الصلصة وتُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

يُسخّن الزيت المتبقي في مقلاة ويُضاف الكراث أو البصل ليقلى ثم يُترك جانباً.

في هذه الأثناء، يُمزج الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي، ويُغلى المزيج ويُترك لمدة دقيقتين حتّى تصبح الصلصة كثيفة. تُرفع عن النار وتُترك جانباً.

يُسكب مقدار من صلصة البشاميل في الصينية، وتُصفّ شرائح البطاطا عليها مع رشّ الملح والفلفل حسب المذاق. ثم تُسكب فوقها صلصة البولونيز مع صلصة البشاميل المتبقية. يوضع الكراث أو البصل فوق المزيج وتُزيّن الصينية بالجبنة المبشورة.

تُخبز في الفرن لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة على حرارة ١٩٠ درجة مئوية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ :)	42.00
بروتين (غ :)	47.00
كاربوهيدرات (غ :)	52.00

طاقة (سعات حرارية :)



• أرز الأميرة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟🌟

المكونات

- ٥ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الباذنجان، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوع منها البذر ومقطّعة إلى مكعبات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكعبات صغيرة
- ٥٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٠٠ مل من الماء

• لصلصة البشاميل:

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الأرز، المغسول
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُسَخَّن ٣ ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلّى الباذنجان مع مكعبات الفليفلة الحلوة حتى يصبح لون المزيج بنياً ذهبياً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

تُسَخَّن ملعقتا الزيت المتبقيتان في المقلاة نفسها، ثم يُضاف البصل ويُقلّى لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُضاف اللحم والثوم، ويُطهى المزيج حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

تُضاف الطماطم، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. تُمزج المكونات جيداً على حرارة منخفضة لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق.

يُسلق الأرز في 1 1/2 لتر من الماء لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج. يُصفى ويُترك جانباً.

في هذه الأثناء، يُسخّن الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر. يُغلى المزيج ويُترك على النار لمدة تتراوح بين دقيقتين أو ٣ دقائق مع التحريك باستمرار. يُرفع عن النار ويُمزج بالأرز المسلوق.

توضع نصف كمية مزيج البشاميل والأرز في صينية، ثم تُسكب صلصة البولونيز ويُصفّ الباذنجان والفليفلة الحلوة فوقها ثم يُغطّى المزيج بالكمية المتبقية من مزيج البشاميل والأرز. تُرشّ الموتزاريلا على الوجه، ويُطهى الطبق في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتّى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	عند تسخين زيت الزيتون للطهو، يجب تجنّب الوصول إلى درجة التدخّن إذ أنّ ذلك من شأنه إفساد نكهة زيت الزيتون .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	39.00
بروتين (غ :)	45.00
كاربوهيدرات (غ :)	78.00
طاقة (سعرات حرارية :)	804.00



• مرق البازيلا على الطريقة السورية

- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكوّنات

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٤٠٠ غ من موزات لحم الغنم، مقطّعة إلى مكعبات

- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مُقَطَّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- 1/2 ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مُقَطَّعتان إلى مربعات
- 2 1/2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٧٥٠ غ من البازيلا المثلجة، مذوبة

طريقة التحضير

توضع مكعبات لحم الغنم والماء في قدر كبير. يُغلى المزيج وتُزال الرغوة عن السطح عند ظهورها.

يُضاف البصل ومكعبا مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف. يُتبّل المزيج بالتوابل ويُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم.

يُضاف الجزر، ومعجون الطماطم، والبازيلا. يُضاف المزيد من الماء عند الضرورة وتُترك المكونات على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الجزر والبازيلا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف الملح حسب المذاق عند انتهاء الطهو .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	16.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	37.00
طاقة (سعرات حرارية :)	408.00



• مرق الباميا باللحم على الطريقة السورية

- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦٠٠ غ من الباميا، حجم صغير
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٥٠٠ غ من لحم البقر، المقطّع إلى مكعبات
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مربّعات
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- 1/2 ملعقة طعام من الزبدة
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- 3/4 كوب أو ٥٠ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

تُنظف الباميا ثم تُقلّى حتى تصبح شبه ناضجة. تُرفع عن النار وتُترك جانبا.

تُضاف مكعبات اللحم والماء إلى قدر كبير. يُغلى المزيج وتُزال الرغوة عن السطح عند ظهورها. تُخفّف النار وتُترك المكونات على نارٍ خفيفة لمدة ساعة أو حتى يُصبح اللحم شبه ناضج.

تُضاف الطماطم ومكعبا مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، ويُضاف مزيد من الماء إذا ما دعت الحاجة، وتُترك المكونات على نار خفيفة حتى ينضج اللحم.

تُذوّب الزبدة في مقلاةٍ ويُقلّى الثوم والكزبرة لمدة دقيقة تقريبا، ثم يُضافا إلى المرق والباميا المقلية.

تُترك مرق الباميا على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

تُقدّم مع الأرز المطبوخ .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	37.00
بروتين (غ) :	29.00
كاربوهيدرات (غ) :	20.00
طاقة (سعرات حرارية) :	528.00



• مرق الفاصوليا البيضاء واللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴🍴

المكونات

- ١ كوب أو ١٨٠ غ من الفاصوليا العريضة البيضاء، المنقوعة طوال الليل
- ١ كغ من لحم الغنم مع العظم
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٧ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

• للأرز:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

تُطهى الفاصوليا البيضاء العريضة في الماء حتى تصبح نصف مطهّوة ثم تُستخرج من الماء وتُصفّى.

يوضع اللحم والماء في قدرٍ كبيرةٍ ثم يُغلى وتُزال الرغوة التي تظهر على الوجه.

يُضاف البصل، والفلفل الأسود، وعودا القرفة، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ثم تُغطّى المكونات وتُطهى على نارٍ هادئةٍ لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن يصبح اللحم نصف مطهو. تُستخرج قطع اللحم وتوضع المرقّة جانباً.

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُطهى الثوم لمدة ٢ إلى ٣ دقائق ثم تُضاف قطع اللحم وتُحرّك بتأنٍ لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. تُضاف قطع الطماطم، ومعجون الطماطم، والفلفل الأسود، ومسحوق الفلفل الحار، ومسحوق القرفة ويُطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية.

تُضاف المرقّة الموضوعة جانباً والفاصوليا البيضاء وتُطهى المكونات لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة أو إلى أن يكتمل طهو اللحم والفاصوليا البيضاء.

لتحضير الأرز:

يُغسل الأرز بالماء البارد جيّداً ويُصفّى، ثم يُنقع في وعاءٍ مليءٍ بالماء البارد لمدة ٢٠ دقيقة ويُصفّى مجدّداً.

تُسكب ٣ أكواب من الماء في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليها الأرز والزيت ومكعباً توابل الأرز الأبيض ماجي.

تُغلى المكونات ثم تُطهى على نارٍ هادئةٍ مع التحريك من وقتٍ إلى آخر إلى أن يمتص الأرز الماء كلياً. يُعطى الأرز ويُطهى على نارٍ هادئةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج جيّداً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

25 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

39.00

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 42.00

كاربوهيدرات (غ) : 80.00

طاقة (سعرات حرارية) : 847.00



• مرق البامية واللحم

- أسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من لحم الغنم، مع العظم
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ من عيدان القرفة، صغيرة الحجم
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٦ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٥٠٠ غ من البامية، طازجة أو مثّلجة

• لتحضير الأرز:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

يوضع اللحم والماء في قدرٍ كبيرةٍ ثم يُغلى المزيج وتُزال الرغوة التي تظهر على الوجه.

يُضاف البصل، والفلفل الأسود، والقرفة، وحبّات الهال، ومكعبا مرقّة الدجاج ماجي ثم يُعطى المزيج ويُطهى على نارٍ هادئةٍ لمُدّة ٤٠ دقيقةٍ أو إلى يصبح اللحم نصف مطهو ثم تُستخرج قطع اللحم من المرقّة وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُطهى الثوم لمُدّة ٢ إلى ٣ دقائق، ثم تُضاف قطع اللحم وتُحرّك بتأنٍ لمُدّة ٣ إلى ٤ دقائق. تُضاف قطع الطماطم ومعجون الطماطم ويُطهى المزيج لمُدّة ١٥ دقيقة.

تُضاف مرقّة اللحم الموضوعة جانباً إلى البامية وتُطهى على نارٍ هادئةٍ لمُدّة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتّى تنضج البامية واللحم جيّداً.

لتحضير الأرز:

يُغسل الأرز بالماء البارد جيّداً ويُصفى، ثم يُنقع في وعاءٍ مليءٍ بالماء البارد لمُدّة ٢٠ دقيقة ويُصفى مجدّداً.

تُسكب ٣ أكواب من الماء في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليها الأرز والزيت ومكعباً توابل الأرز الأبيض ماجي.

تُغلى المكونات ثم تُطهى على نارٍ هادئةٍ مع التحريك من وقتٍ إلى آخر إلى أن يمتص الأرز الماء كلياً. يُعطى الأرز ويُطهى على نارٍ هادئةٍ لمُدّة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج جيّداً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	39.00
بروتين (غ :)	37.00
كاربوهيدرات (غ :)	67.00
طاقة (سعات حرارية :)	771.00



• مرق لحم الغنم والخضار

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٤٥٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ حبات أو ٣٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرقة المطحونة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُقلى البصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً.

يُضاف الثوم ويُحرّك لمدة دقيقة واحدة أو أن تفوح رائحته ثم تُضاف إليه مكعبات لحم الغنم وتُطهى المكونات لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لحم الغنم بنياً.

يُضاف الماء ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ويُطهى المزيج على نارٍ خفيفةٍ مع تغطية القدر لمدة ساعة أو إلى أن يصبح اللحم طرياً تقريباً.

تُضاف الطماطم، معجون الطماطم، الكوسا، الجزر والبطاطا (مع إضافة المزيد من الماء عند الحاجة)، ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار ولحم الغنم جيّداً.

تُتبّل المكونات بالبهارات وتُحرّك قليلاً ثم تُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٢٠ دقيقة
دهون (غ :)	15.00
بروتين (غ :)	14.00
كاربوهيدرات (غ :)	21.00
طاقة (سعرات حرارية :)	274.00



- غراتان بلحم البقر والخضار مع صلصة البولونيز والأرز الأبيض
- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب من زيت القلي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الباذنجان، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من القرنبيط، المقطع إلى زهيرات متوسطة الحجم
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، كمية إضافية
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

• مكونات الأرز:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز الأبيض
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر، وتُقلى البطاطا، الكوسى الصغير، الباذنجان، ومن ثمّ القرنبيط. توضع جانباً على ورق المطبخ لامتصاص الكمية الفائضة من الزيت. (يُقلى كلّ نوع من الخضار على حدة في الزيت عينه).

تُحمّى الكمية الإضافية من الزيت في قدر ويُقلى اللحم المفروم حتى يصبح بنيّ اللون ثم يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ثمّ يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر لمدة ٨ دقائق. يُرفع عن النار.

تُمزج الخضار المقلية مع صلصة البولونيز التي تمّ إعدادها وتُسكب بشكل متجانس في طبق مقاوم لحرارة الفرن.

تُرشّ على الوجه الجبنة المبشورة ويُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون.

طريقة إعداد الأرز:

يوضع الماء في قدر كبيرة. يُضاف الأرز، الزيت، ومكعبا توابل الأرز الأبيض ماجي.

يُحرّك الأرز باستمرار حتى يغلي، يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	55 دقيقة
دهون (غ):	26.00
بروتين (غ):	23.00

كاربوهيدرات (غ) : 56.00

طاقة (سعرات حرارية) : 534.00



• بطاطا محشية مع صلصة الطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴 🍴 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من البطاطا، المستديرة الصغيرة
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٧٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات، المطحونة
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص

• مكونات الصلصة:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقعة ماجي بنكهة لحم الخروف
- 1/4 ملعقة طعام من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

تُقشّر البطاطا ويُقطع جزء من أسفلها لتشكل قاعدة سوية ثم تُجوّف وتُقلّى في زيت ساخن حتى يصبح لونها ذهبياً وشبه ناضجة. توضع جانباً على ورق المطبخ لامتصاص كمية الزيت الفائضة.

أثناء ذلك، يُحمى الزيت النباتي في مقلاة، يُضاف البصل ويُقلى لمدة ٣ دقائق أو حتى ينضج. يُضاف اللحم المفروم ويُحرّك حتى ينضج. يُملح ويُتبّل بالبهارات. يُضاف الصنوبر المحمص. تُحرّك المكونات وتُرفع عن النار.

تُحشى البطاطا المقلية بمزيج اللحم وتوضع جانباً.

طريقة تحضير الصلصة: يُسخّن الزيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم ويُقلى الثوم حتى تفوح رائحته ثم تُضاف الطماطم وتُحرّك المكونات لمدة ٥ دقائق. يُضاف معجون الطماطم، مكعبا مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، الفلفل الأسود والماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

تُسكب صلصة الطماطم في طبق مقاوم لحرارة الفرن.

تُنسّق البطاطا المحشية في الطبق فوق صلصة الطماطم.

يُغطى الطبق بورق ألومنيوم ويُخبز في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ :)	37.00
بروتين (غ :)	42.00
كاربوهيدرات (غ :)	49.00
طاقة (سعرات حرارية :)	649.00



• كوسا وورق عنب مع كستلاتة الغنم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٨ حبة صغيرة الحجم أو ١٥٠٠ غ من الكوسا الصغير
- ٣٥ وحدة متوسطة من ورق العنب
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الأرز المصري، المنقوع في الماء لمدة ساعة والمصفى
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- 1 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من السبع بهارات، المطحونة
- رشة من جوز الطيب المسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من كستلاتة الغنم، منقطة من الدهن
- ٤ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٨ فصوص من الثوم، المقشر
- ١٠ أكواب أو ٢٥٠٠ مل من الماء، كمية إضافية
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير الحامض

طريقة التحضير

تُفرغ حبّات الكوسا وتُنزع الأعناق الزائدة من ورق العنب ثم تُغسل الخضار وتُصفى وتوضع جانباً.

يُمزج الأرز مع لحم الغنم المفروم، الطماطم، الزبدة، الماء، الملح والبهارات ويوضع المزيج في البراد لمدة 1/2 ساعة.

تُحشى حبّات الكوسا الصغيرة بهذا المزيج وتُترك مسافة ١ سم فارغة من جهة الأعلى ثم توضع الكوسا جانباً.

لحشو أوراق العنب، توضع الأوراق على لوح خاص مع الجهة الفاتحة والعنق نحو الأعلى، وتوضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء السفلي وتطوى الأطراف الخارجية نحو الوسط ثم تُلف بشدة على شكل إصبع.

يُحمى الزيت في وعاء كبير وتُقلى كستلاته الغنم لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تصبح بنية ثم يُرفع الوعاء عن النار وتوزع الكستلاته بتجانس ويُضاف الثوم الكامل والمقسر مع تفتيت مكعبات مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) فوق الكستلاتة.

توزع طبقة من أوراق العنب غير المحشوة فوق الكستلاته ثم توضع أوراق العنب المحشوة فوقها مع تغيير اتجاه كل طبقة.

توضع حبات الكوسا المحشوة جنباً إلى جنب فوق أوراق العنب المحشوة ثم يوضع طبق فوق الكوسا.

يُضاف الماء ويُغلى (يُضاف الملح بحسب الذوق) ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ساعتين أو إلى أن تنضج حبات الكوسا جيداً. يُضاف إليها عصير الحامض ثم تُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف المزيد من الماء خلال الغلي بحسب الحاجة وإلى أن تُغمر الكوسا كلياً .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ :)	51.00
بروتين (غ :)	38.00
كاربوهيدرات (غ :)	40.00
طاقة (سعرات حرارية :)	768.00



محشي الكوسا والباذنجان باللحم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠ حبات صغيرة الحجم أو ٨٠٠ غ من الكوسا الصغير
- ١٠ حبات أو ٦٥٠ غ من الباذنجان الصغير
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأرز المصري، المنقوع لمدة ساعة والمُصْفَى
- ٢٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من السبع بهارات، المطحونة
- رشة من جوز الطيب المسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من موزات لحم البقر قليل الدهن، مقطّعة إلى قطع كبيرة
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، مفتّتان
- ٨ فصوص من الثوم، مقشرة
- ٩ أكواب أو ٢٢٥٠ مل من الماء، كمية إضافية
- ٥ ملاعق طعام من معجون الطماطم

طريقة التحضير

يُجَوَّف الكوسا والباذنجان الصغير. يُغسلا جيّداً، يُصفّيا ويوضع جانباً.

يُخلط في وعاء الأرز، اللحم، الطماطم، الماء، الملح والتوابل وتوضع المكونات جانباً.

يُحشى الكوسا والباذنجان الصغير بخليط اللحم والأرز ويُترك ١ سم فارغاً من الأعلى ويوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة وتُقلّى قطع لحم البقر لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح بنية اللون. تُرفع القدر عن النار. تُضاف فصوص الثوم الكاملة المقشرة ومكعباً مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف المفتّتان.

يُنسَق الكوسا والباذنجان الصغير المحشي فوق لحم البقر جنباً إلى جنب. يوضع طبق على الوجه لرص الكوسا والباذنجان.

يُمزج الماء ومعجون الطماطم ويُخلط جيداً. تُسكب الصلصة فوق القدر التي تم إعدادها. توضع القدر فوق نار متوسطة وتُغلى المكونات (يُضاف الملح حسب المذاق) ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ساعتين أو حتى ينضج الباذنجان والكوسا الصغير. يُرفع الكوسا والباذنجان عن النار ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف المزيد من الماء عند الطهو حسب الحاجة .
نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع اللبن الزبادي قليل الدسم .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ :)	12.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	31.00
طاقة (سعرات حرارية :)	343.00



• مرق الخرشوف

- 🍲 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون، أو الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- 1 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٣ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- 5 1/2 أكواب أو ١٣٧٥ مل من الماء
- 1/2 كغ من قلوب الخرشوف، المتلجة، تقطع كل منها إلى أربع قطع متساوية الحجم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من البازيلا المعلبة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الزيتون الأسود، المنزوع منه النواة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير الحامض

طريقة التحضير

يحمى الزيت في قدر و يقلى البصل على نار هادئة لمدة ٥ دقائق حتى يصبح طرياً.

يضاف الثوم المدقوق واللحم المفروم ويقلب الخليط حتى يصبح لونه ذهبياً.

يضاف الدقيق، مكعبات مرقعة الدجاج ماجي ويحرك الطعام جيداً.

يضاف الماء، قطع الخرشوف و الجزر و البطاطا. يغطى القدر و يطهى الحساء على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٥ دقيقة.

تضاف حبوب البازيلا و الزيتون الأسود و عصير الحامض و يطهى الحساء لمدة دقيقتين.

يرفع عن النار و يقدم مع الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: ينصح باستخدام قلوب الخرشوف الطازجة إذا كان موسماً، و لكن يجب طهيها لمدة ٢٠ دقيقة قبل الاستعمال .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 25 دقيقة

دهون (غ :) 27.00

بروتين (غ) : 35.00

كاربوهيدرات (غ) : 36.00

طاقة (سعرات حرارية) : 485.00



• الفطيرة العربية بلحم الغنم والبطاطا

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ٣ أكواب أو ٤٥٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات كبيرة
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٣ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقّة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1/2 ملعقة طعام من السبع بهارات
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

• للبطاطا:

- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ١ كغ من البطاطا، مسلوقة ومقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الحليب
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- رشّة من الملح
- رشّة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت على النار ويُقلى القرنبيط حتى يكتسب اللون الذهبي. يُرفَع عن النار ثم يُوضَع جانباً على محارم ورقية لامتناس الكمية الفائضة من الزيت.

تُشكّل كرات صغيرة من لحم الغنم المفروم وتُوضَع في صينية خبز مدهونة بالزبدة وتُخبَز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى تنضج.

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة متوسطة الحجم ويُقلى البصل والثوم حتى يصبحا طريين ثم تُضاف الفليفلة الحلوة الخضراء ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين. تُضاف الطماطم، مكعباً مرقّة ماجي بنكهة لحم الخروف، معجون الطماطم والسبع بهارات العربية. يُحرّك المزيج لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج الطماطم.

يُضاف الماء واللحم المجفّف ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم يُضاف القرنبيط المجفّف. يُحرّك المزيج ثم يُوضَع جانباً.

تُهرَس البطاطا مع الحليب، الزبدة، الملح والفلفل.

يُسكَب مزيج القرنبيط في صينية الخبز ويُوضَع مزيج البطاطا فوقه.

تُرشّ الجبنة فوق البطاطا ويُخبَز الطبق في فرن محمّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يكتسب الوجه اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

من الأسهل استخدام الكيس المستعمل عادةً لتزيين الكريما لوضع مزيج البطاطا على الوجه .	نصائح الطبخ:
30دقيقة	مدة التحضير:
35دقيقة	مدة الطهو:
33.00	دهون (غ :)
21.00	بروتين (غ :)
33.00	كاربوهيدرات (غ :)
510.00	طاقة (سعرات حرارية :)



• كبة البطاطا في الفرن

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من الكعك المطحون
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• لعجينة البطاطا:

- ٦ حبات متوسطة الحجم أو ١٥٠٠ غ من البطاطا، غير المقشرة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ من البيض

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٤٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقعة ماجي بنكهة لحم الخروف، مفتتان
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

تُمرغ صينية الفرن قياس ٣٠ سم بملعقتين كبيرتين من الزبدة المذوبة وتُرش الصينية بملعقتين كبيرتين من الكعك المطحون ثم توضع جانباً (مع الاحتفاظ بالكمية المتبقية من الزبدة والكعك المطحون).

تُسلق البطاطا في الماء إلى أن تصبح مطهّوة جيداً ثم تُصفى وتترك جانباً كي تبرد وتُقشّر وتُهرس. تُمزج البطاطا المهروسة مع الملح، والفلفل، والبيض ثم توضع جانباً.

في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت في قدرٍ ويُقلى البصل لمدة دقيقتين ثم يُضاف إليه اللحم المفروم ويُقلى المزيج لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح بني اللون. تُضاف مكعبات مرقعة ماجي بنكهة لحم الخروف المفتتة وحبوب الصنوبر والتوابل وتُحرك لبضع ثوانٍ أو إلى أن تمتزج كل المكونات ببعضها ثم توضع جانباً.

تُوزَّع نصف كمية البطاطا المهروسة فوق صينية الفرن المجهَّزة ثم تُوزَّع الحشوة بتجانسٍ فوق البطاطا تليها الكميَّة المتبقية من البطاطا المهروسة على الوجه.

تُرش الكمية المتبقية من الكعك المطحون على الوجه وتُسكب فوقه الكمية المتبقية من الزبدة المذوبة.

يُطهى في فرنٍ محمَّى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقَدَّم الطبق مع سلطة الملفوف والطماطم .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ :)	25.00
بروتين (غ :)	16.00
كاربوهيدرات (غ :)	42.00
طاقة (سعرات حرارية :)	451.00



• الملفوف المحشو بلحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴🍴

المكونات

- ١٥ ورقة من الملفوف الأبيض، متوسطة الحجم

• الحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ حبة أو ١٠٠ غ من الجزر، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأرز البسمتي، المطبوخ
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

تسلق أوراق الملفوف في الماء المغلي لمدة ٦ دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة الطي. تُصفى الأوراق وتُنزع منها الجزوع وتترك جانباً.

يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويُطهى البصل مع الصنوبر على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُضاف لحم الغنم المفروم مع الثوم والجزر والكمون والقرفة والفلفل الأسود ومكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي. يُطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية.

يُضاف معجون الطماطم مع البقدونس والأرز المطبوخ ويُحرك المزيج جيداً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد.

توضع ٣ ملاعق كبيرة من الحشوة على طرف ورقة الملفوف. يُطوى الجانبان وتُلف الورقة بشكل مرتّب.

توضع الأوراق الملفوفة مع الجهة المتعرجة نحو الأسفل في طبق عميق. يُذوّب المكعب المتبقّي من مرقة الدجاج ماجي في الماء الساخن ويُسكب فوق الملفوف.

يُغطّى الطبق بورق الألمنيوم ويُخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

30دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	39.00
بروتين (غ :)	23.00
كاربوهيدرات (غ :)	33.00
طاقة (سعرات حرارية :)	564.00



• محشي ورق العنب بلحم الغنم

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ مكعب من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مطحون
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الأرز المصري
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- ٥٠ حبة من ورق العنب
- ١ مكعب من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، مذوب في كوبين أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر، ويُضاف البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقيقة حتى يذبل. يُضاف اللحم، والثوم، والقرفة، وتُطهى المكونات حتى يتلاشى لون اللحم الزهري ثم تُرفع عن النار.

يُضاف مكَّعب مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) المطحون، والأرز، والبندورة، والبقونس، وحبوب الصنوبر، وتُمزج جيّداً.

طريقة حشي ورق العنب: توضع ورقة العنب فوق لوح بحيث تقابلك الجهة الباهتة والعنق. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء الأسفل من الورقة، ويُطوى الطرفان الخارجيان من الورقة باتجاه الوسط وتُلف بإحكام على شكل إصبع.

يُصفّ في قعر القدر طبقتان من ورق العنب غير المحشي ثمّ توضع أوراق العنب المحشّية، مع تعاقب اتجاه كلّ طبقة.

يُضاف مكَّعب مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) المُدَوَّب تحت الطبقة العليا من اللفائف مع زيادة الماء إذا ما دعت الحاجة. يُوضع طبقان على الوجه من أجل رصّ أوراق العنب.

تُغلى المكونات، ثمّ تُخفّف درجة الحرارة، وتُغطّى ثمّ تُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٤٠ و٤٥ دقيقة حتى تنضج الأوراق والأرز.

يُقدّم محشي ورق العنب ساخناً، ويُزيّن بشرائح الحامض، ويُرشّ عليه عصيرها.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	55دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	16.00
كاربوهيدرات (غ :)	34.00
طاقة (سعرات حرارية :)	431.00



• الشمندر المحشو

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ كغ من الشمندر، المقشر والمسلوق

• لتحضير الحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات كبيرة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الجوز، المسحوق
- 1/4 كوب من الزبيب

• لتحضير الصلصة :

- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة، مذوبة مع ٣ ملاعق طعام من الماء

طريقة التحضير

يحمّى الزيت في مقلاة ويضاف البصل ويقلى لمدة ٤ دقائق ثمّ يضاف اللحم والفطر ويطهى المزيج إلى أن يستوي.

يُذوّب مكعب مرقّة الدجاج ماجي مع الماء ويضاف الثوم إلى الصلصة. تسكب الصلصة فوق المزيج وتترك على النار لمدة ٤ دقائق.

يضاف الجوز والزبيب إلى المزيج وتوضع المقلاة جانباً.

تجوّف حبات الشمندر في وسطها وتحفظ الحشوة.

تحشى حبات الشمندر بمزيج اللحم وتسكب في صينية وتحمّر في الفرن على حرارة تبلغ ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق.

تذوب مكعبات مرقّة الدجاج ماجي في لتر الماء ويضاف نشاء الذرة لتكثيف الصلصة.

تقطع حشوة الشمندر وتسكب في صحن التقديم وتوضع حبات الشمندر المحشوة فوقها وتسكب الصلصة عليها.

يقدم ساخناً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	20.00
بروتين (غ) :	29.00
كاربوهيدرات (غ) :	50.00
طاقة (سعرات حرارية) :	452.00



• مرق البامية باللحم على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من التوابل المخلوطة
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٦ حبات متوسطة الحجم أو ٨٠٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كغ من البامية، الصغيرة المثلجة والمذوّبة
- ٦ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم

طريقة التحضير

توضع مكعبات لحم الغنم والماء في قدر كبير. يُغلى المزيج وتُزال الرغوة عن السطح عند ظهورها.

يُتبّل المزيج بالتوابل ويُضاف مكعباً مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي). تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم. يتم إخراج قطع اللحم بعناية من المرقّة وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر كبير ويُطهى فيه البصل وحبة واحدة من الطماطم المفرومة لمدة ٤ دقائق ثم تُضاف البامية وتُحرّك لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

تُخلط الكمية المتبقية من الطماطم المفرومة مع المرقّة في الخلّاط الكهربائي، ثم يُضاف المزيج إلى قدر البامية. تُغطى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى تنضج البامية.

يُقلّى الثوم وقرن الفلفل الحارّ لمدة دقيقة ثم يُضافا إلى مرق الباميا مع قطع اللحم. يُترك المرق على نارٍ خفيفة لمدة ٤ دقائق ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

25 دقيقة

مدة التحضير:

ساعتان

مدة الطهو:

دهون (غ) : 19.00

بروتين (غ) : 19.00

كاربوهيدرات (غ) : 19.00

طاقة (سعرات حرارية) : 311.00



• محشي كوسا مع أجنحة الدجاج على الطريقة الكويتية

- 🍳 أسلوب الطبخ: كويتي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🌈 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥ حبة أو ٢ كغ من الكوسا الصغير
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأرز البسمتي
- ٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ٤ ملاعق طعام من السمن، المذوّب
- ١ ملعقة طعام من الملح
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من الشبث الطازج، المفروم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ٢ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من جوانح الدجاج

- ٥ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١٢ كوب أو ٣ لتر من الماء

طريقة التحضير

يُجَوّف الكوسا ويُغسل جيّداً.

يُنقع الأرز في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصَفّى.

يُمزج الأرز، واللحم، والسمن، والملح، والبقدونس، والكزبرة، والشبث، والبصل المفروم، والثوم، ومعجون الطماطم، والطماطم المفرومة، والتوابل في وعاء للمزج.

يُحشى الكوسا بخليط الأرز مع إبقاء ١ سم فارغاً من الأعلى.

يُحمّى الزيت في قدر وتُقلى أجنحة الدجاج لمدة ٣ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً. يُضاف معجون الطماطم، ومكعبا مرقّة الدجاج ماجي ، ثم تُرفع عن النار.

يُنسّق الكوسا المحشي بعناية وجنباً إلى جنب في قدر. يُرصّ الكوسا عبر وضع طبق على وجهه.

يُضاف الماء ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ساعة و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الكوسا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استعمال صدور الدجاج بدلاً من أجنحتها للحصول على وجبة خفيفة .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٤٥ دقيقة

دهون (غ) : 56.00

بروتين (غ) : 59.00

كاربوهيدرات (غ) : 40.00

طاقة (سعرات حرارية) : 867.00



• محشي البصل على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من البصل، كبير الحجم
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الأرز المصري
- ١ ملعقة طعام من السمن
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مبشورة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء الساخن
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي

طريقة التحضير

تُقشّر أكواز البصل وتُغلى حتى تذبل. ثم تُنزع كلّ طبقة من البصل بتأنٍ وتُترك جانباً.

يوضع اللحم المفروم في وعاء ويُضاف إليه الأرز مع السمن والبصل المبشور والثوم المسحوق ويُتبل بكافة التوابل. تُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض.

تُحشى طبقات البصل بمزيج اللحم.

توضع الكمية المتبقية من البصل في قدر كبيرة وتُصف الطبقات المحشوة فوقها.

يُذوّب معجون الطماطم بالماء ويُسكب الخليط فوق البصل.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي مع الزيت النباتي. يُغلى المزيج ثم يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة حتّى ينضج البصل والأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ) :	23.00
بروتين (غ) :	13.00
كاربوهيدرات (غ) :	28.00
طاقة (سعر حرارية) :	370.00



• مرق الخضار بلحم البقر

- 🍲 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٧٥٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المُقطّع إلى مكعبات
- ٣ حبات متوسطة الحجم من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- 1 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ١ عود من عيدان القرفة
- ١ حبة كبيرة الحجم من الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ من ورق الغار
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء، أو الحمراء المقطّعة إلى مكعبات
- ٢ حبات صغيرة الحجم من الكوسا، مُقطّعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مفرومان
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من اليقطين، المُقشّر والمقطّع إلى مكعبات
- ١ حبة من البطاطا، مُقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٣ من الهال الأخضر
- ٢ مكعبات من مرقّة البقر ماجي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبير. تُضاف اللحمه وتُقلى حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

يُضاف البصل ويُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية ثم يُضاف الدقيق ويُمزج المكوّنات جيّداً. يُضاف الماء، وعود القرفة، والطماطم، ومعجون الطماطم، وورقة الغار ثم يُغطّى المزيج ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم.

تُضاف الفليفلة الحلوة، والكوسا، والثوم، واليقطين، والبطاطا، والهال، ومكعبا مرقّة البقر ماجي والفلفل الأسود، وتُطهى المكوّنات لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى ينضج اللحم والخضار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ .

نصائح التقديم:

20 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: ساعة

دهون (غ) : 23.00

بروتين (غ) : 27.00

كاربوهيدرات (غ) : 22.00

طاقة (سعرات حرارية) : 413.00



• مرق السبانخ باللحم على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍲 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍽️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- 1/2 كغ من لحم الغنم، المقطع إلى مكعبات صغيرة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومتان
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقه الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٦٠٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الأرز

طريقة التحضير

تُفْرَم السبانخ فرماً ناعماً. تُغسل وتُصَفَّى ثم توضع جانباً.

يُحْمَى الزيت في قدر كبير ويُطهى فيه البصل لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً. تُضاف مكعبات اللحم وتُحرَّك لمدة ٥ دقائق ثم يُضاف الكمون والفلفل الأسود وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقة.

يُضاف معجون الطماطم، والطماطم المفرومة، والماء، ومكعباً مرققة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) ثم تُغلى المكونات وتُغطَّى، وتُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم.

تُضاف السبانخ والأرز وتُترك المكونات على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ) :	23.00

بروتين (غ) : 23.00

كاربوهيدرات (غ) :	22.00

طاقة (سعرات حرارية) : 382.00



• مرق الفاصوليا البيضاء واللحم على الطريقة السورية

- 🍲 أسلوب الطبخ: سوري
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍲 الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفاصوليا البيضاء، المُجفّفة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٣٠٠ غ من موزات لحم الغنم، المقطّعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ ملعقة صغيرة من التوابل المخلوطة
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مربّعات
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

تُنقع الفاصوليا البيضاء في الماء لمدة ١٢ ساعة. تُصفى وتُترك جانباً.

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبير. يُطهى البصل واللحم. يُتبّلا بالتوابل ويُحرّكا لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

يُضاف الماء ومكعباً مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، والفاصوليا البيضاء والطماطم ثم يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم والفاصوليا.

يُضاف الثوم والكزبرة وتُترك المكوّنات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق إضافية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدم مرق الفاصوليا مع الأرز المطبوخ .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ) : 17.00

بروتين (غ) : 25.00

كاربوهيدرات (غ) : 38.00

طاقة (سعرات حرارية) : 402.00



• مرق الفول بلحم الغنم

- 🍲 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 🌟

المكونات

- 1/2 كغ من موزات لحم الغنم قليل الدهن، المقطع إلى مكعبات
- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات
- ١ وحدة صغيرة من عود القرفة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كغ من الفول العريض المثلج، المذوب
- 1/2 كوب أو ٢٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- 3/4 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم مع الماء في قدر كبير. يُغلى المزيج وتُزال الرغوة عنه عند ظهورها. تُضاف القرفة والبصل. يغطى القدر ويترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج اللحم.

يُحمى الزيت في قدر كبير ويُضاف إليه الثوم، والفول، والكزبرة، والدقيق. تُطهى المكونات وتُحرك لمدة دقيقتين.

يُضاف الفلفل، ومكعباً مرقّة ماجي بنكهة لحم الخروف، وقطع لحم الغنم المطبوخة مع المرقّة، وتُطهى المكوّنات من دون تغطية لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج اللحم والفاول.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ) : 13.00

بروتين (غ) : 36.00

كاربوهيدرات (غ) : 32.00

طاقة (سعر حرارية) : 395.00



• مرق القرنبيط ولحم الغنم

- 🍲 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٥٠٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مربعات
- ١ فص من الثوم، المسحوق
- 3/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض

طريقة التحضير

يُسلق القرنبيط في ماء يغلي لمدة ٥ دقائق. يُخرج من الماء، ويُصفى، ويوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر كبير، ثم يُطهى البصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً. يُضاف اللحم، والثوم وتُطهى المكونات لمدة ٥ دقائق.

تُضاف القرفة والفلفل والماء، ومكعباً مرقّة الخروف الطعم الأصلي ماجي ، ومعجون الطماطم، وعصير الحامض. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم.

يُضاف القرنبيط وتُترك المكونات على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ١٠ دقائق أو حتى ينضج القرنبيط ولكن دون الإفراط في طهيه.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ بالشعيرية .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: ساعة

دهون (غ) : 22.00

بروتين (غ) : 21.00

كاربوهيدرات (غ) : 11.00

طاقة (سعرات حرارية) :



• مرق البطاطا

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطعتان إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- 3/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/2 ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُحمى الزيت وتُقلى مكعبات البطاطا حتى تكتسب لوناً شبه ذهبي. تُرفع عن النار وتوضع على ورق نشاف لامتصاص الزيت الفائض.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، ويُطهى فيه البصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً. يُضاف اللحم المفروم والثوم ويُطهى المزيج لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً.

تُضاف القرّفة، والفلفل الأسود، والماء، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ومعجون الطماطم. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.

تُضاف البطاطا المقلية وتُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرش البقدونس على المرق وتقدّم.

يُقدّم المرق مع الأرز المطبوخ بالشعيرية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	20.00
كاربوهيدرات (غ :)	21.00
طاقة (سعرات حرارية :)	356.00



• خورش البامية على الطريقة الإيرانية

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيراني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍽️ التكلفة: رخيص

• المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ كغ من قطعة كاملة من لحم البقر، مقطعة إلى مكعبات
- 2½ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ½ كغ من البامية، مذوبة إذا كانت مثلجة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق اللايم المجفف

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ثم يُطهى البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى يذبل.

يُضاف مسحوق الكركم، والفلفل الأسود، و قطع اللحم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ إلى ٤ دقائق ثم يُضاف معجون الطماطم وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

يُضاف الماء ومكعبا مرقة الدجاج ماجي. ويُغلى المزيج ثم تُخفّف النار. تُغطّى المكونات وتُترك على النار لمدة ساعة أو حتى يصبح اللحم مطهواً.

تقلّى البامية ببعض الزيت حتى تصبح نصف ناضجة. تصفى ثم تضاف إلى القدر مع مسحوق اللايم ثم تطهى على نار خفيفة لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى يكتمل طهو البامية.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ): 29.00

بروتين (غ) : 27.00

كاربوهيدرات (غ) : 19.00

طاقة (سعرات حرارية) : 445.00



• غورميه سابزي - مرق لحم الغنم والخضار

- أسلوب الطبخ: إيراني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/4 كوب من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ كغ من موزات لحم الغنم، المقطعة إلى مكعبات
- 4 1/2 أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 3/4 كوب أو ١٢٠ غ من الفاصوليا الصغيرة المجففة، أو الصغيرة الحمراء
- ٢ حبات من اللايم المجفّف
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٥٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من البصل الأخضر، المفروم
- 1 1/2 كوب أو ١١٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة، المفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- 1 1/2 كوب أو ١١٠ غ من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الثوم المعمر، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 كوب أو ١٨ غ من أوراق الحلبة، المفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُسَخّن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة، يُضاف البصل ويُقلّى على نار متوسطة الحرارة حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يُضاف الكركم ويُقلّى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

تُضاف مكعبات اللحم وتُحرَّك على حرارة مرتفعة حتَّى يتغيَّر لونها ويبدأ بالتحوُّل إلى بنيّ.

يُضاف الماء مع مكعبي مرقة الدجاج ماجي ويُغلى المزيج، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

تُضاف الفاصوليا ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة إضافية أو حتَّى ينضج اللحم.

تُسَخَّن الكمية المتبقّية من الزيت في مقلاة، تُضاف إليها البطاطا وتُقلى حتَّى يصبح لونها بنيّاً خفيفاً، ثم يُضاف البصل الأخضر مع السبانخ، الكزبرة، البقدونس، الثوم المعمرّ والحلبة ويُقلى المزيج لمدة ٣ أو ٤ دقائق إضافية.

يُضاف مزيج البطاطا إلى اللحم، ثم يُضاف الحامض المجفف ويُغطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق إضافية.

تُنَبَّل بالفلفل والملح.

تُقَدَّم مع الأرز الأبيض.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	40.00
بروتين (غ :)	48.00
كاربوهيدرات (غ :)	38.00
طاقة (سعرات حرارية :)	701.00



• غراتان بولونيز بالبادنجان

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

• المكونات

- ٢ أكواب من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ كغ من البطاطا، المقشرة و المقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ كغ من الباذنجان، المقشر والمقطع إلى شرائح رقيقة تبلغ سماكتها 1/2 سم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقطعة إلى شرائح رقيقة
- 1 1/2 كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبروشة

طريقة التحضير

تحمّى ملعقتان من الزيت النباتي في مقلاة، يقلّى اللحم المفروم إلى أن يصبح لونه بنيّاً ذهبياً، يضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي بالإضافة إلى الماء، يغلى المزيج و يطهى لمدة ١٠ دقائق تقريباً.

يحمّى كوبا الزيت في مقلاة و تقلّى شرائح البطاطا ثم شرائح الباذنجان وتترك جانباً. يستعمل ورق خاص يمتصّ الزيت الزائد.

توضع البطاطا في صينية، تضاف الصلصة البولونيز، تغطّى بشرائح الباذنجان ثم بشرائح الطماطم وترشّ فوقها الموزاريلا المبروشة.

تطهى في فرنٍ حارٍ على حرارة تبلغ ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

40دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 30 دقيقة

دهون (غ) : 35.00

بروتين (غ) : 45.00

كاربوهيدرات (غ) : 57.00

طاقة (سعرات حرارية) : 679.00



• غزاتان الخرشوف مع لحم الغنم المفروم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦٠٠ غ من قلوب الخرشوف، المتلّجة أو المعلّبة
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- 1/2 كوب أو ٤٠ غ من جبنة البرميزان المبشورة
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من الكعك المطحون

طريقة التحضير

يُقطع كل قلب من قلوب الخرشوف إلى نصفين وتوزّع الأنصاف في طبق للغراتان.

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة. يُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى يذبل. يُضاف الثوم مع اللحم المفروم والفلفل ويُطهى المزيج حتى يصبح لون اللحم بنياً. يُرفع المزيج عن النار ويُوزّع فوق قلوب الخرشوف.

يُغلى الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر كبيرة. تُطهى صلصة البشاميل على حرارة خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق مع الاستمرار في التحريك حتى تشتدّ. يُضاف عصير الليمون الحامض ثم تُرفع الصلصة عن النار. تُسكب الصلصة بشكل متجانس فوق مزيج اللحم.

تُمزج جبنة البارميزان مع البقدونس والكعك المطحون ويُضاف المزيج بشكل متجانس فوق صلصة البشاميل.

يُخبز الغراتان في فرن مسخّن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج ويصبح لون الكعك بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	41.00
بروتين (غ) :	31.00
كاربوهيدرات (غ) :	39.00
طاقة (سعرات حرارية) :	653.00



• طبخ بالخضار مع الدقة

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الباذنجان، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ حبات أو ٣٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى أصابع كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه البصل والثوم وتُطهى المكونات لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو إلى أن تصبح صفراء اللون من ثم يُضاف إليها لحم البقر المفروم. يُطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية.

يُضاف الباذنجان والكوسا والجزر والتوابل وتُحرك المكونات ثم تُضاف إليها الطماطم، ومعجون الطماطم، والكزبرة، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي والماء.

تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن تنضج الخضار جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن الطبق بالكزبرة الطازجة المفرومة ويُقدّم مع الأرز المسلوق .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة

دهون (غ :) 17.00

بروتين (غ :) 22.00

كاربوهيدرات (غ :) 16.00

طاقة (سعرات حرارية :) 269.00



• **طاجن اللحم مع اليقطين والسفرجل**

• أسلوب الطبخ: متوسطي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٥ أشخاص

• درجة الصعوبة:

• التكلفة: رخيص

المكونات

• ٧٥٠ غ من موزات لحم البقر قليل الدهن،
أو لحم الكتف الهبر المقطع إلى مكعبات كبيرة

• ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من

البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة

• ٣ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح

• 1½ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف

- 1½ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ من عود القرفة
- رشة من خيوط الزعفران
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣٥٠ غ من اليقطين، المقشر والمقطع إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من السفرجل، المقشر والمقطع إلى شرائح سميكة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الحامض، مع حفظ العصير وبشر القشر

طريقة التحضير

توضع مكعبات اللحم في مقلاة كبيرة وتُضاف إليها شرائح البصل والثوم مع التوابل وعود القرفة والزعفران والماء ومكعبيّ مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ. تُغلى المكونات ثم تُغطى وتترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتّى يصبح اللحم شبه ناضج.

تُضاف مكعبات اليقطين مع شرائح السفرجل وعصير وقشر الليمون الحامض المبشور. يُغطّى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتّى تنضج الخضار مع اللحم.

يُقدّم هذا الطبق إلى جانب الكوس كوس المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	7.90
بروتين (غ) :	35.00
كاربوهيدرات (غ) :	31.00
طاقة (سعرات حرارية) :	330.00



• بطاطا وكوسى بصلصة البولونيز

- أسلوب الطبخ: أوروبي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٣
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٤٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا، مقطّعة إلى شرائح مستديرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المقلي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر، وتُقلى مكعبات البصل لمدة دقيقتين أو حتى تذبل.

يُضاف اللحم المفروم ويُقلى لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى يُصبح بني اللون وناضجاً.

يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر. تُضاف مكعبات البطاطا وشرائح الكوسا والفلفل الأسود المسحوق. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الخضار جيداً.

يُزيّن الطبق بالصنوبر المقلي ويُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	22.00
بروتين (غ) :	28.00
كاربوهيدرات (غ) :	32.00
طاقة (سعرات حرارية) :	408.00



• ورق عنب محشو على الطريقة اليونانية

- 🍳 أسلوب الطبخ: يوناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ مكعب من مرق الدجاج ماجي
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الأرز المصري
- ٢ ملاعق طعام من الشبث الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 كوب من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- ٥٠ قطعة من ورق العنب

- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي، مذوّب في كوبين أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة ويقلى البصل على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق حتّى يذبل. يُضاف اللحم مع الثوم والفلفل، ويُطهى المزيج حتّى يتغيّر لون اللحم ويختفي اللون الزهري.

يُضاف مكعب مرقة الدجاج ماجي مع الأرز، الشبث، البقدونس، النعناع، الصنوبر والماء. يُحرّك المزيج ويقلب على النار لمدة تتراوح بين دقيقتين أو ٣ دقائق حتّى يمتصّ الأرز الماء. يُترك جانباً حتّى يبرد.

لحشو ورقة العنب، توضع على مكان مسطح مع الجانب غير الأملس والعنق باتجاه الأعلى. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة على الجزء الأسفل، يُطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتُلفّ الورقة بشكل إصبع.

تُصفّ طبقتان من ورق العنب غير المحشو في قعر قدر، ثم توضع الأوراق المحشوة مع تغيير الاتجاه في كلّ طبقة.

يُضاف مكعب مرقة الدجاج ماجي المذوّب، حتّى تصل المرقة تحت الطبقة العليا من ورق العنب مباشرة. يُضغط ورق العنب بصحن ويُغلى المزيج، ثم تُخفّف الحرارة. تُغطى القدر وتُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٤٠ و ٤٥ دقيقة حتّى تنضج الأوراق مع الأرز.

يُقَدَّم ساخناً مع المرقة، ويُزيّن بشرائح الليمون الحامض.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: في حال استعمال أوراق العنب المكبوسة (المخلّلة)، يجب نقعها في الماء البارد لمدة ٣٠ دقيقة، مع تبديل الماء عدّة مرّات لإزالة الملح. أمّا في حال استعمال الأوراق الطازجة، فيجب وضعها في الماء الساخن لمدة ١٠ دقائق حتّى تصبح طرية .

25دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 45 دقيقة

دهون (غ) : 27.00

بروتين (غ) : 16.00

كاربوهيدرات (غ) : 37.00

طاقة (سعرات حرارية) : 440.00



• الفاصوليا الحمراء الحارة مع البطاطا بالفرن

- 🍳 أسلوب الطبخ: أميركي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🌈 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ حبات كبيرة الحجم من البطاطا، مغسولة، للشوي في الفرن
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء، مفرومة
- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- 2 1/2 ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الفاصوليا الحمراء المعلبة، مغسولة ومصفاة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

• للتزيين:

- 1/2 كوب من اللبنة الطازجة
- ٣ ملاعق طعام من البصل الأخضر، المفروم
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

تُغَلَّف البطاطا بورق الألمنيوم وتُخبز في الفرن على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٥٠ و ٦٠ دقيقة أو حتّى تنضج جيداً.

في هذه الأثناء، يُسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل، الثوم، والفليفلة الخضراء ويُطهى المزيج لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتّى يذبل البصل.

يُضاف اللحم المفروم ويُطهى لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

يُضاف الفلفل الحلو، الكمون، الفلفل الحار، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، الفاصوليا الحمراء والماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٤ و ٦ دقائق. ثم يُرفع عن النار.

يُنزع ورق الألمنيوم عن البطاطا، وتُقصّ بالعرض في الأعلى.

تُسكب كمية من مزيج اللحم على البطاطا وتُدهن باللبنة. توضع البطاطا المحشوة في الطبق وتُقدّم ساخنة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ :)	15.00
بروتين (غ :)	25.00

كاربوهيدرات (غ :) 59.00



طاقة (سعرات حرارية :) 447.00

• لحم الغنم بصلصة الكاري الأخضر التايلندي

- 🍲 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 📊 رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٧٥٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مكعبات للمرق
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الكاري الأخضر التايلندي، حسب المذاق
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ من ورق الغار
- ٤ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي، المذوّب في كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعتان إلى شرائح

- ٧٠ غ من البازيلا الطازجة
- ١٠٠ غ من عرانيس الذرة الصغيرة، مقطعة إلى أنصاف
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من براعم فول الصويا

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة ويُطهى البصل لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. ثم تُضاف مكعبات لحم الغنم وصلصة الكاري الأخضر ويُطهى المزيج مع التحريك لمدة ٥ إلى ٦ دقائق.

يُضاف الماء ومكعبا مرقة الدجاج ماجي وورق الغار ثم يُغلى المزيج ويُغطى ويُترك على النار لمدة ساعة أو حتى يصبح اللحم طرياً.

يُضاف حليب جوز الهند ماجي المذوّب إلى اللحم وتُطهى المكونات لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح اللحم مطهوّاً جيداً.

تُضاف الفليفلة الحلوة، والبازيلا، وعرانيس الذرة الصغيرة وتُترك على النار لمدة ٥ دقائق.

يُزيّن الطبق بالكزبرة الطازجة وبراعم فول الصويا ويُقدّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	37.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	13.00
طاقة (سعرات حرارية :)	501.00



• لحم البقر بالليمون الحامض والبطاطا

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷 رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٧٥٠ غ من موزات لحم البقر قليل الدهن، المقطّعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٣ حبات من اللّيم المجفّف
- ١ قرن من الفلفل الأحمر الحار المجفف، صغير الحجم
- ٢ من ورق الغار
- ٣٠٠ غ من البصل، الصغير الحجم، المقشر
- ٢٠٠ غ من الكرّاث، المقطّع إلى شرائح كبيرة
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى مكعبات

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة، ثم تُضاف إليه مكعبات اللحم وتُطهى على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق. يُضاف الثوم مع التوابل ويُطهى المزيج مع التحريك لمدة دقيقة إضافية.

يُضاف الماء مع مكعبات مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ ومكعبات الجزر وقطع اللّيم المجفّف وقرن الفلفل الحار المجفّف وورقتي الغار. تُغلى المكونات ثم تُغطى وتُترك على نار هادئة لمدة ساعة واحدة أو حتّى يصبح اللحم شبه ناضج.

يُضاف البصل الصغير مع شرائح الكرّاث ومكعبات البطاطا. يُضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة، ثم يُغطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتّى ينضج اللحم مع الخضار.

يُقدّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	12.00

بروتين (غ :) 36.00

كاربوهيدرات (غ :)	29.00



طاقة (سعرات حرارية :)

• مرق السبانخ واللحم على الطريقة السورية

• 🍳 أسلوب الطبخ: سوري

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٤ أشخاص

• درجة الصعوبة: 

• التكلفة: رخيص 

المكونات

- 1 1/2 ملعقة طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ٦٠٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة، المفرومة والمغسولة
- 1/2 ملعقة صغيرة من التوابل المخلوطة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرققة الدجاج ماجي
- ٢ فصوص من الثوم
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، ويُطهى البصل واللحم مع التحريك لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. ثم يُضاف السبانخ والتوابل وتُحرّك المكونات لمدة ٢ إلى ٣ دقائق.

يُضاف الماء ومكعباً مرققة الدجاج ماجي ويُطهى المزيج على النار لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

يُسحق الثوم مع الكزبرة الطازجة جيداً ثم يُضاف المزيج إلى السبانخ وتُطهى المكونات لمدة دقيقة واحدة ويُقدّم الطبق مع الأرز المطهو.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة

دهون (غ): 14.00

بروتين (غ): 23.00

كاربوهيدرات (غ :) 12.00

طاقة (سعرات حرارية :) 235.00



• غراتان لحم الغنم والطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🔥 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٥٠٠ غ من لحم الغنم الطري، المقطّع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١/٢ ملعقة طعام من إكليل الجبل المجفف
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

• لصلصة البشاميل:

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة، ثم تُضاف إليه شرائح البصل واللحم وتُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق أو حتى يصبح اللحم شبه ناضج.

يُضاف الثوم المسحوق مع إكليل الجبل المجفّف والبقدونس الطازج المفروم والفلفل الأسود ومكعبات البطاطا. تُطهى المكونات مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُضاف إليها الملح حسب المذاق، ثم تُرفع عن النار.

تُحضّر أسرار خلطة البشاميل ماجي وفق الإرشادات الواردة على المغلف. تُسكب كمية من صلصة البشاميل في قعر طبق للخبز.

تُصفّ شرائح الطماطم فوق صلصة البشاميل، ثم يُسكب مزيج اللحم ويُوزّع بشكل متجانس فوقها. تُسكب بعد ذلك الكمية المتبقية من صلصة البشاميل.

يُرشّ الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة، ويُخبز الغراتان في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو حتّى يصبح لون الوجه ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	28.00
بروتين (غ :)	31.00
كاربوهيدرات (غ :)	41.00
طاقة (سعرات حرارية :)	543.00



• لحم البقر المقلي مع صلصة المحار

- أسلوب الطبخ: صيني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

• مكونات الصلصة:

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٥ ملاعق طعام من صلصة المحار
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق صغيرة من السكر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

• مكونات القلي:

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٦٥٠ غ من لحم البقر، المُقطّع إلى شرائح
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات صغيرة
- ١ كوب أو ٨٠ غ من البازيلا الخضراء الصينية، المقلمة من الطرفين
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١٢٠ غ من الملفوف الأبيض، المقطّع إلى قطع كبيرة

طريقة التحضير

تُمزج كافة مكونات الصلصة في قدر. تُغلى المكونات مع التحريك المستمر حتى تتكاثف الصلصة، ثم توضع جانباً.

يُحمّى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة وتُقلّى شرائح لحم البقر لمدة ٤ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً. تُضاف كافة الخضار ما عدا الملفوف وتُحرّك لمدة دقيقتين إضافيتين.

تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

يُضاف الملفوف ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة إضافية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز الأبيض أو المُقلّى .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	30.00
بروتين (غ :)	27.00
كاربوهيدرات (غ :)	24.00
طاقة (سعرات حرارية :)	483.00



• محشي ورق الملفوف بلحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 💰 التكلفة: 🌱 رخيص

المكونات

- ٢٥ ورقة من الملفوف الأبيض
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأرز، المنقوع لمدة ٣٠ دقيقة والمُصفّى
- ٣٠٠ غ من لحم الغنم المفروم

- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من النعناع المجفف
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١٠ فصوص من الثوم، كمية إضافية
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض

طريقة التحضير

تُسلق أوراق الملفوف في ماء يغلي لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تصبح طرية وقابلة للطبخ.

يُخلط الأرز، واللحم، والثوم، والتوابل، والنعناع، والزبدة في وعاء.

توضع ملعقة كبيرة طافحة من الحشوة على طول الورقة، ويُطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتُلف الورقة.

تُنسّق لفائف الملفوف في طبق كاسرولة أو قدر متوسط الحجم، وتوضع فصوص الثوم متباعدة بين اللفائف.

يُذوّب مكعباً مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف في الماء، ويُضاف عصير الحامض، ويُسكب فوق اللفائف. يُضاف ما يكفي من الماء حتى يغمر اللفائف بقليل.

يُغطى القدر وتُطهى اللفائف على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم طبق محشيّ الملفوف مع اللبن الزبادي .

نصائح التقديم:

25 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: ساعة

دهون (غ) : 16.00

بروتين (غ) : 13.00

كاربوهيدرات (غ) : 37.00

طاقة (سعرات حرارية) : 337.00



• محشي الكوسا الصغير بالصلصة الحمراء

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الكوسا الصغير
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الأرز المصري، المغسول والمُصْفَى
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)

طريقة التحضير

يُجَوَّف الكوسا الصغير ويُغسل جيّداً ويوضع جانباً.

يُحمّى السمن في قدر كبير، ثم يُضاف البصل واللحم، والتوابل، وتُقلى المكونات مع التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. تُرفع عن النار ويُضاف إليها الأرز والطماطم.

يُحشى الكوسا الصغير بخليط اللحم والأرز ويُنسّق في كسرولة كبيرة. يوضع طبقان على وجه الكوسا من أجل رصّه نحو الأسفل.

يُمزج الماء، والثوم، ومعجون الطماطم مع مكعبي مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي) في قدر. يُغلى المزيج ثم يُسكب على الكوسا الصغير في الكسرولة.

يغطّى القدر وتُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج الكوسا والأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٢٠ دقيقة

دهون (غ :)	19.00

بروتين (غ :) 15.00

كاربوهيدرات (غ :)	33.00

طاقة (سعرات حرارية :) 353.00



• محشي الكوسا بلحم الغنم

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الكوسا، الصغير
- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الأرز المصري، المغسول والمُصفى
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)

طريقة التحضير

يُجَوَّف الكوسا الصغير ويُغسل جيّداً ويوضع جانباً.

يُحمّى السمن في قدر كبير، ويُضاف البصل واللحم، والتوابل، والثوم. تُقلّى المكونات مع التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. تُرفع المكونات عن النار وتُخلط مع الأرز والطماطم.

يُحشى الكوسا الصغير بخليط اللحم والأرز ويُنسّق في كسرولة كبيرة. يوضع طبقان على وجه الكوسا من أجل رصّه نحو الأسفل.

يُمزج الماء مع مكّبي مرقة الخروف الطعم الأصلي ماجي في قدر، يُغلى المزيج ثمّ يُسكب على الكوسا الصغير في الكسرولة.

يغطى القدر ويُترك على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى ينضج الكوسا والأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٢٠ دقيقة

دهون (غ :)	19.00

بروتين (غ :) 15.00

كاربوهيدرات (غ :)	33.00

طاقة (سعرات حرارية :) 350.00

أطباق رئيسية

لحوم



• شريحة لحم مع خضار الربيع

- 🍴 أسلوب الطبخ: أوروبي
- ✂️ نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: معتدل
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٢٠٠ غ من لحم خاصرة البقر الطري، المقطّع إلى شرائح، أو أي نوع آخر
- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون

• لتحضير الصلصة:

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٦٠٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من الخل الأبيض
- ٦٠٠ غ من الطماطم، الحمراء الفاسية، المقطّعة إلى قطع عريضة
- ٢ عروق من الطرخون الطازج
- رشة من الثوم، المفروم

• للتزيين:

- ٨٠٠ غ من البطاطا
- ١٦ حبة من أكعاب الخرشوف
- ١٦ حبة من البصل الأخضر، الرأس الأبيض فقط
- ٨ فصوص من الثوم، حبات كبيرة
- ١٦٠ غ من الزيتون الأسود، المقطّع إلى شرائح
- ٤٠٠ غ من الكوسا، صغيرة الحجم
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ٣ عروق من الزعتر الطازج
- ٣ عروق من إكليل الجبل الطازج
- ٤ من ورق الغار

- **مكوّنات تُضاف عند الانتهاء من الطهو:**
- ١٥٠ مل من الماء
- ٢٠ ورقة من الحبق الطازج، مفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُقَلَّم شريحة اللحم وتُقَطَّع هذه الأطراف إلى قطع صغير، تُحضَّر بواسطتها المرقّة عبر إضافة مكعّبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل و ٦٠٠ مل من الماء.

تُغسل البطاطا من دون أن تُقَشَّر. تُقَلَّم حبوب الخرشوف وتُقَطَّع إلى شرائح، ويُقَشَّر البصل الأخضر وفصوص الثوم. يُغمَّس الزيتون في الماء الساخن ثم في الماء البارد. يُكرَّر هذا الأمر مرّتين ثم يُقَطَّع الكوسا إلى شرائح تبلغ سماكة الواحدة منها ٢ سم. يُطهى كلّ نوع من أنواع الخضار على حدة بالماء المالح، ثم تُقلّى الخضار بالزبدة على نارٍ خفيفة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً في قدرٍ مغطاة غير قابلة للالتصاق.

تُتبّل الخضار المقلاة بالزعر الأخر، إكليل الجبل وأوراق الحبق. وقبل تقديم الطبق مباشرةً، يُضاف الماء والحبق المفروم. يُحرّك المزيج جيداً بحيث تُغطّى الخضار كلّها بالصلصة، ثم يُرفع عن النار مباشرةً.

يُتبّل اللحم بالفلفل الأسود المسحوق وملعقة كبيرة من زيت الزيتون. يُقلّى لمدة ١٥ دقيقة في مقلاة غير قابلة للالتصاق، مع التقليب عدّة مرّات. يُحفظ ساخناً في طبق مغطّى بواسطة ورق الألمنيوم. تُذوّب آثار القلي المتروكة على سطح المقلاة بواسطة الخلّ الأبيض والماء، وتُضاف إلى مرقّة اللحم ومكوّنات الصلصة الأخرى. يُترك المزيج ليغلي على النار حتى يقلّ ٢٠% تقريباً من الكمية الكاملة. يوضع اللحم والخضار على طبقٍ ساخن وتُسكب فوقه الصلصة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	45دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ) :	22.00
بروتين (غ) :	48.00
كاربوهيدرات (غ) :	31.00
طاقة (سعرات حرارية) :	512.00



• مرق لحم البقر مع العدس الأحمر والفلل الحار

- 🍳 أسلوب الطبخ: إسباني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٦ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مقطّعة
- ٤ حبات متوسطة الحجم من الجزر، مقشّرة ومقطّعة إلى شرائح سماكتها ١ 1/2 سم
- ٢ حبات من الشمّار، مقطّعتان بالطول إلى شرائح طويلة
- ٢٤ حبة من الطماطم الصغيرة
- ٢ قرون من الفلفل الأحمر الحار، متوسّط الحجم، منزوعا البذور ومقطّعان إلى شرائح رفيعة
- ٦٠٠ غ من شرائح اللحم المدمّسة، المقطّعة إلى مربّعات يتراوح حجمها بين ٣ و ٤ سم
- ٢٠٠ غ من العدس الأحمر، المغسول
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون
- ٤ ملاعق طعام من الخل الأحمر

طريقة التحضير

يوضع زيت الزيتون في كاسرولة كبيرة على حرارة منخفضة. عندما يسخن جيّداً، يُضاف الثوم، والبصل، والجزر، والشمّار، والطماطم والفلفل الأحمر. تُقلّى الخضار بعناية كبيرة إلى أن يصبح لون الثوم والبصل ذهبياً وشّافاً. تُرفع الخضار عن النار بواسطة ملعقة مشبّكة وتُترك جانباً.

يُعاد وضع الكاسرولة على حرارة عالية ومن ثمّ يتمّ تذليل شرائح اللحم من كلّ الجهات.

تُخفّف الحرارة لتصبح متوسّطة، ويُعاد سكب الخضار المطهّوة إلى القدر مع حبوب العدس الحمراء. يُطهى المزيج بكامله لمدة ٢٠ ثانية مع التحريك طوال الوقت.

يُتبّل المزيج بمكعّبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل والفلفل الأسود المسحوق.

يُسكب الخلّ الأحمر فوق المزيج ويتمّ غمره بالماء. يُترك المزيج على النار ليغلي من ثمّ تُخفّف الحرارة لتصبح منخفضة.

يُغطّى ويُترك لينضج على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف. يُقدّم فور الانتهاء من طهيهِ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	9.80
بروتين (غ) :	25.00
كاربوهيدرات (غ) :	29.00
طاقة (سعرات حرارية) :	297.00



• شرائح اللحم المقلية مع الطماطم الصغيرة المشوية على الطريقة الإسبانية

- 🍳 أسلوب الطبخ: إسباني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٧ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١١٠٠ غ من فيليه لحم البقر، المقطّع إلى شرائح
- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥ فصوص من الثوم، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ أكواب من الطماطم الصغيرة
- ٥ ملاعق طعام من خل البلمسيك

طريقة التحضير

تُتبّل شرائح اللحم أولاً عبر وضعها في وعاء وإضافة أربع رشّات غنيّة من الفلفل الأسود، شرائح الثوم وزيت الزيتون. تُمزج المكونات مع بعضها البعض بحيث يُغلّف اللحم جيداً، ثم يوضع الخليط في مستوعبٍ مغلقٍ بإحكام، ويُترك في البرّاد لساعتين بحيث يتشربّ النكهة جيداً.

يُغلى الماء مع مكعّبي مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة، ثم يوضع الخليط جانباً. قبل البدء بالطهي، يُحمّى الفرن مسبقاً على حرارة ١٥٠ درجة مئوية، وتُشوى الطماطم لمدة ١٥ دقيقة.

توضع صينية قلي أو مقلاة مستديرة ذات قاعدة سميكة على حرارة مرتفعة؛ وتُقسم كمية اللحم إلى ٤ كميات متساوية. تُقلّى الدفعة الأولى لمدة ٢٠ ثانية مع تقليبها على النار؛ يُضاف إليها ربع كمية الطماطم مع رشّة صغيرة من الخل وتُقلّى لمدة ١٠ ثوانٍ إضافية. يوضع المزيج في طبق مقاوم لحرارة الفرن ويُغطّى بورق الألمنيوم ويوضع جانباً.

تُقلّى الدفعات المتبقية من اللحم بالطريقة ذاتها. وقبل أن تصبح الدفعة الأخيرة جاهزة تماماً، توضع كل كمية اللحم التي تم الانتهاء منها في الصينية أو المقلاة بالإضافة إلى مرقة الدجاج لدقيقة واحدة. يُقدّم الطبق على الفور.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يجب عدم طهي فليه اللحم أكثر من اللازم .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
مدة النقع:	ساعتان
دهون (غ) :	8.10
بروتين (غ) :	35.00
كاربوهيدرات (غ) :	5.80
طاقة (سعرات حرارية) :	235.00



• لفائف لحم العجل مع الخضار وجبنة الريكوتا

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٨٠٠ غ من فيليه لحم العجل، المقطّع إلى ١٢ شريحة مستديرة ورفيعة
- 3/4 كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الريكوتا
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ١٢ ورقة أو ١٠٠ غ من أوراق السبانخ الصغيرة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون

• للصلصة:

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- 3/4 ملعقة طعام من الخردل الكامل الحبوب

طريقة التحضير

يُغلى بعض الماء في قدر صغيرة ثم تُضاف إليه شرائح الجزر والفليفلة وتُطهى لمدة دقيقتين. تُرفع عن النار وتُصفى.

تُسَطّح كلّ شريحة لحم من خلال وضعها بين ورقتين من النايلون اللاصق وباستعمال مرقاق.

تُمزج جبنة الريكوتا مع الثوم المسحوق والفلفل الأسود والبقدونس في وعاء ثم يُوزّع المزيج بشكل متجانس فوق شرائح اللحم. توضع ورقة سبانخ على الوجه ثم كمية متساوية من شرائح الجزر والفليفلة. تُلفّ كلّ شريحة وتثبت بواسطة عود أسنان.

يُسَخّن زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة وتُقلّى اللفائف بتأنّ على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً.

يُمزج الماء مع دقيق الذرة ثم يُضاف المزيج إلى المقلاة. تُضاف مكعبات مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل مع البصل والخردل. يُغلى المزيج ثم يُغطى ويترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج اللفائف.

تتم إزالة أعواد الأسنان من اللفائف وتُقدّم إلى جانب الخضار والأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	35 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	15.00
طاقة (سعرات حرارية) :	328.00



• شاكزية

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣٠٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ١٨ حبة صغيرة الحجم من البصل، مقشرة
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من اللبن الزبادي قليل الدسم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، مفتّتان
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ١ من زلال البيض، مخفوق قليلاً
- 1 1/2 ملعقة طعام من زيت الزيتون
- 1 1/2 ملعقة طعام من الثوم، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

تُغلى مكعبات لحم البقر مع حبّات البصل الصغيرة في قدرين صغيرتين منفصلتين حتّى ينضجوا.

في هذه الأثناء، يُمزج اللبن قليل الدسم مع المكعبين المفتّتين من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة وزلال البيض في قدر على حدة وتوضع القدر على نار متوسطة الحرارة. يُحرّك المزيج باستمرار حتّى يغلي، ثم يُرفع عن النار ويوضع جانباً.

يُسخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة ويُقلّى الثوم حتّى تفوح رائحته ثم يُضاف النعناع والكزبرة ويُحرّك المزيج لبضع ثوان. يُسكب فوق مزيج اللبن ويُخلط.

يُصفى لحم البقر المطبوخ وحبّات البصل الصغيرة ويُسكب فوق مزيج اللبن. يُحرّك المزيج ويُقدّم مع الأرز المطهو على البخار.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

25 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

14.00

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 20.00

كاربوهيدرات (غ) : 25.00

طاقة (سعرات حرارية) : 308.00



• برغر حار بلحم البقر مع صلصة الطماطم

• 🍳 أسلوب الطبخ: تايلندي

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• 🍴 الكمية: ٦ أشخاص

• 🍴 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ٢ ملاعق طعام من الكعك المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من معجون الكاري
- التايلندي الأحمر
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من البصل الأخضر، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١ ملعقة طعام من الكتشاب
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي

• صلصة الطماطم:

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة للتزيين

طريقة التحضير

يوضع لحم البقر المفروم في وعاء ويُمزج جيّداً مع الكعك المطحون ومعجون الكاري التايلندي الأحمر والبصل الأخضر والكزبرة المفرومة والكتشاب. يُقسّم المزيج إلى ١٥ مقادير متساوية ويُقرّص على شكل كرات ثم يُسطّح على أشكال مدوّرة.

يُحمّى الزيت وتُشوى قطع البرغر بلحم البقر على نارٍ متوسطة الحرارة على الجانبين إلى أن تصبح مطهّوة جيداً ثم توضع جانباً.

توضع الطماطم في قدرٍ مع أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء ويُطهى المزيج على نارٍ متوسطة الحرارة إلى أن يغلي ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق.

تُضاف قطع البرغر بلحم البقر إلى الصلصة وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق.

يُزَيْن بالكزبرة ويُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز المطهو .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ :)	21.00
بروتين (غ :)	25.00
كاربوهيدرات (غ :)	13.00
طاقة (سعرات حرارية :)	345.00



• لحمة على طريقة الستروغونوف

- أسلوب الطبخ: روسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٢٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أنصاف
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من الحليب المكثف قليل الدسم
- 3/4 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تحمى ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُطهى شرائح اللحم على مراحل، على نار مرتفعة الحرارة حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ثم تُرفع من المقلاة.

تُسَخَّن الكمية المتبقية من الزيت في المقلاة وتُطهى شرائح البصل مع أنصاف الفطر على نار متوسطة الحرارة حتى تنضج. تُتَبَّل المكونات بمسحوق الفلفل الحلو.

يُضاف اللحم المطهو مع معجون الطماطم والماء ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

يُخلط الحليب المركز مع دقيق الذرة في وعاء صغير. يُضاف إلى اللحم وتُحرك المكونات حتى تصبح الصلصة كثيفة. يُرش البقدونس ويُرفع المزيج عن النار.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ أو المعكرونة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ :)	21.00
بروتين (غ :)	24.00
كاربوهيدرات (غ :)	12.00
طاقة (سعرات حرارية :)	340.00



• الفريكة مع كرات اللحم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٥٠ غ من لحم الغنم المفروم قليل الدهن
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من الفريكة، المغسولة والمصفاة
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ ملعقة طعام من الصنوبر، المحمص

طريقة التحضير

يُمزج لحم الغنم المفروم مع الفلفل الأسود في وعاء للمزج. يُقسّم المزيج إلى ٢٠ كرة لحم. تُنسّق كرات اللحم في صينية مقاومة لحرارة الفرن غير لاصقة وتُخبز في فرن مُحَمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٢ و ١٥ دقيقة أو حتى تنضج كرات اللحم.

يُحمّى الزيت في قدر ويُقلى البصل المفروم لمدة ٣ دقائق أو حتى يذبل. تُضاف الفريكة وتُحرّك ثم يُضاف مكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل، ومسحوق القرفة، والفلفل الأبيض، وكرات اللحم المُحضّرة والماء.

يُغلى المزيج مع التحريك بين الحين والآخر ثم يُغطّى ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج الفريكة.

يُقدّم في طبق التقديم ويُزين بالصنوبر المحمص.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدم هذا الطبق مع اللبن الزبادي القليل الدسم .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	12.00
بروتين (غ :)	27.00
كاربوهيدرات (غ :)	54.00



طاقة (سعرات حرارية :) 421.00

• طاجن اللحم مع اليقطين والسفرجل

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من موزات لحم البقر قليل الدهن، أو لحم الكتف الهبر المقطع إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٣ فصوص من الثوم، مقطعة إلى شرائح
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ من عود القرفة
- رشة من خيوط الزعفران
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣٥٠ غ من اليقطين، المقشر والمقطع إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من السفرجل، المقشر والمقطع إلى شرائح سميكة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الحامض، مع حفظ العصير وبشر القشر

طريقة التحضير

توضع مكعبات اللحم في مقلاة كبيرة وتُضاف إليها شرائح البصل والثوم مع التوابل وعود القرفة والزعفران والماء ومكعبي مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. تُغلى المكونات ثم تُغطى وتترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتى يصبح اللحم شبه ناضج.

تُضاف مكعبات اليقطين مع شرائح السفرجل وعصير وقشر الليمون الحامض المبشور. يُغطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى تنضج الخضار مع اللحم.

يُقدّم هذا الطبق إلى جانب الكوس كوس المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ):	7.90
بروتين (غ):	35.00
كاربوهيدرات (غ):	31.00
طاقة (سعرات حرارية):	330.00



• لحم البقر بالكاري على الطريقة الهندية

- أَسْلُوب الطبخ: هندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- 3/4 ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة طعام من الكركم المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ حبات صغيرة الحجم من الفلفل الحار، المنزوع البذور والمفروم
- ٧٥٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمقطّعة إلى مكعبات
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى يشقر.

يُضاف الثوم، والزنجبيل، والكزبرة، والكركم، والكمون، والفلفل الأخضر الحار. تُطهى المكونات لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف مكعبات اللحم ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التحريك لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. ثم تُضاف الطماطم وتُطهى لمدة ٥ دقائق.

يمزج الماء وحليب جوز الهند ماجي ويضاف المزيج إلى المقلاة. يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. تُغطّى المكونات وتترك على نار هادئة لمدة ساعة إلى ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	الكمون نوع من التوابل بطعم الجوز والفلفل وبلون مميز يتراوح بين الأصفر والبني. يُشكّل المكوّن الأساسي لمسحوق الكاري، كما يُستعمل بكثرة في موائد منطقة البحر المتوسط، والمكسيك، والهند .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	42.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	22.00
طاقة (سعرات حرارية) :	634.00



• لحم البقر بالليمون الحامض والبطاطا

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٧٥٠ غ من موزات لحم البقر قليل الدهن، المقطّعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة

- ٣ حبات من اللّايم المجفّف
- ١ قرن من الفلفل الأحمر الحار المجفّف، صغير الحجم
- ٢ من ورق الغار
- ٣٠٠ غ من البصل، الصغير الحجم، المقشر
- ٢٠٠ غ من الكرّاث، المقطّع إلى شرائح كبيرة
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى مكعبات

طريقة التحضير

يُسَخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة، ثم تُضاف إليه مكعبات اللحم وتُطهى على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق. يُضاف الثوم مع التوابل ويُطهى المزيج مع التحريك لمدة دقيقة إضافية.

يُضاف الماء مع مكعبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ ومكعبات الجزر وقطع اللّايم المجفّف وقرن الفلفل الحار المجفّف وورقتي الغار. تُغلى المكونات ثم تُغطى وتُترك على نار هادئة لمدة ساعة واحدة أو حتّى يصبح اللحم شبه ناضج.

يُضاف البصل الصغير مع شرائح الكرّاث ومكعبات البطاطا. يُضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة، ثم يُعطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتّى ينضج اللحم مع الخضار.

يُقَدّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	36.00
كاربوهيدرات (غ) :	29.00
طاقة (سعر حرارية) :	366.00



الكوسيتو

- أسلوب الطبخ: تركي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٤٠٠ غ من لحم الغنم قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات
- 5 1/2 أكواب أو ١٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٥ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الكوسا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلّب، المصفّى
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبير، ويُطهى الثوم والبصل المفروم لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى يذبل. تُضاف مكعبات الغنم وتُقلّى لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى تكتسب لوناً بنياً.

يُضاف الماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ثم يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة لمدة ساعة و ١٥ دقيقة أو حتى ينضج لحم الغنم.

تُضاف مكعبات الطماطم، ومعجون الطماطم، والكوسا، والجزر، والحمص. تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الكوسا. يُنْبَل الطبق بمسحوق القرفة ويُقدّم.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف الماء الى المرق إن احتاج الأمر .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٥٠ دقيقة
دهون (غ) :	11.00
بروتين (غ) :	23.00
كاربوهيدرات (غ) :	32.00
طاقة (سعرات حرارية) :	308.00



• محشي ورق الملفوف بالخضار وشرائح لحم البقر

- 🍴 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴

المكونات

- ١٦ ورقة كبيرة من الملفوف الأبيض
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- 1 1/2 كوب أو ١١٠ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ ملاعق طعام من النعناع الطازج، المفروم
- 3/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الأرز المصري، يُنقع بالماء لمدة نصف ساعة ثم يُصفى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير الحامض
- ٨ شرائح أو ٥٠٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، ستيك
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء المغلي

- ١ ملعقة طعام من النعناع المجفف، المسحوق

طريقة التحضير

تُسلق أوراق الملفوف لمدة ٥ دقائق أو حتى تصبح طرية وقابلة للطهي. تُصْفَى ويُنزع الصلغ القاسي من وسط كلّ ورقة. توضع جانباً.

يُخلط البصل المفروم، والطماطم، والبقدونس، وزيت الزيتون، والنعناع الطازج المفروم، ومسحوق القرفة، والفلفل الأسود، والأرز المصري، وعصير الحامض في وعاءٍ للخلط.

توضع ملعقتان كبيرتان من الحشوة على طرف كلّ من أوراق الملفوف ويطوى الطرفان الخارجيان باتجاه الوسط وتلف الورقة.

تُنسّق شرائح ستيك لحم البقر في قعر قدر كبير. تُنسّق لفائف الملفوف الواحدة إلى جانب الأخرى مع جهة الحاشية نحو الأسفل فوق شرائح الستيك.

تذوّب مكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل في الماء المغلي وتُسكب فوق لفائف الملفوف. يوضع طبق فوقها وتُرصّ وتُغلى على نار خفيفة لمدة ساعة و ٣٠ دقيقة. يُزَيّن الطبق بالنعناع المجفّف ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُمكن إضافة ١٠ فصوص كاملة من الثوم في قعر القدر مع شرائح الستيك (حسب الذوق).
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ):	21.00
بروتين (غ):	24.00
كاربوهيدرات (غ):	39.00
طاقة (سعرات حرارية):	444.00



• كفتة بالصينية

- ألوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ٥٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مفرومة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٥ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من البطاطا، مقطعة إلى شرائح مدورة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى حلقات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح مدورة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقطعة إلى شرائح مدورة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُمزج اللحم، والبصل المفروم، والفلفل الأسود، ومسحوق القرفة، والبقدونس في وعاء للمزج. تُمزج المكونات جيداً ثم يُقسّم المزيج إلى ١٢ كرة لحم. تُفلطح كرات اللحم حتى تُشكّل أقراصاً. تُنسّق الأقراص في طبق للخبز قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم.

تُنسّق شرائح البطاطا على وجه أقراص اللحم تليها شرائح البصل، وحلقات الفليفلة الحلوة، وشرائح الطماطم.

يوضع الماء، ومعجون الطماطم، ومكعبات مرق الدجاج ماجي ملح أقل، والفلفل الأبيض، ومسحوق القرفة في قدر. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق مع التحريك حتى تمتزج المكونات جيداً.

تُسكب الصلصة المُعدّة في قدر للفرن وتُغطّى بورق الألومنيوم. تُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة و ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.

يُزَيْن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يجب إبقاء البطاطا في الماء بعد تقشيرها للحؤول دون تغيير لونها .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	17.00
بروتين (غ :)	23.00
كاربوهيدرات (غ :)	30.00
طاقة (سعرات حرارية :)	366.00



• مرق اللحم على الطريقة الريفية

- 🍴 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٧٥٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥ حبات أو ٧٠٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمفرومة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ ورقة من ورق الغار
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ عود من الكرفس، مقطّع إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٥٠ غ من الباذنجان، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة ٤ دقائق حتّى يذبل. تُضاف مكعبات اللحم ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة حتّى يصبح لونه ذهبياً.

يُضاف الثوم ويُتبّل المزيج بالتوابل ثم يُحرّك على النار لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف الطماطم مع الماء وورقة الغار وورقة الدجاج ماجي ملح أقلّ ويُغلى المزيج. يُغطّى المزيج بعد الغليان ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة واحدة أو حتّى ينضج اللحم.

تُضاف مكعبات البطاطا والجزر وشرائح الكرفس ومكعبات الباذنجان. يُطهى المزيج على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة إضافية أو حتّى ينضج اللحم مع الخضار.

يُضاف البقدونس المفروم وتُقَدَّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ١٠ دقائق
دهون (غ :)	29.00
بروتين (غ :)	33.00
كاربوهيدرات (غ :)	31.00
طاقة (سعرات حرارية :)	516.00



• قبولي لحم الغنم

- 🍲 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🔥 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: درج
- 🌶️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كغ من فخذ الغنم، قطع مع العظم
- ٩ أكواب أو 2¼ لتر من الماء
- ٣ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- ١ ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الماء، كمية إضافية
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٤ ملاعق طعام من السمن
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلّب، المصفّى، الدينغو
- ٤ ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانيّة
- ½ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من ماء الورد
- ٣ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- 2½ أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم والماء في وعاءٍ وتُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه. تُضاف عيدان القرفة والتوابل الكاملة كلّها. تُغطّى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١½ ساعة أو إلى أن ينضج اللحم ثم تُرفع وتوضع في وعاء جانبيّ. تُصفّى المرقّة وتوضع جانبيّ.

يُطهى البصل مع الماء الإضافي في قدرٍ كبير مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يتبخر الماء ويصبح البصل طرياً. تُضاف ملعقتان كبيرتان من السمّنة (مع الاحتفاظ بملعقتين جانبيّاً) وتُحرّك المكونات لمدة ٣ دقائق إضافية أو أن يصبح لون البصل ذهبياً.

يُضاف الثوم والزبيب و الدينغو وملعقة كبيرة من خليط البهارات العمانيّة (مع الاحتفاظ جانبيّاً بمقدار ٣ ملاعق كبيرة)، وأوراق الزعفران، وماء الورد، وتُحرّك لمدة دقيقةٍ ثم توضع جانبيّاً.

توضع 1/2 ٤ أكواب من المرققة المصفاة في وعاء كبير ويضاف إليها المزيد من الماء إذا لم تكن كمية المرققة كافية. تُضاف الملعقتان الكبيرتان المتبقيتان من السمنة والملاعق الثلاث الكبيرة المتبقية من خليط البهارات العمانيّة، ومكعبات مرققة الخروف ماجي (الطعم الأصيل) والأرز. تُغلى المكونات مع التحريك من وقتٍ لآخر ثم تُغطّى وتُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً بشكلٍ نصفيّ. تُضاف قطع لحم الغنم المسلوقة على وجه الأرز ثم يُغطّى الوعاء ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة إضافية أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

يُقدّم الأرز ولحم الغنم في طبقٍ مع مزيج البصل على الوجه.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	31.00
بروتين (غ) :	44.00
كاربوهيدرات (غ) :	100.00
طاقة (سعرات حرارية) :	859.00



• سالونة لحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كغ من لحم الغنم، قطع مع العظام
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

- 1/2 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المسحوق

• **توابل الصالونة:**

- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر

• **مكونات أخرى:**

- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ حبات صغيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الكوسا، مقشّرة ومقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الباذنجان، مقشّرتان ومقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ حبات من اللايم المجفّف، مثقوبة
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، المفروم
- ٣ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، الطازجة المفرومة

طريقة التحضير

توضع قطع اللحم في قدر كبيرة، وتُغطّى بالماء، ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة عن السطح عند ظهورها. يُضاف الكركم، والكزبرة، وكباش القرنفل، والقرفة. تُغطّى المكونات وتُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتى يُصبح اللحم شبه ناضج، ثم تُرفع عن النار.

يُحمّى الزيت في قدر كبير، ويُضاف البصل ويُطهى حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً. يُضاف بعدها الثوم، والزنجبيل، وتوابل الصالونة وتُطهى لمدة دقيقة.

تُضاف البطاطا، والكوسا، والباذنجان. وتُضاف قطع اللحم مع مرقّتها المُحتفظ بها وتُغلى.

يُضاف معجون الطماطم، واللايم المجفّف، وقرنا الفلفل الحارّ، ومكعبات مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، والفليفلة الحلوة، والكزبرة الطازجة. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز أو الخبز .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	43.00
بروتين (غ) :	41.00
كاربوهيدرات (غ) :	31.00
طاقة (سعرات حرارية) :	665.00



• كستلاتة غنم على الطريقة البندقية

- 🍴 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ١٨ قطعة أو ١ كغ من كستلاتة الغنم
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ عود من الكرفس، صغير الحجم، مقطّع إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومفرومة فرماً خشناً
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور

- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء

طريقة التحضير

تسوى كستلاتة الغنم من الجهتين وتوضع جانبًا على طبق.

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة ويُضاف البصل، الكرفس، الجزر والثوم ويحرك المزيج لمدة ٣ دقائق.

يُضاف الدقيق السادة ويحرك المزيج لمدة ٣ دقائق أخرى ثم يُضاف مكعبًا مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصيل)، الطماطم المقطّعة، معجون الطماطم، الحبق، الاوريغانو، برش الليمون الحامض والفلفل الأسود. يُحرك المزيج لمدة دقيقتين ثم يُضاف الماء وكستلاتة لحم الغنم المشوية. يحرك المزيج حتى يغلي ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة (يُضاف الماء عند الحاجة).

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزَيّن الطبق بالبقدونس المفروم ويُقدّم مع البطاطا المهروسة .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ :)	44.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	10.00
طاقة (سعات حرارية :)	564.00



• مرق الكفتة

- أسلوب الطبخ: تركي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍅

المكونات

- ٥٠٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من البازيلا المتلّجة، المذوّبة
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من النعناع المجفف

طريقة التحضير

يُجمّع لحم الغنم المفروم مع بصلة صغيرة مفرومة في وعاء (يُنَبَّل بالملح والفلفل) ويُخلط المزيج حتى يتماسك جيّداً.

تُقرّص الكفتة على شكل أصابع وتُنسّق في صينية للخبز وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج الكفتة. وتُنزّع الصينية من الفرن وتوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في مقلاة ويُقلّى البصل لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى يصبح ناضجاً. تُضاف الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ دقائق.

يُضاف معجون الطماطم والجزر والبطاطا والبازيلا ومكعبان من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي) والماء والكفتة المطبوخة. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضار.

يُنَبَّل المزيج مع الفلفل الأسود والنعناع المجفف ثم يُحرّك ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزَيَّن الطبق بالصنوبر المقلي ويُقدَّم مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ :)	29.00
بروتين (غ :)	21.00
كاربوهيدرات (غ :)	24.00
طاقة (سعرات حرارية :)	437.00



• خورش قيمه مع الأرز الأبيض

- أسلوب الطبخ: إيراني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

• المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٣٥٠ غ من لحم الغنم، المقطَّع إلى مكعبات
- ٤ حبات من اللايم المجفَّف
- رشَّة من خيوط الزعفران
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 3/4 كوب أو ١١٠ غ من الحمص المقشور والمقسوم، المنقوع في الماء لمدة ساعة والمصفَّى
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم

- **مكوّنات الأرز:**
- 2½ أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز
- 4½ أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

في قدر كبيرة الحجم، يُحمّى الزيت النباتي ويُقلّى البصل لمدة ٣-٤ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً. تُضاف مكعبات لحم الغنم ويُحرّك المزيج لمدة ٤ دقائق أو حتى يتغيّر لون مكعبات الغنم.

يُضاف اللّايم المجفف والزعفران والكرّكم والفلّفل الأبيض ومكعبا مرقّة ماجي بنكهة لحم الخروف. يُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ ثم يُضاف الماء. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة.

يُضاف حب الحمص المقسوم المنقوع ومعجون الطماطم إلى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة واحدة أو حتى تنضج اللحمة والحمص (يُضاف الملح والماء عند الحاجة).

لإعداد الأرز:

يُوضع الماء في قدر كبيرة. يُضاف الأرز، الزيت ومكعبا توابل الأرز الأبيض ماجي.

يُحرّك الأرز باستمرار حتى يغلي، يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن الطبق بعيدان البطاطا المقلية الرفيعة على الوجه. -

تُمزج كمية من الأرز مع ماء الزعفران لتزيين الأرز الأبيض على الوجه .

30دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

19.00

دهون (غ :)

17.00

بروتين (غ :)

كاربوهيدرات (غ) : 68.00

طاقة (سعرات حرارية) : 512.00



• عيش باللحم

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- 1/4 كوب أو ٦٥ مل من الزيت النباتي
- ٢ أكواب أو ٢٨٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ أكواب أو ٢٨٠ غ من الدقيق الأسمر
- ١ ملعقة طعام من الملح
- ٢ ملاعق طعام من الحليب البودرة
- ١ ملعقة طعام من حبة البركة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة، المذوّب في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الفاتر
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء، معتدلة الحرارة

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 كغ من لحم الغنم المفروم
- ٢ مكعبات من مرقعة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مفتتان
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣٠٠ غ من معجون السمسم، أو الطحينة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ أكواب أو ١٥٠ غ من الكراث، المفروم

طريقة التحضير

يُمزج الزيت في وعاء مع الدقيق العادي، الدقيق الأسمر، الملح، الحليب البودرة و حب البركه ثم تُضاف الخميرة المذوّبة وتُمزج معها.

تُضاف غالبية كمية الماء وتُرص العجينة ثم يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة للحصول على عجينة ناعمة ولاصقة قليلاً ثم تُرص العجينة بواسطة اليد لمدة ٨ دقائق تقريباً.

تُقرص العجينة على شكل كرة واحدة ثم تُغطى وتترك إلى أن تنتفخ وترتفع في مكانٍ دافئٍ لمدة ٣٠ دقيقة.

في هذه الأثناء، يُحمى الزيت ويُقلى البصل فيه إلى أن يصبح طرياً ثم يُضاف إليه لحم الغنم المفروم ويُطهى إلى أن يصبح بني اللون ومطهوّاً جيداً. يُضاف إليه المكعبان المفتتان من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي) والفلفل الأسود المطحون وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين على نارٍ خفيفة. تُضاف أوراق الكراث المفرومة وتُحرك ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً كي تبرد.

يخلط معجون السمسم في وعاءٍ مع عصير الحامض، الملح والماء ويُخفق جيداً مع بعضها إلى أن يصبح المزيج طرياً (يجب أن تكون صلصة الطحينة سمكية) ثم تُضاف فوق حشوة لحم الغنم وتُخلط ببعضها وتوضع جانباً (مع الاحتفاظ بمقدار ١ 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من صلصة الطحينة جانباً للتقديم).

تُمدد العجينة على قاعدة صينية للفرن مستديرة بقطر ٣٥ سم ومدهونة بالزيت أو الزبدة المذوبة من الوسط نحو الأطراف مع مد العجينة. تُوزّع الحشوة بتجانسٍ فوق العجينة المجهزة في الصينية وتُثنى أطراف العجينة فوق الحشوة من كافة الأطراف.

تُطهى العجينة في فرن محمى على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو إلى أن تشتد الحشوة من الوسط وتصبح ذهبية اللون على الوجه.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن توزيع بعض شرائح الطماطم المدوّرة وحب السمسم على الوجه قبل الخبز .

نصائح التقديم: تُقدّم كمية ١ 1/2 كوب من صلصة الطحينة المجهزة جانباً .

مدة التحضير: 45دقيقة

مدة الطهو: 35دقيقة

دهون (غ) : 37.00

بروتين (غ) : 22.00

كاربوهيدرات (غ) : 56.00

طاقة (سعر حرارية :) 634.00



• فخذ الغنم المحمّر مع الأرز الشرقي

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٨
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٥٠٠ غ من فخذ الغنم، مع العظم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ٨ حبات من الهال الأخضر
- ١ ملعقة طعام من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز الأميركي، المنقوع في الماء لمدة ساعة والمصفى
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء، كمية إضافية

طريقة التحضير

يوضع فخذ الغنم في صينية للخبز (يتبل مع الملح والفلفل والقليل من الزيت النباتي) ثم يوضع في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج اللحم. الذهبي البني. يُضاف الماء ويُغطى المزيج بورق الألومنيوم ثم يُعاد إلى الفرن. يُترك في الفرن لمدة ٢ 1/4 ساعات إضافية أو حتى يُصبح اللحم طرياً.

في هذا الوقت، يُحمى الزيت في قدر كبيرة الحجم ويُضاف البصل ويُقلّى ويُحرّك من وقت إلى آخر لمدة ٤ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي.

يُضاف لحم الغنم المفروم ويُطهى حتى يكتسب اللون البني ثم يُضاف الهال والتوابل ومكعبات مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف ويُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ.

يُضاف الأرز ويُحرّك لمدة دقيقتين ثم تُضاف الكمية الإضافية من الماء ويُحرّك المزيج من وقت إلى آخر حتى يغلي ثم يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

يُسكب الأرز في طبق لكي يُقَدَّم. يُسحب عظم لحم الغنم ويُنَسَّق اللحم فوق الأرز ثم يُزَيَّن الطبق بالمكسرات المقلية. ويُقدَّم مع الزبادي السادة جانبًا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	عندما يُشوى فخذ الغنم، تُضاف قطع من البصل والجزر والكرفس وعيدان القرفة والغار لإضفاء نكهة مميزة .
مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعتان و ٤٥ دقيقة

دهون (غ :)	35.00
بروتين (غ :)	46.00
كاربوهيدرات (غ :)	55.00
طاقة (سعرات حرارية :)	734.00



• فاهيتا بلحم البقر

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍽️ التكلفة: معتدل

١

المكونات

• مزيج الفاهيتا:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٥٠٠ غ من فيليه لحم البقر، المقطَّع إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطَّعة إلى شرائح

- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي، مذوّبان في ٦٠ مل أو 1/4 كوب من الماء الساخن
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة

• مكونات أخرى:

- ١ حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو، ناضجة ومهروسة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الثوم، المسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من اللبنة
- ١٠ أرغفة من خبز التورتيتلا
- 1 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الخس الأخضر، تفصل أوراق الخس وتفرم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُضاف شرائح لحم البقر وتُطهى إلى أن تصبح بنية اللون وناضجة. يُضاف البصل والفليفلة الخضراء والحمراء. يُحرَّك المزيج لمدة ٣ دقائق ومن ثم يُضاف مكعبا مرقة الدجاج ماجي المذوّبان والتوابل. ويوضَع المزيج على نار خفيفة ٣ دقائق إضافية أو حتى يصبح جافاً تقريباً مع قليل من الرطوبة.

تُجمَع الأفوكادو المهروسة والثوم والكمون واللبنة في وعاء صغير (يُضاف الملح بحسب المذاق). تُمرغ ملعقة من مزيج الأفوكادو على خبز التورتيتلا الساخن، ويُضاف بعض الخس وبعض من مزيج الفاهيتا بلحم البقر. تُلفّ أرغفة التورتيتلا بما فيها وتُقدَّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	35.00
بروتين (غ) :	28.00
كاربوهيدرات (غ) :	50.00

طاقة (سعر حرارية :) 614.00



• كفتة أورفلي مع الأرز الأبيض

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات الكفتة:

- ٧٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ٤٠ غ من البقدونس الطازج، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف، مذوّبان في ٦٥ مل أو 1/4 كوب من الماء الساخن
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٧٥٠ غ من الباذنجان الصغير، المقطّع إلى شرائح دائرية

• لتحضير الأرز:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

تُجمَع كل مكونات الكفتة في وعاء باستثناء الباذنجان وتُخلط جيّداً ثم تُقسّم إلى كرات صغيرة وتوضع جانباً.

توضع كرات الكفتة وشرائح الباذنجان الواحدة تلو الأخرى في أسياخ خشبية.

تُشوى أسياخ الكفتة على درجة متوسطة من الحرارة من كل جوانبها في مقلاة غير لاصقة يوضع فيها الزيت وذلك لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج الكفتة والباذنجان.

توضّع الأسياخ في صينية للفرن ويُضاف إليها ١٢٥ مل أو 1/2 كوب من الماء، ثم تُغطّى بورق ألومنيوم. توضّع الصينية المغطاة في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق ويُقدّم الطبق مع الأرز الأبيض.

تُقدّم صلصة دكّوس مع هذا الطبق.

طريقة إعداد الأرز:

يوضّع الماء في قدر كبيرة. يُضاف الأرز، والزيت، ومكعبات توابل الأرز الأبيض ماجي.

يُحرّك الأرز من وقتٍ إلى آخر حتى يغلي، يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن إضافة ٣ ملاعق كبيرة من الصنوبر إلى مزيج الكفتة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	30.00
بروتين (غ) :	24.00
كاربوهيدرات (غ) :	54.00
طاقة (سعرات حرارية) :	587.00



• مرق الباذنجان والكبة

- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟🌟

المكونات

- ٢ أكواب من زيت القلي
- ١٥ قطعة من الكبة الجاهزة للاستعمال
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الباذنجان، مقطعتان إلى مكعبات كبيرة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، كمية إضافية
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ٤ فصوص من الثوم، مقطعة إلى شرائح
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من الحمص المعلب
- ١ ملعقة طعام من النعناع المجفف
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات
- ٢ مكعبات من مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يُحمى زيت القلي ويُقلى فيه أقراص الكبة من بعدها الباذنجان، ثم تُرفع المكونات وتوضع على ورق المطبخ لامتصاص فائض الزيت منها.

يُحمى الزيت الإضافي في قدرٍ كبيرةٍ ويُطهى فيه البصل والثوم لمدة ٣ دقائق أو إلى أن تصبح المكونات طرية. يُضاف حب الحمص والنعناع المجفف والطماطم وتُحرك المكونات لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تصبح الطماطم مطهية بشكل نصفي.

يُضاف مكعبا مرقة ماجي بنكهة لحم الخروف والماء ومعجون الطماطم ثم تُحرك المكونات من وقتٍ لآخر وتترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة. تُضاف أقراص الكبة المقلية والباذنجان وتُتبّل بالبهارات وتُحرك بخفة وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	36.00
بروتين (غ) :	17.00

كاربوهيدرات (غ) : 32.00

طاقة (سعرات حرارية) : 510.00



• سندويش لحم الغنم والجبنه

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من فيليه الغنم، المقطّع إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح رفيعة وطويلة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطّعة إلى شرائح رفيعة وطويلة
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، مذوّبان في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء المغلي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٦ حبات من الخبز الرول الطويل
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة التشيدر، الحمراء المبشورة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ثم تُضاف قطع فيليه لحم الغنم وتُقلّى لمدّة تتراوح بين ٦ و ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. يُضاف البصل ويُقلّى لمدّة دقيقتين إضافيتين، ثم يُضاف الفطر، والفليفلة الحلوة، ومكعبا مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي) المذوّبان، والطماطم، والفلفل الأسود. تُحرّك المكونات وتُغلى لمدّة ٥ دقائق أو إلى أن تصبح الخضار طريّة.

يُسكب مزيج لحم الغنم فوق الخبز الطويل والمفتوح وتُرش فوقه الجبنة المبشورة، ثم يوضع في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدّة دقيقتين حتّى تذوب الجبنة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	في حال عدم توقّر فيليه لحم الغنم، يمكن استخدام الأجزاء الطرية من اللحم .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	22.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	49.00
طاقة (سعرات حرارية :)	506.00



• ستيك لحم البقر مع صلصة الفطر والأعشاب

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٧٠٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى قطع ستيك صغيرة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 ملعقة صغيرة من السكر
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى شرائح
- 2 1/2 ملاعق طعام من الدقيق العادي
- 2 1/4 أكواب أو ٥٧٠ مل من الماء
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من معجون الطماطم

- 1/4 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في مقلاة كبيرة الحجم غير لاصقة، وتُضاف شرائح اللحم وتُقلى على نار متوسطة الحرارة من الجهتين حتى تكتسب اللون البني. تُرفع الشرائح عن النار وتوضع جانباً.

يُضاف البصل المفروم والسكر إلى المقلاة نفسها ويُقلّوا على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق أو حتى يكتسب البصل والسكر اللون البني. ثم يُضاف الفطر والدقيق ويُحرك المزيج حتى يتغير لون الدقيق فيصبح ذهبياً.

يُضاف الماء والفلفل الأسود ومعجون الطماطم والأوريغانو والحبق ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُوضع المزيج على النار حتى يغلي ويُحرك باستمرار ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

تُعاد شرائح اللحم إلى الصلصة وتوضع على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق ثم يُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الستيك مع الخضار المطهّنة على البخار والبطاطا الصغيرة المسلوقة .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	29.00
كاربوهيدرات (غ :)	8.60
طاقة (سعرات حرارية :)	399.00



• شيش برك مع اللبن

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ٦ أكواب أو 1 1/2 كغ من اللبن الزبادي
- ١ من صفار البيض، المخفوق
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة، المذوّب في صفار البيض المخفوق و 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 1/2 كوب من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٥٠٠ غ من الشيش برك الجاهز للاستعمال

طريقة التحضير

يوضع اللبن في قدر كبيرة وتُضاف مكعبات مرقّة الدجاج ماجي مع دقيق الذرة. تحرّك المكونات حتّى تمتزج تماماً مع بعضها البعض.

توضع القدر على نار خفيفة حتّى بداية غليان اللبن، مع التحريك باستمرار وبالاتّجاه نفسه. يُضاف الثوم المسحوق والكزبرة المفرومة، تُترك الصلصة حتّى تغلي برفق مع رفع غطاء القدر لمُدّة ١٠ دقائق.

في هذه الأثناء، تُخبز قطع الشيش برك على نار مرتفعة الحرارة حتّى يصبح لونها ذهبياً.

تُضاف قطع الشيش برك بحذر إلى صلصة اللبن ويتمّ تقديم الطبق.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 15 دقيقة

دهون (غ): 19.00

بروتين (غ) : 21.00

كاربوهيدرات (غ) : 58.00

طاقة (سعرات حرارية) : 481.00



• طاجين بلحم الغنم الطري

- أسلوب الطبخ: مغربي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟🌟

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٧٥٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- رشّة من خيوط الزعفران
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مقطّعتان إلى شرائح
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقطّعتان إلى أرباع
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى شرائح سميكة
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا، مقطّعتان إلى شرائح سميكة
- 1/2 علبة أو ١٥٠ غ من الحمص المعلّب، المصفى
- 1/4 كوب أو ١٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من المشمش المجفّف

طريقة التحضير

يُسكب زيت الزيتون في وعاء ذي قاعدة سميكة وتُضاف مكعبات اللحم وتُقلّى إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً قليلاً. ثم تُرش كل التوابل مع الزعفران ويُضاف ويُطهى كل من البصل والثوم.

يُضاف الماء، ومكعباً مرقة الدجاج ماجي، والطماطم. تُغطّى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة من الوقت أو حتى ينضج اللحم.

يُضاف الجزر، والكوسا الصغيرة، والحمص وتُترك المكونات على النار لمدة تتراوح ما بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح اللحم والخضار مطهّوة جيّداً. يُضاف المشمش خلال آخر ٥ دقائق من مدة الطهو.

يُضاف البقدونس ويُقدّم الطبق مع الكوسكوس المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	34.00
بروتين (غ) :	31.00
كاربوهيدرات (غ) :	27.00
طاقة (سعرات حرارية) :	534.0



• تاكو بلحم البقر

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٧٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار، أو حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٣٠ حبة من قطع تاكو
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من البصل الأخضر، المفروم
- ٢ أكواب أو ١٠٠ غ من الخس الأخضر، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ٢ حبات أو ٥٠٠ غ من الأفوكادو، الناضجة والمهروسة مع نصف كمية عصير الحامض
- ٣٠٠ غ من اللبنة، ممزوجة مع الكمية المتبقية من عصير الحامض

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة، ويقلى اللحم والبصل حتى يصبح لون المزيج بنياً ذهبياً.

تُضاف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي مع الفلفل الحار، الكزبرة، الكمون والماء. تُمزج المكونات جيداً ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

تُسَخَّن قطع التاكو في الفرن لمدة ٣ دقائق.

تُسكب كمية من مزيج اللحم على قطع التاكو، يُضاف البصل الاخضر، الخس، الأفوكاته المهروسة واللبنة على الوجه.

يُقدم الطبق على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10دقائق
مدة الطهو:	10دقائق
دهون (غ :)	45.00
بروتين (غ :)	41.00
كاربوهيدرات (غ :)	49.00
طاقة (سعرات حرارية :)	711.00



• البوريٲو بلحم البقر المطحون مع تورتيلا قمحة كاملة

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣٠٠ غ من لحم البقر المفروم قليل الدهن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومقطّعتان إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من الفاصوليا الحمراء المعلّبة، المصفّاة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، مفتتان
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى مكعبات
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفّف
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٨ من رقائق التورتيلا المصنوعة من دقيق القمح الكامل

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة ويُضاف البصل ويُقلّى حتى يُصبح طرياً. يُضاف لحم البقر المفروم ويُطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج.

تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ دقائق أو حتى تصبح الطماطم طريّة ثم تُضاف الفاصوليا الحمراء، المكعبان المفتّتان من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، الفليفلة الحلوة الحمراء، الخضراء، الأعشاب والتوابل. يُحرّك المزيج من وقت لآخر ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ثم يُرفع عن النار.

تُوضّع كمية من مزيج لحم البقر فوق كلّ رقاقة من رقائق تورتيلا القمح الكامل المُسخّنة ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُقَدَّم اللبنة قليلة الدسم إلى جانب البوريتو .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	11.00
بروتين (غ :)	13.00
كاربوهيدرات (غ :)	30.00
طاقة (سعرات حرارية :)	274.00



• لحم الغنم المشوي باللبن الزبادي مع الفطر

- أَسْلُوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٩٠ غ من اللبن الزبادي
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة طعام من إكليل الجبل المجفف
- ١ كغ من لحم الغنم، للشواء، مقطّع إلى مكعبات ٢ 1/2 سم
- ٢٠٠ غ من الفطر الصغير

طريقة التحضير

يُمزج اللبن الزبادي مع زيت الزيتون وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والثوم المسحوق والفلفل الحار وإكليل الجبل المجفّف في وعاء. تُخلط المكونات جيداً بعضها مع بعض.

تُضاف مكعبات لحم الغنم إلى نقيع اللبن الزبادي وتُخلط جيداً معه ثم تُغطّى وتُنقع لمدة ٦ ساعات أو ليلة كاملة في البرّاد.

تُشكّ مكعبات لحم الغنم في أشياش معدنية أو خشبيّة مع وضع حبة فطر بين كلّ مكعبين.

يُشوى اللحم على شواية محمّاة ومدهونة بالزيت أو في مقلاة خاصة للشواء لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو حتّى ينضج اللحم بالدرجة المرغوبة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	8 دقائق
دهون (غ :)	34.00
بروتين (غ :)	33.00
كاربوهيدرات (غ :)	12.00
طاقة (سعرات حرارية :)	493.00



• كستلاتة الغنم مع كريما إكليل الجبل والفطر

- 🍴 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- 1 1/2 كغ من كستلاتة الغنم
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من سلامي البقر، الحارة والمقطعة إلى شرائح رفيعة

- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من الفطر، المقطع الى شرائح
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج
- 1 1/2 ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما الطازجة
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة، ثم تُضاف كستلاتة الغنم بشكل تدريجي وتُقلى لمدة دقيقتين على نار متوسطة الحرارة مع قلب كل قطعة مرّة واحدة. تُرفع الكستلاتة عن النار وتوزّع في صينية.

تُضاف سلامي البقر في المقلاة نفسها وتقلّب على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين. يُضاف الفطر وتطهى المكونات لمدة ٦ دقائق إضافية.

يُضاف معجون الطماطم مع إكليل الجبل، الدقيق، الكريما، الماء، مكعباً مرقة الدجاج ماجي والفلفل الأسود، ويُحرّك المزيج جيداً. يُغلى المزيج ويترك على النار لمدة ٣ دقائق.

يُرفع المزيج عن النار، يُضاف إليه البصل الأخضر المفروم، ثم يُسكب فوق كستلاتة الغنم.

يُخبز الطبق في الفرن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	72.00
بروتين (غ) :	40.00

5.30

كاربوهيدرات (غ) :

829.00

طاقة (سعرات حرارية) :



• لازانيا بصلصة البولونيز

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ مكعب من مرقعة الدجاج ماجي
- ١٤ قطعة من رقائق اللازانيا

• لصلصة البشاميل:

- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبشورة

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة، ثم يقلى اللحم المفروم حتّى يصبح لون اللحم بنياً ذهبياً.

يُضاف الفلفل الأسود، الماء، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي ومكعب مرقعة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

يُسَخَّن الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر. يُغلى المزيج ويُترك على النار لمدة تتراوح بين دقيقتين أو ٣ دقائق مع التحريك باستمرار حتّى تصبح الصلصة كثيفة. تُرفع عن النار.

توضع كمية قليلة من صلصة البشاميل في قعر صينية ٣٠ سم x ٢٤ سم. تُصَفّ حوالي ٤ أو ٥ قطع لازانيا فوقها.

توزّع نصف كمية صلصة البولونيز عليها، ثم تُسكب ٤ إلى ٥ ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل فوقها ويُرش القليل من الجبنة، ثم توضع طبقة أخرى من قطع اللازانيا.

توزّع الكمية المتبقية من صلصة البولونيز، وتُسكب ٤ إلى ٥ ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل فوقها ويُرش القليل من الجبنة، ثم توضع طبقة أخرى من اللازانيا على الوجه.

تُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل وتُرش فوقها الكمية المتبقية من الجبنة.

تُخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: تُمزج الموتزاريللا مع جبنة البارميزان المبشورة لمذاق أشهى .

نصائح التقديم: يمكن تحضير هذا الطبق قبل يوم من التقديم .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 45 دقيقة

دهون (غ :) 37.00

بروتين (غ :) 48.00

كاربوهيدرات (غ :) 58.00

طاقة (سعرات حرارية :) 733.00



• لفائف لحم العجل

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من فيليه لحم العجل، المقطّع إلى شرائح رفيعة وزن الواحدة بين ٦٠ و ٧٠ غرام
- ٢٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، مقطّعة بشكل أصابع
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة بشكل أصابع
- ٢٠٠ غ من مرتديلا البقر، مقطّعة بشكل أصابع

• للصلصة:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٠٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- بشرّ قشر ليمونة حامضة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

توضع شرائح لحم العجل على ورق النايلون اللاصق، وتُغطّى بورقة أخرى ثم تسطّح قطع الفيليه برفق بواسطة مطرقة خشبيّة. تسطّح الشرائح كلّها بالطريقة نفسها.

يوضع إصبع من الموتزاريلا، الجزر والمرتديلا في وسط قطعة الفيليه. تُلفّ قطع الفيليه بواسطة ورق النايلون اللاصق. تتمّ إزالة ورق النايلون وتتبّت لفائف بواسطة عيدان الأسنان.

يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة، وتُطهى لفائف اللحم على مراحل (وليس جميعها مرّة واحدة) لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع من المقلاة وتترك جانباً. تُزال منها عيدان تنظيف الأسنان.

في المقلاة نفسها، يُضاف البصل والجزر والثوم، ويُطهى المزيج لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُضاف الطماطم، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي، مكعّب مرقة الدجاج ماجي، الفلفل، برش الليمون الحامض، والماء ويُترك المزيج على النار بعد الغليان لمدة دقيقتين أو ٣ دقائق. توضع لفائف اللحم بحذر في الصلصة، تغطّى القدر وتُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠-١٥ دقيقة أو حتّى ينضج اللحم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ أو البطاطا المهروسة .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	50.00
كاربوهيدرات (غ :)	23.00
طاقة (سعرات حرارية :)	501.00



• لازانيا بتفانق البقر

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٤٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٥٠٠ غ من تفانق لحم البقر، المفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 ملعقة طعام من الخردل
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومتان
- 2 1/2 أكواب أو ٦٠٠ مل من الماء
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٤ حبات من البيض المسلوق، مبشورة
- ١٥ من رقائق اللازانيا

• لصلصة البشاميل:

- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من جبنة الموتزاريللا، المبشورة

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة، ويقلى البصل مع التفانق لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

يُضاف الثوم، الفلفل الأسود، الخردل، البندورة، الماء وأسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي. يُغلى المزيج ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ثم يُرفع عن النار.

يسخّن الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر. يُغلى مع التحريك المستمر، ويترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة، ثم تُرفع عن النار.

تُسكب كمية قليلة من صلصة البشاميل في قعر صينية ٣٠ سنتيمتر x ٢٤ سنتيمتر وتُمدّ طبقة من اللازانيا فوقها مؤلفة من ٤ إلى ٥ قطع.

تُمدّ نصف كمية مزيج التفانق، وتُسكب فوقها ٤ إلى ٥ ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل مع نصف كمية البيض. ثم توضع طبقة أخرى من اللازانيا.

تُمدّ الكمية المتبقّية من مزيج النقانق، وتُسكب فوقها ٤ إلى ٥ ملاعق كبيرة من صلصة البشاميل مع البيض المتبقّي. ثم توضع طبقة أخرى من اللازانيا.

تُسكب الكمية المتبقية من صلصة البشاميل على الوجه وترشّ عليها الجبنة المبشورة.

تُخبز اللازانيا في الفرن على نار ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتّى يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً وتنضج قطع اللازانيا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	-كخيار ثان، تستبدل نقانق البقر بنقانق الدجاج. - يُمكن إضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الحار للحصول على لازانيا متبّلة .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	57.00
بروتين (غ) :	37.00
كاربوهيدرات (غ) :	71.00
طاقة (سعرات حرارية) :	819.00



• لحم بقر بالخردل

- 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴

المكوّنات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون

- ١ كغ من قطعة كاملة من لحم البقر، المقطّع إلى قطع كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٥٠ غ من البصل، المقطّع إلى قطع كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، المقطّع بشكل شرائح سميكة
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- 1½ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ ملاعق طعام من الخردل
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ من عود القرفة
- ١ من ورق الغار
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٤٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى مكعبات

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة، ويقلى اللحم على مراحل حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يرفع من المقلاة ويوضع في طبق.

يُضاف البصل، الجزر، الثوم ويطهى المزيج مع التحريك حتّى يذبل البصل.

يُعاد اللحم إلى الطبق، ويُرش بالدقيق، ويُحرّك مع ربّ البندورة، الخردل، الماء، مرقة الدجاج ماجي، القرفة وورق الغار.

يُغطّى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة أو حتّى نضوج اللحم. تُضاف البطاطا ويُطهى المزيج لمدة ٢٠ دقيقة إضافية أو حتّى نضوج البطاطا.

يُقدّم مع أرز بالشعيرية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	43.00
بروتين (غ) :	41.00
كاربوهيدرات (غ) :	32.00

طاقة (سعر حرارية :) 695.00



• لحمة على طريقة الستروغونوف

- أَسلوب الطبخ: روسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/2 كغ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى شرائح طويلة ورفيعة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٢٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أنصاف
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من الحليب المكثف قليل الدسم
- 3/4 ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تحمى ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُطهى شرائح اللحم على مراحل، على نار مرتفعة الحرارة حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ثم تُرفع من المقلاة.

تُسَخّن الكمية المتبقية من الزيت في المقلاة وتُطهى شرائح البصل مع أنصاف الفطر على نار متوسطة الحرارة حتّى تنضج. تُتبل المكونات بمسحوق الفلفل الحلو.

يُضاف اللحم المطهو مع معجون الطماطم والماء ومكعبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

يُخلط الحليب المركز مع دقيق الذرة في وعاء صغير. يُضاف إلى اللحم وتُحرك المكونات حتّى تصبح الصلصة كثيفة. يُرشّ البقدونس ويُرفع المزيج عن النار.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ أو المعكرونة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	21.00
بروتين (غ) :	24.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	340.00



• لحم الغنم مع الزعتر والفطر

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ ملاعق طعام من الزعتر الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٦٠٠ غ من لحم الغنم، المقطّع إلى مكعبات كبيرة للمرق
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٤٠٠ غ من البطاطا، مقطّعتان إلى أصابع كبيرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى أصابع عريضة

طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في قدرٍ كبيرةٍ ويُقلى البصل والثوم والزعر لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق ثم تُضاف مكعبات لحم الغنم وتُطهى مع التحريك لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق.

يُضاف الفطر والدقيق وتُحرك المكونات ثم يُضاف الماء ومكعباً مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي). تُغلى المكونات وتُغطّى ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة وربع أو إلى أن ينضج اللحم تقريباً.

يُضاف معجون الطماطم والبطاطا والجزر ثم تُترك المكونات من دون أن تُغطّى على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقةٍ أو إلى أن ينضج اللحم والخضار جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استبدال الزعر الطازج بملعقة كبيرة من الزعر المجفف في حال لم يكن متوفراً .

30دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٤٥ دقيقة

مدة الطهو:

25.00

دهون (غ :)

22.00

بروتين (غ :)

23.00

كاربوهيدرات (غ :)

401.00

طاقة (سعر حرارية :)



• ستيتك مع صلصة الفطر والمعكرونة

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• 🍴 الكمية: ٥ أشخاص

• 🍴 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى شرائح ستيك رفيعة
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقشرة ومقطعة إلى أنصاف
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢٥٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من الماء
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الحليب المكثف قليل الدسم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٥٠٠ غ من المعكرونة، المسلوقة

طريقة التحضير

يحمى الزيت النباتي في قدر كبيرة غير لاصقة، ثم تُضاف إليه شرائح الستيك وتُطهى على نار متوسطة الحرارة حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُضاف أنصاف البصل مع الثوم المسحوق وأرباع الفطر وتُطهى المكونات مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

يُمزج الماء مع الحليب المكثف قليل الدسم والفلفل الأسود المطحون والزعتر والحبق (الريحان) المجفف ومكعبى مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة في وعاء صغير. ثم يُضاف هذا المزيج إلى القدر مع التحريك جيداً.

تُضاف الطماطم ثم تُغلى المكونات وتُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق.

يُقدّم هذا الطبق مع المعكرونة المسلوقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ) :	23.00
بروتين (غ) :	37.00

كاربوهيدرات (غ) : 91.00

طاقة (سعرات حرارية) : 724.00



• ثريد لحم الغنم

- 🍳 أسلوب الطبخ: إماراتي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من لحم الغنم، المقطّع
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٥ حبات أو ٥٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقشّرة ومقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ٣ حبات من اللايم المجفّف
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، مفرومان
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من خلطة التوابل العربية
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ٤ من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ١٥ رغيف من الخبز المرقوق

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم في قدر كبيرة، وتُغمر بالماء ثم تُغلى مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على الوجه. يُغطى اللحم ويُطهى على نار خفيفة لمدة ساعة كاملة. يُصفى وتُحفظ المرقّة جانباً.

يُسَخّن الزيت في قدر كبيرة ثم يُضاف البصل ويُطهى حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف معجون الطماطم مع البطاطا والكوسا والجزر والطماطم واللايم المجفّف، ويُحرّك المزيج ويُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق.

تُضاف قطع لحم الغنم مع مرقّة اللحم ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي وكافة التوابل والفليفلة.

يُغلى المزيج، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

تُضاف الكزبرة، ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتّى تنضج البطاطا مع قطع اللحم.

يوضع الخبز بطبقات على طبق تقديم كبير أو يُكسر إلى قطع صغيرة.

تُسكب المرقّة أولاً فوق الخبز، ثم اللحم فالخضار والكمية المتبقّية من المرقّة.

يُقدّم على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	35.00
بروتين (غ :)	38.00
كاربوهيدرات (غ :)	55.00
طاقة (سعرات حرارية :)	679.00



• إيسكالوب العجل مع الموتزاريلا

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ١ كغ من فيليه لحم العجل، المقطّع إلى شرائح رقيقة تزن كلّ منها ٧٠ غرام
- ٢ مغلفات من أسرار خلطة البروست ماجي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبروشة
- ١ ملعقة طعام من الحبق الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٣ من البيض، مخفوقة
- ٣ أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

تُغلف شريحة العجل بالنيلون اللاصق وتطرق بمطرقة اللحم من دون أن تصاب بضرر وتكرّر العملية على باقي الشرائح.

تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع جبنة الموتزاريلا والحبق وتسكب في صحن.

تؤخذ شريحة من لحم العجل وينزع عنها النيلون اللاصق وتغمّس في البيض ثم في أسرار خلطة البروست ماجي وتوضع على صينية.

يحمّى الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة وتقلي شرائح إيسكالوب العجل لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم إيسكالوب العجل مع الخضار المسلوقة، البطاطا المقلّية أو البطاطا المهروسة .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	7 دقائق
دهون (غ) :	24.00
بروتين (غ) :	42.00
كاربوهيدرات (غ) :	20.00
طاقة (سعرات حرارية) :	459.00



• لحم الغنم بالطماطم على الطريقة السعودية - المختوم

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٣ قطع من المسك، صغيرة الحجم
- ٣ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ٤ من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ كغ من لحم الغنم، قطع مع العظم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الطماطم، مهروسة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمّى السمن في قدر كبيرة، ثم يُضاف المسك وعيدان القرفة وأكباش القرنفل. تُحرّك المكونات بسرعة لمدة ١٠ ثوان. تُضاف قطع لحم الغنم ويُحرّك المزيج لمدة تتراوح بين دقيقتين و٣ دقائق.

تُضاف الطماطم المهروسة مع معجون الطماطم والفلفل الأسود ومسحوق الكمون ومكعبي مرقّة الدجاج ماجي والماء.

تُغلى المكونات ثم تُغطى وتترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم ويتبقى القليل من الصلصة.

توضع قطع اللحم في طبق وتُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ) :	50.00

بروتين (غ) : 47.00 |

كاربوهيدرات (غ) :	10.00

طاقة (سعرات حرارية) : 679.00 |



• مرق اللحم على الطريقة اليمنية

- 🍲 أسلوب الطبخ: يمني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، مفروم
- 1/2 كغ من لحم البقر، المقطّع إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُسَخَّن السمن في قدر كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة ٤ دقائق حتى يذبل. يضاف الفلفل الأخضر الحار ومكعبات اللحم والثوم والتوابل ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ٦ دقائق.

تُضاف الطماطم مع معجون الطماطم والماء ومكعب مرقة الدجاج ماجي. يُضاف الملح حسب المذاق، ثم يُغطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم.

تُرش الكزبرة على الوجه ويُقدّم المرق.

يُقدّم هذا الطبق مع الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

23.00

دهون (غ):)

بروتين (غ) : 21.00

كاربوهيدرات (غ) : 14.00

طاقة (سعرات حرارية :) 346.00



• مرق لحم الغنم على الطريقة السعودية - غورسان

- 🍴 أسلوب الطبخ: سعودي
- ✂️ نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍴 التكلفة: رخيص

• المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، مفرومة
- ٧٥٠ غ من لحم الغنم، قطع مع العظم
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومفرومتان فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة الى مكعبات كبيرة الحجم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مُقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢٠٠ غ من اليقطين، مقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الكوسا، مقطّعتان إلى شرائح سميكة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح سميكة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبير، ويُضاف البصل ويُطهى على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. يُضاف الثوم، والكزبرة، وقطع لحم الغنم. تُتبّل المكونات بالتوابل وتُطهى مع التحريك من حينٍ إلى آخر لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

تُضاف الطماطم المفرومة، ومعجون الطماطم، والماء، ومكعباً مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي). يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة مُغطّى لمدة ساعة أو حتى يُصبح اللحم شبه ناضج.

تُضاف البطاطا، والجزر، واليقطين، والكوسا، والفليفلة الحلوة، وتُطهى المكونات لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة إضافية أو حتى تنضج الخضار.

تُقدّم اليخنة مع الخبز العربي أو الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: لتقديم المرق مع الخبز العربي، يوضع الخبز بشكل طبقات على طبق كبير للتقديم، أو يُقسم إلى عدّة قطع. تُسكب المرقّة أولاً فوق الخبز ثم اللحم فالخضار والكمية المتبقية من المرقّة .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: ساعتان

دهون (غ) : 28.00

بروتين (غ) : 26.00

كاربوهيدرات (غ) : 23.00

طاقة (سعرات حرارية :) 444.00



• مرق لحم الغنم مع الصلصة البيضاء

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ كغ من لحم الغنم، المسحّب منه العظم والمقطّع إلى أجزاء كبيرة
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٤ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٢ من ورق الغار
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- 5 1/2 أكواب أو ١٣٧٥ مل من الماء
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل، المقشّر
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ ملاعق طعام من الكريما السائلة، الطازجة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم للزينة

طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة ويُطهى لحم الغنم إلى أن يصبح بنيّاً ذهبياً ثم يُضاف الدقيق والثوم وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن تفوح رائحة الثوم المطهو. تُضاف أوراق الغار ومكعبات مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي) والماء، وتُغلى المكونات ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعة و ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح لحم الغنم طرياً تقريباً.

تُضاف حبات البصل الصغيرة والجزر والبطاطا وتُغلى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقةٍ إضافية أو إلى أن تصبح الخضار مطهّوة جيّداً.

تُضاف الكريما والفلفل الأسود المطحون وعصير الحامض وتُحرَّك المكونات ثم تُرفع عن النار.

تُقدَّم يخنة لحم الغنم في أطباقٍ وتُزيّن بالبقدونس المفروم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدَّم هذا الطبق مع الأرز بالزعفران .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٥ دقيقة

دهون (غ :) 43.00

بروتين (غ :) 39.00

كاربوهيدرات (غ :) 26.00

طاقة (سعرات حرارية :) 641.00



• كباب اللحم على الطريقة السعودية - كباب الميرو

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كغ من لحم البقر المفروم
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق العادي
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ من البيض
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي، مذوّبان في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن

طريقة التحضير

يُمزج اللحم المفروم في وعاء كبير مع الدقيق وكافة التوابل والثوم المسحوق والبيضة ومكعبي مرقة الدجاج ماجي المذوّبين حتّى تمتزج كافة المكونات جيداً بعضها مع بعض. يُقسّم المزيج إلى كرات صغيرة متساوية في الحجم.

يُحمّى الزيت أو السمن في مقلاة كبيرة وتُقلّى كرات اللحم لمدّة تتراوح بين ٤ و٥ دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	8 دقائق
دهون (غ) :	21.00
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	14.00
طاقة (سعرات حرارية) :	340.00



منسف

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من لحم كتف الغنم، مقطّع إلى شرائح كبيرة
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ ملاعق طعام من السمن، أو الزيت
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 3/4 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- ١ من عود القرفة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر، المحمص
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من اللوز، المحمص
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- لصلصة اللبن الزبادي:
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ غ من اللبن الزبادي
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة

طريقة التحضير

توضع قطع لحم الغنم مع الماء في قدر كبيرة، ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة التي تتشكّل على الوجه.

يُسَخّن السمن أو الزيت في مقلاة، ثم يُضاف البصل ويُطهى لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق حتّى يذبل. يُضاف عندها إلى قطع اللحم في القدر.

يُضاف مكعب مرقة الدجاج ماجي مع كافة التوابل وعود القرفة. يُغطى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ساعة كاملة أو حتّى ينضج اللحم مع البقاء متماسكاً.

يُمزج اللبن الزبادي مع دقيق الذرة في قدر. يُغلى المزيج مع الاستمرار في التحريك ويُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين.

تُسكب صلصة اللبن الزبادي على مهل في قدر اللحم، ويُترك المزيج على نار هادئة من دون تغطيته لمدة ٥ دقائق. تُعدّل التوابل حسب المذاق.

يُسكب مزيج اللحم في وعاء كبير، ويُزيّن بالصنوبر واللوز المحمص والبقدونس ويُقدّم مع الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

لتقديم المنسف على الطريقة التقليدية، يوزّع الخبز العربي المحمص على طبق كبير ويُغطى بالأرز المطبوخ. ثم توزّع قطع اللحم فوق الأرز وتُسكب الصلصة على الوجه. يُزيّن المنسف بالمكسرات المحمصة .	نصائح التقديم:
30دقيقة	مدة التحضير:

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	68.00
بروتين (غ :)	44.00
كاربوهيدرات (غ :)	22.00
طاقة (سعرات حرارية :)	866.00



• مرق موزات الغنم

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1½ كغ من موزات لحم الغنم، مع العظم
- ١٠ أكواب أو 2½ لتر من الماء
- رشة من خيوط الزعفران
- ٢ حبات من اللّيم المجفّف، مقطّعتان إلى أنصاف
- ١٥ حبة من الهال الأخضر
- ٢ مكعبات من مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ½ كوب أو ٣٥ غ من الشبث الطازج، المفروم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى أرباع
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقشّرتان ومقطّعتان إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعتان إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

توضع موزات لحم الغنم مع الماء في وعاء كبيرٍ ثم تُغلى وتُزال الرغوة التي تظهر على الوجه. يُغطى اللحم ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١½ ساعة أو حتى تنضج الموزات ثم تُستخرج من الماء وتوضع جانبا.

تُصفى ٥ أكواب من مرقّة موزات الغنم وتُسكب في قدرٍ كبيرٍ مع تجنّب سكب دهون الموزات وذلك بازالتها عن السطح إن ظهرت. تُضاف أوراق الزعفران، واللّيم المجفّف، وحبوب الهال، ومكعبا مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)، ومعجون الطماطم، والشبث الطازج، والطماطم، والبصل، والجزر، والبطاطا، والكوسا. تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن تنضج الخضار تقريبا ثم تُضاف موزات لحم الغنم وتُترك المكونات كلّها على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق إضافية أو إلى تنضج الخضار جيدا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تقديم الطبق مع الأرز المطهو على البخار .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ :)	35.00
بروتين (غ :)	50.00
كاربوهيدرات (غ :)	22.00
طاقة (سعرات حرارية :)	607.00



• لحم الغنم المحمّر بالصلصة الحمراء

- 🍴 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١٥٠٠ غ من لحم كتف الغنم، قطعتان تزن كل واحدة ٧٥٠ غ مسحبة منها العظام ملفوفة ومربطة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من عصير العنب غير المحلّى، أحمر اللون
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال

- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الزيت النباتي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الخروف ماجي (الطعم الأصلي)
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو الأحمر المطحون
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة، مذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء

طريقة التحضير

يوضع لحم الغنم في وعاءٍ مع الملح والفلفل الأسود المطحون، والثوم، والأوريغانو المجفّف، وعصير العنب الأحمر، والبرتقال المبشور، وإكليل الجبل المجفّف، ثم تُغطّى المكونات وتوضع في الثلاجة لساعاتٍ أو خلال الليل.

تُستخرج قطع لحم الغنم من خليط المكونات المنقوعة وتُترك صلصة التتبيلة جانباً. وتُجفّف قطع اللحم بواسطة الورق الماص.

يوضع لحم الغنم على صينيّة الفرن ويُمسح بالزيت ثم يُطهى في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لونه بنيّاً. يُضاف إليه الماء وصلصة التتبيلة الموضوعه جانباً ثم يُغطّى بورقة معدنيّة ويُعاد إلى الفرن. تُترك الصينيّة في الفرن لمدة ٢¼ ساعة أو إلى أن يصبح اللحم طريّاً.

يُستخرج اللحم من صينيّة الفرن ويوضع جانباً. تُصفى المرقّة من خلال تصفية محتوى صينيّة الفرن وسكب السائل في قدرٍ ومن ثم تزال الدهون التي تظهر على الوجه بواسطة ملعقة. توضع القدر على النار ويُضاف معجون الطماطم ومسحوق الفلفل الأحمر الحلو، ومكعبا مرقّة الخروف ماجي (الطعم الأصلي). تُحرّك المكونات ثم يُضاف إليها دقيق الذرة ومزيج الماء مع التحريك المستمر إلى أن يغلي المزيج ويسمك قليلاً.

يُقطّع لحم الغنم إلى شرائح وتُسكب الصلصة على الوجه.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: للتأكّد من أنّ اللحم قد نضج كفاية، يمكن إدخال سيخ فيه ومن ثم إخراجها. يدلّ عدم خروج الماء من اللحم على أنّه انشوى جيّداً .

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع الخضار المطهّوة على البخار والبطاطا المهروسة .

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	3 ساعات
دهون (غ) :	53.00
بروتين (غ) :	43.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	709.00



• لحم البقر بالكاري على الطريقة الهندية

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٤ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 🍷 رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان فرماً ناعماً
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- 3/4 ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة
- 3/4 ملعقة طعام من الكركم المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ حبات صغيرة الحجم من الفلفل الحار، المنزوع البذور والمفروم
- ٧٥٠ غ من لحم البقر قليل الدهن، المقطّع إلى مكعبات

- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمقطعة إلى مكعبات
- 3½ أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتّى يشقر.

يُضاف الثوم، والزنجبيل، والكزبرة، والكرّم، والكمون، والفلفل الأخضر الحار. تُطهى المكونات لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف مكعبات اللحم ويُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع التحريك لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. ثم تُضاف الطماطم وتُطهى لمدة ٥ دقائق.

يمزج الماء وحليب جوز الهند ماجي ويضاف المزيج إلى المقلاة. يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. تُغطّى المكونات وتُترك على نار هادئة لمدة ساعة إلى ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى: الكمون نوع من التوابل بطعم الجوز والفلفل وبلون مميز يتراوح بين الأصفر والبني. يُشكّل المكوّن الأساسي لمسحوق الكاري، كما يُستعمل بكثرة في موائد منطقة البحر المتوسط، والمكسيك، والهند.

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: ساعتان

دهون (غ) :	42.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	22.00
طاقة (سعرات حرارية) :	634.00



الفحسة

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الحلبة المطحونة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم
- ١٨٠٠ غ من قطعة كاملة من لحم البقر، مقطعة إلى مكعبات
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء، كمية إضافية

للسحاق الخضراء:

- ٢ فصوص من الثوم
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكزبرة، المفرومة
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكراث
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، المفروم
- رشّة من الملح
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يوضع 1/2 كوب من الماء في وعاءٍ صغيرٍ وتُرش فوقه الحلبه. تُترك الحلبه في الماء لمدة ٢ إلى ٣ ساعات ثم تُصَفَّى من الماء الفائض وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، يُحمَّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُذبل البصل الأخضر لمدة دقيقتين. تُضاف مكعبات لحم البقر وتُحرَّك لمدة ٥ دقائق إضافية.

تُضاف الطماطم، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، ومسحوق الكمون، والماء الإضافي، ثم تُغلى المكونات وتُغطَّى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ساعتين وربع أو إلى أن يصبح لحم البقر مطهواً جيداً.

تُخفق الحلبه لمدة ٥ دقائق أو إلى أن ترفخ وتصبح ببيضاء اللون. يُضاف خليط السحاق الخضراء ويُمزج مع الحلبه.

يوضع المقلّي اليمني الصخري على نارٍ قويّةٍ حتى يسخن كثيراً ويُستخرج لحم البقر من المرقّة ويوضع على المقلّي اليمني الصخري.

يُهرس لحم البقر بواسطة ملعقةٍ كبيرةٍ ويُسكب مقدار كوبين أو ٥٠٠ مل من المرقّة ويقلبوا مع بعض.

يُسكب مزيج الحلبه فوقه ويُقدّم.

لتحضير السحاق الخضراء: توضع مكّونات السحاق كلّها في وعاء الخلّاط الكهربائي وتُطحن لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم هذا الطبق مع الخبز .

نصائح التقديم:

20دقيقة

مدة التحضير:

ساعتان و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:

دهون (غ) : 43.00

بروتين (غ) : 44.00

كاربوهيدرات (غ) : 7.10

طاقة (سعرات حرارية) : 612.00



• ستيك مع صلصة الفطر

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى عيدان رفيعة جداً
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٤٠٠ غ من البروكولي، المقطّع إلى زهرات صغيرة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٧٠٠ غ من فيليه لحم البقر، المقطّع إلى ستيك
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الكريما السائلة، الطازجة
- ١ علبة أو ١٥٠ غ من الفطر المعلّب، المقطّع إلى أرباع
- رشّة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

تُغلى عيدان البطاطا حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُستخرج من الزيت وتوضع على ورقة مطبخ لتبقى ساخنة. يُطهى الجزر والبروكولي في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق أو إلى أن تصبح هشّة قليلاً ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً لتبقى ساخنة.

يُحمّى الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُضاف شرائح لحم الستيك وتُغلى على نارٍ متوسطة الحرارة على الجهتين أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً لتبقى ساخنة.

تُخفّف الحرارة وتُضاف الزبدة والدقيق إلى المقلاة نفسها وتُحرّك المكونات لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لون الدقيق بنياً ذهبياً.

يُضاف الماء تدريجياً مع التحريك جيداً مع كل كمية تُسكب إلى أن تصبح الصلصة سلسة.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، الكريمة السائلة الطازجة والفطر إلى الصلصة ثم تُغلى المكونات مع التحريك لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

توضع شرائح لحم الستيك الهبر في وسط طبقٍ كبيرٍ للتقديم وتُسكب فوقها صلصة الفطر، ثم تُزيّن بعيدان البطاطا المقلية والجزر على الأطراف وتُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	15دقيقة
دهون (غ :)	56.00
بروتين (غ :)	34.00
كاربوهيدرات (غ :)	39.00
طاقة (سعرات حرارية :)	768.00

طيور



• صدور الدجاج مع صلصة ألبرت

- أسلوب الطبخ:
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٧٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج

• لتحضير التتبيلة:

- ١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من زيت الذرة الصفراء
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون

• لتحضير الصلصة:

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1.2 لتر من الحليب الخالي من الدسم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٥ ملاعق طعام من عصير الحامض
- 2 1/2 ملاعق طعام من خردل ديجون
- ١ كوب من الكريما مخفّضة الدسم
- ٢ من صفار البيض
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ٤ ملاعق طعام من الفجل البرّي
- ١ كغ من الملفوف الأخضر

طريقة التحضير

يُقطّع كلّ صدر دجاج إلى نصفين ويُتبّل بمكوّنات التتبيلة ومن ثمّ يُخبز في الفرن المحمّى مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة لمدة ٢٥ دقيقة. يُخرج الدجاج من الفرن، ويُغطّى بورق الألمنيوم حتى يحين موعد التقديم.

خلال خبز الدجاج في الفرن، تُمزج أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب، مكعّبي مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، عصير الليمون الحامض والخردل؛ يوضع المزيج على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة مع التحريك المستمرّ. تُخفق الكريما مع صفار البيض في وعاء دائري صغير،

وُتسكب شيئاً فشيئاً فوق الصلصة الساخنة مع الخفق المستمر. ومن ثمّ يُضاف الفجل البرّي والزبدة مع التحريك.

يوضع الملفوف الأخضر (سافوي) في الماء الساخن لفترة وجيزة ثمّ في الماء البارد. يُصفّى ويُجفّف من الماء على منشفة المطبخ. ومن ثمّ يوضع في وسط طبق التقديم وحوله قطع الدجاج وتُسكب الصلصة فوقها.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	9.60
بروتين (غ :)	39.00
كاربوهيدرات (غ :)	18.00
طاقة (سعرات حرارية :)	319.00



• صدور الدجاج المدمّسة مع الخرشوف والشمّار

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكوّنات

- ١ حبة من البصل الأبيض الصغير
- ٤ حبات من الشمّار
- ٨ حبات صغيرة الحجم من الخرشوف
- ٨ حبات من الطماطم المجففة
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٨ عروق من إكليل الجبل الطازج
- ٨ من فيليه صدر الدجاج

- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٨ أوراق من البقدونس الطازج
- ٨ ملاعق صغيرة أو ٤٠ مل من خل البسليك

طريقة التحضير

يُقطّع البصل والشّمَار والخرشوف والطماطم المجفّفة، وتُطهى كلّها في كاسرول مغطاة بعد إضافة زيت الزيتون وإكليل الجبل. لا تُترك المكونات لتحمّر. تُتبّل صدور الدجاج بإكليل الجبل والفلفل الأسود وتُضاف إلى الخضار. يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ والماء، ويترك المزيج ليغلي. تُغطّى القدر وتوضع في الفرن على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٨ و ٩ دقائق. تُرفع صدور الدجاج عن النار وتُقطّع إلى شرائح رفيعة. ثم تُترك القدر على حرارة متوسطة ليقلّ سائل الطهو بالكامل. يُضاف البقدونس إلى الخضار ثم يُسكب الخلّ البسلي. تُصفّ الخضار في وسط طبق التقديم وتوضع صدور الدجاج في الأعلى. يُسكب القليل من الصلصة ويُزيّن الطبق بإكليل الجبل.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع البطاطا أو الأرز الأبيض المطهوّين على البخار .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ) :	8.40
بروتين (غ) :	51.00
كاربوهيدرات (غ) :	21.00

طاقة (سعرات حرارية :) 361.00



• الدجاج المشوي مع صلصة الفطر والأرز البري باللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: أوروبي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٦٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج
- للتتبيل:
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- رشة من الزعتر المجفف المسحوق
- رشة من إكليل الجبل المجفف
- رشة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من خردل ديجون
- ٤٠ مل من عصير الحامض، أو عصير ليمونة حامضة واحدة
- رشة من الفلفل الأسود المطحون

• لتحضير الأرز البري:

- 1 3/4 كوب أو ٣٠٠ غ من الأرز البري
- 1/2 كوب من رقائق اللوز
- ١ حبة من البصل الأبيض، مفرومة
- ١ لتر من الماء
- ١ مكعب من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة طعام من الزبدة

• لتحضير الصلصة:

- ٥٠٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٤٠ مل من عصير الحامض، أو عصير ليمونة حامضة واحدة
- ٤٠ غ من الفطر الأبيض، المقطّع إلى أنصاف
- ١ حبة من البصل الأبيض، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ٥٠ مل من عصير اللايم الطازج، أو عصير حبّتين من حامض اللايم
- ١٥٠ غ من الكريما مخفّضة الدسم

طريقة التحضير

تُتبّل صدور الدجاج بكافة مكوّنات التتبيل.

يُغسل الأرز، وتُقلى رقاقات اللّوز في مقلاة حتى تكتسب اللّون الذهبي، ثم يُضاف البصل الأبيض، ويُخلط معها على حرارة منخفضة لمدة ٥ دقائق. يُضاف الأرز مع لتر الماء، ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والزبدة. يُغطّى المزيج جيداً بورق الألمنيوم ويُطهى في فرن محمّى على حرارة ١٦٠ درجة لمدة ساعة ونصف أو حتى يتبخّر الماء بالكامل.

أثناء طهي الأرز، وقبل نصف ساعة من نضجه، يوضع الدجاج المتبّل في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتم الانتهاء من طهي الطبقين مع بعضهما.

لتحضير الصلصة، يُغلى الماء مع مكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل وعصير الليمون الحامض، ثم يوضع الفطر في هذا المزيج لمدة ٥ دقائق. يُقلى البصل المفروم مع الزبدة ويُضاف عصير حامض اللّايم، والفطر، والكريما، ويُطهى المزيج على نارٍ خفيفة لمدة ١٠ دقائق. يُقدّم في أطباقٍ ساخنة مع وضع الدجاج على السطح والأرز جانباً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	لا يصبح الأرز البرّي طرياً .
مدة التحضير:	35دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	13.00
بروتين (غ :)	36.00
كاربوهيدرات (غ :)	51.00
طاقة (سعرات حرارية :)	457.00



• الدجاج مع صلصة الكاري على الطريقة التايلندية

- أسلوب الطبخ: تايلندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: معتدل
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١١٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج، المقطعة إلى مكعبات
- رشّة من الكزبرة، المفرومة للتزيين
- رشّة من الحبق الطازج، المفروم للتزيين
- ٥٠٠ غ من الباذنجان، المقطّع إلى قطع صغيرة
- 1 1/2 كوب من الطماطم الصغيرة

• لتحضير صلصة الكاري:

- ٦ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ أكواب من الماء، الدافئ
- 1 1/2 حبة من البصل، مقشرة ومفرومة
- 1/2 كوب من جذر الخولنجان، المقطّعة إلى شرائح، أو عودان من الزنجبيل بطول الإبهام
- ١ ملعقة طعام من حبّ الفلفل الأخضر
- ٦ ملاعق طعام من الترنجان الطازج، أو المجمّد والمفروم فرماً ناعماً
- ١٢ فص من الثوم
- ١٢ من ورق لاييم كافير
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الفلفل الحار
- ١ قرن من الفلفل الأحمر الحار
- ١ حبة من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوعة البذور
- ٥٠ غ من عصير اللاييم الطازج، أو عصير حبّتين
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون القريدس
- ٦ ملاعق طعام من صلصة السمك
- ٢ ملاعق طعام من سكر النخيل

طريقة التحضير

تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي إلى الماء الدافئ وتُحرك جيداً، ثم توضع مع كلّ مكونات صلصة الكاري في خلاط كهربائي، وتُمزج جيداً لتشكّل صلصة.

يوضع الدجاج في كاسرول وتُسكب عليه صلصة الكاري. يُخلط المزيج جيداً ويُغطّى ثم يُطهى على حرارة خفيفة لمدة ٤٥ دقيقة، ثم تُضاف الخضار إلى الصلصة مع التحريك المستمرّ ويُطهى المزيج لمدة ١٥ دقيقة إضافية.

يتم التحقّق من الكاري والتأكّد من أنّ الدجاج قد نضج. يمكن وضع الكاري مجدداً على النار لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى ينضج الدجاج، إذا دعت الضرورة لذلك.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يضيفي سكر النخيل نكهة مميزة وفريدة على الكاري. وفي حال تعذّر الحصول عليه، يمكن استبداله بالسكر الأسمر .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: ساعة

دهون (غ): 8.30

بروتين (غ): 41.00

كاربوهيدرات (غ): 23.00

طاقة (سعرات حرارية): 331.00



• طيور الفرّي المشوية مع حشوة الخبز
وباستا لينغويني مع الخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: أوروبي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

- ٦ من الفرّي
- ٢ من ورق الغار
- ٤ من حبّ الفلفل الأسود
- ٢ من الهال الأخضر
- ١ من عود القرفة

• لتحضير الحشوة والصلصة:

- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١٠٠ غ من الجزر، المفروم فرماً ناعماً
- ١٠٠ غ من الكرفس، المفروم فرماً ناعماً
- ١٠٠ غ من الكراث، المفروم فرماً ناعماً
- ١٠٠ غ من الطماطم، الحمراء المقطّعة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعتر الطازج، المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج، المفروم
- ٢٠٠ غ من لب الخبز الطازج

- ١ ملعقة صغيرة من الزبيب
- 3/4 كوب أو ٢٠٠ غ من الحليب الخالي من الدسم، الساخن
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

• لتحضير باستا لينغويني كاملة الحبوب مع الخضار:

- ٥٠٠ غ من باستا لينغويني
- ١ حبة من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة من الكوسا، خضراء
- ١ حبة من الكوسا، صفراء
- ١ حبة من الجزر
- ١٠٠ غ من الهليون
- ٣ حبات من الطماطم المجففة، مقطّعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

لتحضير الحشوة والصلصة، يوضع الزبدة، والجزر، والكرفس، والكراث، والطماطم في قدر ويُطهى الخليط على حرارة معتدلة إلى خفيفة لمدة ٧ دقائق ثم تُرشّ عليه الأعشاب المفرومة. تُرفع نصف الكمية عن النار وتوضع جانباً لتستعمل كصلصة لاحقاً. يُضاف لبّ الخبز الأبيض، والزبيب، والحليب، ومكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة دقيقتين، ويُترك جاهزاً لحشو طيور الفرّي.

تُحضّر طيور الفرّي عبر نزع عظامها بدءاً من الناحية الخلفية، ثم تُملأ بالحشوة المجهزة وتُخاط بالخيوط المخصّص للاستعمال المطبّخي وتُلفّ بواسطة ورق النيلون للتغليف، وتُغطّس في الماء المغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تُرفع منه وتمرّر تحت الماء البارد لإنعاشها. يُفتح ورق التغليف وتُحفظ الطيور جاهزة للشوي.

لتحضير باستا لينغويني مع الخضار، تُقطّع الخضار بشكلٍ طوليّ عند الجانب. ثم تُغمّس في الماء المغلي وتُمرّر تحت الماء البارد لإنعاشها، وتوضع جانباً. تُغلى باستا لينغويني لمدة ١٠ دقائق، ثم تُمرّر أيضاً تحت الماء البارد لإنعاشها وتوضع جانباً.

تُغلى العظام المنزوعة من طيور الفرّي لتحضير المرقّة، تُقشّد الشوائب عن سطحها، ويُضاف أوراق الغار، وحبّ الفلفل الأسود، والهال الأخضر، وأعواد القرفة. يُترك المزيج على نار خفيفة لمدة نصف ساعة ثم يُصَفّى ويُطهى مجدداً على نار خفيفة مع الخضار المقلاة والمحضّرة سابقاً ومع المكعب الآخر من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل للتبيل وتعزيز النكهة. يُخلط المزيج ويُترك جاهزاً للاستعمال.

يُحمّى الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية؛ وتوضع فيه طيور الفرّي لتُشوى لمدة ١٠ دقائق تقريباً. في هذه الأثناء، يُقلّى البصل والثوم مع زيت الزيتون، ثم تُضاف الخضار مع شرائح الطماطم المجفّفة تحت الشمس، ويُترك المزيج على النار لمدة دقيقة واحدة كحدّ أقصى. ثم تُمرّر الباستا تحت الماء الساخن، وتُصَفّى وتُضاف إلى الخضار.

يُعاد تسخين الصلصة. تُزيّن الباستا والخضار بطيور الفرّي المشوية، وتُسكب الصلصة على سطحها.

نصائح

بيانات التوقيت البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	إن لم يتوقّر الخيط المخصّص للاستعمال المطبخي، يمكن استعمال خيط أبيض عادي .
مدة التحضير:	ساعتان
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	22.00
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	52.00
طاقة (سعر حرارية) :	519.00



• طاجن الدجاج مع البصل والزيتون

- أسلوب الطبخ: مغربي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍳
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل، مقشّرة
- ٦٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومفرومة
- ٢ من عيدان القرفة، صغيرة الحجم
- رشة من خيوط الزعفران
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح مستديرة وسميكة
- ١٠ حبات من الزيتون الأخضر، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح

طريقة التحضير

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة ويُقلى البصل الصغير حتى يتغير لونه ثم يُضاف الدجاج ويُطهى لمدة ٥ دقائق. يُضاف مسحوق الزنجبيل، الفلفل الأبيض، البقدونس، الكزبرة، الطماطم وعودا القرقة ويُحرَّك المزيج على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق إضافية. يُضاف الزعفران، الماء ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. تُترك المكونات حتى تغلي وتُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُضاف الجزر ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الجزر والبصل الصغير. يُضاف الزيتون الأخضر المقطع ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الكوسكوس المطهو على البخار .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	27.00
كاربوهيدرات (غ) :	13.00
طاقة (سعرات حرارية) :	281.00



• كرات الدجاج مع الطماطم والزعفران

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيراني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، المفرومة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الأرز البسمتي، المطبوخ
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الحمص المقشور والمقسوم، المطبوخ
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- 1/3 كوب أو ٢٥ غ من الشبث الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة

- ٢ حبات من اللايم المجفّف
- رشة من خيوط الزعفران
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومهروسة
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يُضاف الدجاج المفروم، الأرز المطبوخ، الحمص المقسوم والمطبوخ، البقدونس، الكزبرة، والشبث في وعاء كبير وتُمزج المكونات حتى تختلط جيداً (يُنَبَّل المزيج بالملح والفلفل). يُقسَم مزيج الدجاج المفروم إلى عدّة حصص ويُحضّر على شكل كرات متوسطة الحجم ثم يُوضَع جانباً.

يُسَخّن الزيت في قدر متوسطة الحجم ويُقَلّى البصل حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف اللايم المجفّف، أوراق الزعفران، الكركم، الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأبيض ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ويُحرّك المزيج لمدة ٥ دقائق.

يُضاف الماء ويُترَك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق وتُضاف كرات الدجاج المُحضّرة. يُغطّى المزيج ثم يُطهى مجدّداً على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تنضج كرات الدجاج جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:

تُرتَّب اليدين قليلاً بالماء ليسهل تحضير كرات الدجاج .

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:

40دقيقة

دهون (غ :)

12.00

بروتين (غ :)

21.00

كاربوهيدرات (غ :)

23.00

طاقة (سعرات حرارية :)

280.00



• الدجاج مع الفطر والطماطم

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل، مقشرة
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة. يُضاف البصل ويُقلى حتى يصبح لونه بنيًا ثم تُضاف قطع الدجاج ويُحرَّك المزيج حتى يكتسب اللون الذهبي البني.

يُضاف الثوم ويُحرَّك المزيج قليلاً. ثم يُضاف الفطر ويُحرَّك المزيج لمدة دقيقة واحدة ويُضاف الدقيق ويُحرَّك لمدة دقيقة واحدة إضافية. تُضاف الطماطم، معجون الطماطم، الفلفل الأسود، مكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء.

يُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك من وقت لآخر ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج البصل.

يُضاف البقدونس المفروم ويُحرَّك المزيج ثم يُقدَّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدَّم هذا الطبق مع البطاطا المسلوقة أو الأرز المطبوخ على البخار .

نصائح التقديم:

25 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	22.00
كاربوهيدرات (غ) :	13.00
طاقة (سعرات حرارية) :	251.00



• الدجاج بالكاري على الطريقة الفرنسية

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من المنغا الناضجة، المفرومة فرماً خشناً
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الموز، المفروم فرماً خشناً
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأناناس، المفروم فرماً خشناً
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من التفاح، مقشرة ومفرومة فرماً خشناً
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاري
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلّجة، المذوّبة
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، للتزيين

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر ويُقلى البصل المفروم لمدة ٤ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي. يُضاف الثوم والزنجبيل ويُحرّك المزيج حتى تفوح رائحته. تُضاف الفواكه، مسحوق الكاري، مكعبا مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل والماء. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة. ثم يُخلط في خلاطة كهربائية يدوية حتى يصبح ناعماً جداً ثم يُصفى ويُعاد إلى قدر نظيفة.

تُترك الصلصة على النار حتى تغلي مجددًا، ثم تُضاف مكعبات صدور الدجاج والبازلا الخضراء. ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج مع التحريك من وقت لآخر.

يُقدّم الطبق بعد أن يُزيّن بالكزبرة الطازجة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض المطهو على البخار .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة

دهون (غ): 13.00

بروتين (غ): 22.00

كاربوهيدرات (غ): 22.00

طاقة (سعرات حرارية): 287.00



• شيش طاووق مع الأرز الأبيض

• أسلوب الطبخ: شرقي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٦ أشخاص

• درجة الصعوبة: 🌶️

• التكلفة: 🍷

المكونات

• مكونات تتبيلة الشيش طاووق:

• ٧٥٠ غ من فيليه صدر الدجاج، المقطّع إلى

مكعبات متوسطة

• 1/4 كوب من عصير الحامض

• ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي

• ٤ فصوص من الثوم، مسحوق

• 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من اللبن الزبادي

• ١ ملعقة صغيرة من معجون الطماطم

• ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف

• ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مذوّبان في 1/4 كوب أو ٦٥ مل من الماء الساخن

• 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

• 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون

• ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعتان إلى مكعبات متوسطة

الحجم

• مكونات الأرز:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

تُمزج كافة مكونات تتبيلة الشيش طاووق في وعاء. تُغطى المكونات وتوضع في البراد لمدة ١٢ ساعة على الأقل لتتبيلها.

في سبخ خشبي، تُنسّق قطع الدجاج والفليفلة.

يُشوى الشيش طاووق على نار متوسطة لمدة ٥-٧ دقائق من جميع الجهات أو حتى ينضج ويكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

طريقة إعداد الأرز:

يُضاف الماء إلى قدر كبيرة. يُضاف الأرز، الزيت، ومكعبات توابل الأرز الأبيض ماجي.

يُحرّك مزيج الأرز باستمرار حتى يغلي، يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق مع صلصة الدقوس .

نصائح التقديم:

15 دقيقة

مدة التحضير:

7 دقائق

مدة الطهو:

13.00

دهون (غ) :

36.00

بروتين (غ) :

59.00

كاربوهيدرات (غ) :

505.00

طاقة (سعرات حرارية) :



الدجاج مع صلصة البرتقال

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

- ١٠ حبات صغيرة الحجم أو ٧٠٠ غ من صدور الدجاج
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ عود من الكرفس، صغير الحجم، مفروم
- 2 1/2 ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو الأحمر المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة وتُضاف صدور الدجاج وتقلي على نار خفيفة حتى تكتسب اللون البني الذهبي. يُرفع الدجاج عن النار ويُوضع جانباً.

يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُقلي قليلاً على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج البصل ويكتسب اللون البني الذهبي ثم يُضاف الكرفس والدقيق والمزيج حتى يتغير لون الدقيق إلى اللون الذهبي.

يُضاف عصير البرتقال، قشر البرتقال المبشور، الماء، الفلفل الأسود، الأوريغانو، مسحوق الفلفل الحلو الأحمر ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٨ دقائق.

تُخلط الصلصة في خلاط يدوية كهربائية ثم تُصفى. تُعاد الصلصة المصفاة إلى القدر نفسها ثم يُضاف الدجاج المُحضّر ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج الدجاج كلياً.

يُقدم الطبق ويُزين بلب البرتقال والبقدونس المفروم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدم الطبق مع البطاطا الصغيرة المطهّوة على البخار .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	31.00
كاربوهيدرات (غ) :	13.00
طاقة (سعرات حرارية) :	345.00



• الدجاج المُتبَّل بالعسل وخل البلسميك

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

• مكونات صلصة التتبيل:

- ٧٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج، المقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة من بذور الكراويا
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ ملاعق طعام من خل البلسميك
- ٢ ملاعق طعام من الخل الأبيض
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مذوّبان في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء الساخن
- ١ ملعقة طعام من العسل
- ١ عود من الكرفس، صغير الحجم، مقطّع إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- رشة من الفلفل الأبيض المطحون

• مكونات الخضار المشوية:

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطّعة بالطول إلى شرائح سميكة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى قطع عريضة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح كبيرة
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الطماطم الصغيرة، الكاملة

طريقة التحضير

تُمزج كل مكونات تتبيلة الدجاج وتُخلط جيّداً في وعاء. يُغطّى المزيج ويُترك في صلصة التتبيل ويوضع في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة على الأقل.

يُنسّق الدجاج في أسياخ خشبية.

تُشوى أسياخ الدجاج على حرارة متوسطة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق من كل الجوانب أو حتى تنضج.

تُشوى الخضار في مقلاة كبيرة غير لاصقة مدهونة بقليل من زيت الزيتون حتى ينضج.

تُنسّق الأسياخ والخضار في طبق ثم تُقدّم.

نصائح
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	تُنَبَّل الخضار، قبل الشوي، بالأوريغانو المجفّف والفلفل الأسود .
مدة التحضير:	35 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة
دهون (غ) :	5.50
بروتين (غ) :	35.00
كاربوهيدرات (غ) :	16.00
طاقة (سعر حرارية) :	254.00



• راتاتوي غراتان الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المُقطّعة إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا، المُقطّعة إلى مكعبات
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المُقطّع إلى أنصاف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مُقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، مُقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المُشّرة والمُقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة طعام من خليط الأعشاب المجفّفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، المُقَشَّرَة والمُقَطَّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الحليب المقشود، السائل
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق

طريقة التحضير

يسخن زيت الزيتون في قدر وتُقلى مكعبات الدجاج لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتى تنضج من كافة الجوانب.

يُضاف البصل المفروم، والثوم، والكوسى، والفطر. تُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُضاف الفليفلة الحلوة الخضراء، والفليفلة الحلوة الصفراء، والطماطم، ومعجون الطماطم، والفلفل الأسود، والأعشاب، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى تنضج الخضار.

يُسكب المزيج المُعدّ في قدر للفرن قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم ويوضع جانباً.

في نفس الوقت تُسلق البطاطا في الماء لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج. تُصَفَّى البطاطا وتُهرس ثم تُمزج مع مسحوق جوزة الطيب.

يُمَدّ مزيج البطاطا المهروسة على وجه راتاتوي الدجاج وتُخبز في فرن مُحَمَّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح الوجه ذهبي اللون.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُستخدم كيس للتغليف لوضع الطبقة العليا من البطاطا المهروسة من ثم تُستخدم ملعقة لتلميس السطح .

نصائح الطبخ:

25دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ١٠ دقائق

مدة الطهو:

7.20

دهون (غ) :

29.00

بروتين (غ) :

31.00

كاربوهيدرات (غ) :

305.00

طاقة (سعرات حرارية) :



فاهيتا الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير الحامض
- ٣ فصوص من الثوم، مبشورة
- 3/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/4 كوب أو ٢٠ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٥٠٠ غ من فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد، المقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبات متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من الماء
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- **للصلصة:**
- ١ حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو، الناضجة والمهروسة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من اللبنة
- ٨ من خبز التورتيللا
- ١ حبة صغيرة الحجم من الخس الأخضر، مفصولة الأوراق ومفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يُمزج عصير الليمون الحامض مع الثوم المبشور ومسحوق الفلفل الحار ومسحوق الكمون والفلفل الأسود والأوريغانو والكزبرة الخضراء المفرومة في وعاء. تُضاف شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة الحمراء والخضراء وشرائح البصل. تُحرّك المكونات جيداً حتّى تمتزج بعضها مع بعض. يُنقع الدجاج لمدة ساعتين على الأقلّ.

يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُضاف إليه شرائح الدجاج مع شرائح الفليفلة الحلوة والبصل. تُحرّك المكونات على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتّى تنضج جيداً.

يُخلط مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ مع الماء ودقيق الذرة في وعاء صغير لتشكيل صلصة. تُسكب الصلصة فوق المكونات في المقلاة. يُغلى المزيج ويُطهى لمدة دقيقتين أو حتّى تصبح الصلصة كثيفة.

تُمزج الأفوكادو المهروسة مع اللبنة أو الكريما الحامضة "ساور كريم" في وعاء صغير. تُمرغ ملعقة من اللبنة على رغيف تورتيللا ساخن ويُضاف الخس المفروم ومقدار من مزيج فاهيتا الدجاج، ثم يُلفّ الرغيف ويُقدّم.

بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

25دقيقة

مدة التحضير:

10دقائق

مدة الطهو:

دهون (غ :)	17.00
بروتين (غ :)	32.00
كاربوهيدرات (غ :)	48.00
طاقة (سعرات حرارية :)	457.00



• الدجاج بالخوخ المجفف

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ قطع من صدور الدجاج منزوعة الجلد، صغيرة الحجم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

• مكونات الصلصة:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق اللابم المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الزعفران المطحون
- 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٤ حبات من الخوخ المجفف، منزوعة النواة

طريقة التحضير

تُوضع صدور الدجاج في قدر كبيرة وتُغطى بكمية كافية من الماء. يُضاف إليها البصل، والكركم، ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ويُطهى لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.

تُرفع قطع الدجاج من الماء، وتوضع جانباً لتجف ثم تُقلَى برقة في قليل من الزيت من الجهتين حتى تكتسب لونا ذهبياً بنياً. . توضع جانباً ويُحتفظ بها ساخنة.

أثناء ذلك تُحضّر الصلصة: يُسخّن الزيت في قدر كبيرة، ويُطهى البصل لمدة ٦ دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً، وتُضاف إليه التوابل، والدقيق، ومعجون الطماطم. يُحرك المزيج باستمرار لمدة دقيقتين.

يُضاف الماء ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة. تُضاف حبات الخوخ المجفّف وتُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

لتقديم الطبق: يوضع الدجاج في طبق للتقديم وتُسكب الصلصة بالملعقة فوق الدجاج ويُقدّم مع الأرز المطبوخ.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	14.00
بروتين (غ) :	24.00
كاربوهيدرات (غ) :	18.00
طاقة (سعرات حرارية) :	288.00



• كاسرول الدجاج بصلصة الكريما

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١٦ حبة صغيرة الحجم من البصل، مقشّرة
- ٨ أو ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الحليب المقشود
- 1/2 ملعقة طعام من الخردل الكامل الحبوب
- 1/2 ملعقة طعام من الخردل
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الجزر، المُقطّع إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٢٠ غ من الكرّاث، المُقطّع إلى شرائح
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة ويُقلى البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً. تُضاف أفخاذ الدجاج وتُقلى مع تحريكها بين الحين والآخر لمدة تتراوح بين ٧ و ٨ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً.

يُضاف الدقيق إلى المقلاة، ويُحرّك ثم يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ، والماء، والحليب، والخردل الكامل الحبوب، والخردل، والجزر. يُغلى المزيج مع التحريك المستمرّ.

يُترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة ثم يُضاف الشبث وتُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى ينضج الدجاج.

يُزيّن الدجاج بالبقدونس المفروم ويُقدّم مع البطاطا المسلوقة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	استخدم في هذا الطبق نوعان من الخردل لأن الخردل الكامل الحبوب يُضفي سحراً مرئياً ملفتاً للنظر، في حين يزيد الخردل الناعم من تركيبة صلصة الكريما. إنّ استعمال نوعين من الخردل اختياري، إذ تكفي ملعقة كبيرة من نوع واحد فقط .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	41.00
كاربوهيدرات (غ) :	26.00
طاقة (سعرات حرارية) :	438.00



• أفخاذ الدجاج بصلصة جوز الهند وإكليل الجبل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١/٢ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١/٢ ملعقة طعام من إكليل الجبل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطعتان إلى شرائح سميكة
- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي، مذوبة في ٣ ملاعق كبيرة من الماء

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة وتُضاف إليها أفخاذ الدجاج وتُحمّر قليلاً من كافة جوانبها. تُرفع عن النار وتوضع جانباً.

يُضاف البصل وإكليل الجبل ويُقلّ سرياً لمدة ٤ دقائق. يُضاف الدقيق، وعصير الحامض، والماء ومكعبات مرقعة الدجاج ماجي ملح أقل ويُغلى المزيج.

توضع أفخاذ الدجاج من جديد في القدر، ويُضاف إليها الجزر. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.

يُضاف حليب جوز الهند ماجي البودرة المذوّب ويُترك على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق.

يُقدّم الدجاج مع الخبز المحمّص أو البطاطا المطبوخة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	يحتوي الحامض، مثل العديد من الفاكهة والخضار، على مركبات تتمتع بخصائص مضادة للتأكسد وواقية من السرطان .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	31.00
كاربوهيدرات (غ) :	8.10
طاقة (سعرات حرارية) :	325.00



• دجاج مقلي مع الخضار

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• للصلصة:

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق صغيرة من صلصة الصويا قليلة الملح
- ١ ملعقة طعام من صلصة الفلفل التايلندي الحلو
- ١ ملعقة طعام من صلصة المحار
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة

• الدجاج والخضار:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الفطر، المقطع إلى شرائح

- ٢ ملاعق صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١٥٠ غ من البروكولي، المقطع إلى زهيرات
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع مكعبى مرقة الدجاج ماجي ملح أقل وصلصة الصويا وصلصة الفلفل التايلاندي الحلو وصلصة المحار ودقيق الذرة في وعاء صغير. تُحرّك المكونات جيداً لتحضير الصلصة وتُترك جانباً.

يحمى الزيت النباتي في مقلاة كبيرة أو عميقة، وتُضاف إليه شرائح الدجاج والفطر والزنجبيل والثوم وتُقلى المكونات سريعاً على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتى يتغيّر لون شرائح الدجاج.

تُضاف شرائح الجزر والفليفلة الحلوة الحمراء وزهيرات البروكولي (القرنبيط الأخضر). يُتابع التحريك على النار لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى تصبح الخضار طرية ولكن هشة.

تُسكب الصلصة فوق الدجاج والخضار ويُطهى المزيج مع الاستمرار في التحريك لمدة دقيقتين أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. يُضاف البصل الأخضر وتُحرّك المكونات ثم تُرفع عن النار.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ أو المعكرونة الصينية "النودلز".

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	6.90
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	13.00
طاقة (سعرات حرارية :)	218.00



• دجاج بالصلصة الحلوة والحامضة اللذيذة

- أسلوب الطبخ: صيني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🌿

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٣٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ عود أو ٧٥ غ من الكرفس، المقطّع إلى مكعبات
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من شرائح الأناناس المعلّبة والمصفّاة، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة

• مكونات الصلصة:

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة صغيرة من السكر الأسمر
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق صغيرة من معجون الطماطم
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الفلفل الحلو

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة عميقة أو قدر غير لاصقة. يُضاف البصل والدجاج ويُطهى على نار مرتفعة باعتدال مع التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

يُضاف الزنجبيل، والفليفلة الحلوة، والكرفس، والأناناس. تُطهى المكونات مع التحريك لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

تُمزج كافة مكونات الصلصة في قَدَح صغير. ثم تُضاف إلى مزيج الدجاج. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

يقدّم الدجاج مع الأرز المطبوخ أو النودلز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

تحتوي صلصة الصويا الشائع استعمالها في المطبخ الآسيوي على تابل ملح، لونه بني داكن، ومكوّن من فول الصويا المخمّر. وهي تضيفي نكهة حادة على مختلف أطباق الخضار واللحوم .	نصائح أخرى:
15 دقيقة	مدة التحضير:
6 دقائق	مدة الطهو:
10.00	دهون (غ :)
15.00	بروتين (غ :)
17.00	كاربوهيدرات (غ :)
220.00	طاقة (سعرات حرارية :)



• كاسرول الدجاج والفاصوليا البيضاء

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم

- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 3/4 ملعقة طعام من إكليل الجبل المجفف
- ١ كغ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطعة
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من الفاصوليا البيضاء كانيلّيني المعلبة

طريقة التحضير

يُسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، وتُقلّى شرائح البصل على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى تذبل. يُضاف الثوم وتُتبّل المكونات بالكرّم ومسحوق الكزبرة وتُطهى لمدة دقيقة واحدة.

يُضاف الماء مع مكعبى مرقّة الدجاج ماجي ملح أقلّ ومعجون الطماطم ومكعبات الجزر والفلفل الحار وإكليل الجبل المجفف. يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين.

تُضاف قطع الدجاج إلى المقلاة، وتُغطى وتُترك على نار هادئة لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج.

تُضاف الفاصوليا البيضاء ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُقدّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	32.00
بروتين (غ :)	44.00
كاربوهيدرات (غ :)	36.00
طاقة (سعرات حرارية :)	600.00



• الدجاج بالزنجبيل مع الخضار

- أسلوب الطبخ: آسيوي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج، المقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ ملعقة طعام من الخل، الأبيض
- ٢ ملاعق طعام من الزنجبيل المبشور
- 1/4 كوب أو ١٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من عرانييس الذرة الصغيرة، المقطّعة بالطول إلى أنصاف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من البازيلا الطازجة
- ٢ حبات صغيرة الحجم من البصل الأخضر، مقطّعتان إلى شرائح

• للصلصة:

- 2 1/2 ملاعق صغيرة من دقيق الذرة، المذوّب في ١ 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من صلصة المحار
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الصويا

طريقة التحضير

يُمزج الدجاج مع الخل، والزنجبيل، والكزبرة المفرومة في وعاء. يُغطّى المزيج ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة من الوقت.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة أو مقلاة صينية محدّبة، ويُضاف الدجاج ويُطهى مع التحريك فوق نارٍ قويّةٍ لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوّاً جيداً.

تُضاف عرانييس الذرة الصغيرة، والفليفلة الحلوة، والبازيلا وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين.

تُخلط الصلصة داخل قدرٍ صغيرٍ ثم تُضاف إلى المقلاة ويُغلى المزيج ويُحرّك ببطءٍ لمدة دقيقتين.

يُضاف البصل الأخضر ويُقدّم الطبق مع النودلز المطهوه أو الأرز الأبيض.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	8 دقائق
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	30.00
كاربوهيدرات (غ) :	15.00
طاقة (سعرات حرارية) :	339.00



• الدجاج المُتبل بالفلفل الحار وكرات اللحم والذرة

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🌶️ درجة الصعوبة:
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الفلفل الأحمر الحار، المفروم
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من الذرة المعلّبة والمصفّاة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوعة البذور ومقطّعة إلى مكّعبات
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، منزوعة البذور ومقطّعة إلى مكّعبات
- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من شرائح الأناناس المعلّبة والمصفّاة، المُقطّعة إلى مكّعبات
- ١ ملعقة طعام من صلصة المحار
- ٢ ملاعق طعام من الخل، الأبيض

- ١ ملعقة طعام من السكر الأسمر
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة، الممزوج مع ٤ ملاعق صغيرة من الماء البارد حتى يصبح معجوناً

طريقة التحضير

يوضع الدجاج المفروم في وعاء ويُمزج جيّداً باليدين مع البصل الأخضر، ومسحوق الفلفل الحار، والزنجبيل، والذرة.

يُقسّم المزيج إلى ١٦ كرة دجاج. يُغلى الماء في قدر. توضع كرات الدجاج في الماء المغلي وتُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو حتى تنضج جيداً.

تُرفع كرات الدجاج من الماء بملعقة مُخرّمة وتوضع جانباً.

يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقلّ، وشرائح الجزر، ومكعبات الفليفلة الحلوة، والأناناس إلى الماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة.

تُضاف بقية المكونات وتُحرّك حتى تتكاثف الصلصة المُعدّة.

تُضاف كرات الدجاج إلى المزيج ويُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	تُبَلّ اليدين بالماء قبل تشكيل كرات الدجاج للحؤول دون التصاق الدجاج المفروم بهما .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ) :	2.70
بروتين (غ) :	23.00
كاربوهيدرات (غ) :	18.00
طاقة (سعرات حرارية) :	187.00



• كرات الدجاج على الطريقة التايلندية

- أسلوب الطبخ: تايلندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: درج
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مذوّب في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء الساخن
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من لب الخبز الطازج
- ٦٠٠ غ من الدجاج، المفروم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البصل الأخضر، المفروم
- 1/2 كوب أو ٢٥ غ من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- من بشر قشر ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي

• للصلصة:

- 1/4 ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوّب في كوب واحد أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من صلصة الفلفل الحلو
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من البصل الأخضر، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُسكب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل المذوّبة فوق لب الخبز في وعاء صغير ويُنقع المزيج لمدة ٤ دقائق.

يُمزج الدجاج المفروم مع لب الخبز المنقوع والبصل الأخضر والكزبرة وبرش الحامضة في وعاء كبير. تُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض. تُبلّل اليدين بالماء ويُقسم المزيج إلى مقادير متساوية وتُقرّص المقادير إلى كرات صغيرة.

يُحمى الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُطهى كرات الدجاج على نار متوسطة الحرارة. تُهزّ المقلاة من حين لآخر أثناء الطهو حتّى تتضج كرات الدجاج ويصبح لونها بنيّاً.

يُضاف الماء مع صلصة الفلفل ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. تُغلى الصلصة وتُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق.

يُضاف البصل الأخضر وتُقَدَّم الكرات مع معكرونة الأرز الصينية "النودلز" أو الأرز الأبيض المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	23.00
بروتين (غ) :	23.00
كاربوهيدرات (غ) :	6.80
طاقة (سعرات حرارية) :	347.00



• الدجاج مع إكليل الجبل والزيتون

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

أضف إلى قائمتي المفضلة

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ أو 1 1/2 كغ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطعة
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، المفرومة
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- 1 1/2 ملعقة طعام من معجون الطماطم
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزيتون الأسود، المستخرج منه النواة
- ١ ملعقة طعام من إكليل الجبل المجفف

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليه قطع الدجاج وتُحمَّر ثم تُرفع من المقلاة.

يُضاف البصل مع الثوم وقطع الفليفلة ويُطهى المزيج مع التحريك لمدة ٤ دقائق.

تُضاف قطع الطماطم مع معجون الطماطم والفلفل الأسود ومكعبي مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء والزيتون وإكليل الجبل المجفف.

يُعاد وضع قطع الدجاج من جديد في المقلاة ويُغلى المزيج ثم يُغطى ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.

يُقدَّم الدجاج إلى جانب الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	37.00
بروتين (غ) :	45.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	569.00



• دجاج مشوي في الفرن مع الخضار

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، المقشّرة والمقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الكوسا، المقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، المقشّر والمقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٤ قطع أو ٥٠٠ غ من فيليه صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب الخالي من الدسم
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/4 كوب أو ٣٠ غ من جبنة البرميزان، المبشورة

طريقة التحضير

تُمزج البطاطا مع الكوسا والجزر في وعاءٍ وتُغلى الخضار في الماء لمدة ١٢ دقيقة أو إلى أن تصبح مطهّوة جيّداً ثم تُبرّد تحت الماء وتُصفّى وتوضع جانباً.

يُسلق الدجاج في قدرٍ مع الماء لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن ينضج جيّداً ثم يُصفّى ويُضاف إلى الخضار.

يُضاف الحليب ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة تتراوح بين ٢ إلى ٣ دقائق أو إلى أن تصبح الصلصة سميكة.

توضع الخضار ومكعبات الدجاج في صينيّة كبيرة للفرن ثم تُتبّل بمسحوق جوزة الطيب والحبق المجفّف ومسحوق الفلفل الأسود.

تُسكب صلصة البشاميل المجهّزة على وجه الخضار والدجاج في صينيّة الفرن.

تُرش جبنة البرميزان المبشورة على الوجه وتوضع الصينيّة في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو إلى يصبح السطح ذهبي اللون.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز الأبيض .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	6.00
بروتين (غ :)	36.00
كاربوهيدرات (غ :)	37.00
طاقة (سعرات حرارية :)	352.00



كورما الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 🏷️ التكلفة: 🏷️

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق سحقاً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من اللوز المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق توابل غرام ماسالا
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون

- 1½ كوب أو ٣٧٥ غ من اللبن الزبادي قليل الدسم
- ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى شرائح رقيقة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة

طريقة التحضير

يُمزج الزنجبيل مع الثوم، والتوابل واللبن الزبادي في وعاء. تُضاف إليها أفخاذ الدجاج وتوضع جانباً وتُنبّل لمدة ساعة.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، ويُضاف إليه البصل ويُطهى حتى يكتسب لوناً ذهبياً بنياً. يُضاف الدجاج المتبّل إلى القدر ويُقلى لمدة ١٠ دقائق.

يُضاف الماء، ومكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة. تُضاف أوراق الكزبرة وتُطهى لمدة ١٠ دقائق أخرى مع التحريك بلطف بين الحين والآخر حتى ينضج الدجاج.

يُقدّم الطبق مع الأرز المسلوق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى: يُشكّل اللبن الزبادي مصدراً ممتازاً للحصول على الكالسيوم، والبروتينات والريبوفلافين والفوسفور .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة

دهون (غ :) 20.00

بروتين (غ :) 42.00

كاربوهيدرات (غ :) 17.00

طاقة (سعرات حرارية :) 420.00



• دجاج مع البطاطا بالفرن

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦ أو ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى شرائح متوسطة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى حلقات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح مستديرة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المقطّعة إلى شرائح
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من الثوم، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- 1/4 كوب من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

تُنسّق صدور الدجاج، وشرائح البطاطا، وشرائح البصل، وحلقات الفليفلة الحلوة فوق بعضها البعض في طبق بيريكس قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم.

يُضاف إلى قدر معجون الطماطم، والماء، والثوم المسحوق، والكزبرة المفرومة، ومكعبا مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، والفلفل الأبيض، ودقيق الذرة. تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق مع التحريك المستمرّ حتى تصبح الصلصة كثيفة بعض الشيء.

تُسكب الصلصة المُعدّة في طبق البيريكس، وتُغطّى بورق الألومنيوم وتُخبز في فرنٍ مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة و ٣٠ دقيقة أو حتى تنضج البطاطا.

يُسكب عصير الحامض فوق الطبق المخبوز ويُزيّن بالبقدونس المفروم ثم يُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	2.80
بروتين (غ) :	27.00
كاربوهيدرات (غ) :	31.00
طاقة (سعرات حرارية) :	255.00



• دجاج بالهليون

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- التكلفة: 🍷

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٨ أو ٧٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، المفروم فرماً ناعماً
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المُقشرة والمفرومة
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عشبة المريمية المجففة
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ كوب أو ٦٥ غ من الباغيت، المقطّع إلى مكعبات
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من الهليون المعلب، المقطّع إلى أنصاف
- ٨ شرائح من جبنة الموتزاريلا قليلة الدسم

طريقة التحضير

يسخن الزيت النباتي في مقلى كبير غير لاصق، وتُضاف إليه صدور الدجاج وتُقلى لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق أو حتى تنضج. تُخرج من القدر وتوضع جانباً.

يُضاف الثوم والبصل المفروم إلى الزيت عينه ويُطهيا على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتى يذبل البصل.

تُضاف الطماطم المفرومة، ومعجون الطماطم، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، والماء، ونبتة المريمية، والأوريغانو المجفف، والفلفل الأبيض. تُغلى المكونات مع التحريك ثم تُترك على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق. يُضاف الخبز الافرنجي، وتُمزج المكونات جيّداً لمدة ٥ دقائق أو حتى يُصبح الخبز في منتهى الطراوة ثم تُسكب في طبق للفرن قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم.

يُنسّق الدجاج على الوجه، ويُغلف بالهليون والجبنّة.

يُطهى الطبق في فرنٍ مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تذوب الجبنّة ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن أيضاً استعمال الهليون الطازج. في هذه الحالة، يُغطّس الهليون في الماء المغلي لمدة ٣ دقائق قبل خبزه .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 35دقيقة

دهون (غ) : 12.00

بروتين (غ) : 43.00

كاربوهيدرات (غ) : 19.00

طاقة (سعات حرارية) : 359.00



• يخنه الدجاج

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٥٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- ١ من عود القرفة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٣ ملاعق طعام من الأرز المصري، المغسول والمصفى
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١٠٠ غ من اللوبيا الخضراء، المقطّعة إلى شرائح
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الحمص المعلّب
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٧٥ غ من الكوسا، مقطّعة إلى مكعبات
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البازيلا المثلّجة
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

تُوضع قطع الدجاج والماء في قدر كبيرة. يُغلى المزيج وتُزال عنه الرغوة عند ظهورها. يُضاف عود القرفة، ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والبصل، ومعجون الطماطم. يُغطى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة.

يُضاف الأرز، والجزر، واللوبياء الخضراء، وحبوب الحمص المعلّبة، وتُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى ينضج الأرز.

يُضاف الكوسا، والبازيلا، ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.

يُضاف البقدونس ويُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:	على غرار العديد من الخضروات الأخرى، اللوبيا غنيّة بالبوتاسيوم الذي يشتهر بتأثيره المفيد على صحّة الدورة الدموية .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	2.60
بروتين (غ :)	23.00
كاربوهيدرات (غ :)	20.00
طاقة (سعرات حرارية :)	196.00



• دجاج بالخردل والأعشاب

- 🍲 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1 1/2 ملعقة طعام من الخردل
- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الحبق المجفف
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١٥٠ غ من البروكولي، المقطّع إلى زهيرات
- ١٥٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات

طريقة التحضير

يُمزج الدجاج مع زيت الزيتون، والثوم، والخردل، والأعشاب المجففة، وعصير الحامض في وعاء كبير. تُخلط المكونات جيداً ثم تُغطى وتُتبل في البراد لمدة ساعتين.

تُحمى قدر كبيرة غير لاصقة. تُضاف إليها قطع الدجاج وتُطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

يُمزج الماء مع دقيق الذرة ويُضاف المزيج إلى الدجاج. يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، وتُغلى المكونات وتُطهى لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج تماماً.

تُسلق الخضار في ماء يغلي لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق وتُصفى.

تُقدّم قطع الدجاج مع الصلصة والخضار المسلوقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ):	18.00
بروتين (غ):	39.00
كاربوهيدرات (غ):	13.00
طاقة (سعرات حرارية):	371.00



• دجاج محمّر مع الأرز الشرقي

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🔥
- التكلفة: 💰

المكونات

- ١ وحدة كبيرة أو ١٢٠٠ غ من الدجاج
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢٥٠ غ من لحم الغنم المفروم
- ١ ملعقة طعام من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز الأميركي، المنقوع في الماء لمدة ساعة والمصفى
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

تُحمّر الدجاجة في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٥ و ٥٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً وبنياً ذهبياً.

في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُقلّى البصل مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً.

يُضاف لحم الغنم المفروم ويُطهى إلى أن يصبح بنياً وتُضاف إليه التوابل ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، ثم تُحرّك المكونات لبضع دقائق.

يُضاف الأرز ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين أو إلى أن يسخن الأرز. يُضاف الماء مع التحريك المستمر إلى أن يغلي وتُغطّى القدر ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً.

يُسكب الأرز المطهو فوق طبقٍ كبيرٍ للتقديم ثم يُقطّع الدجاج المحمّر ويُوزّع على وجه الأرز.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن الطبق بالمكسّرات المقلّية ويُقدّم مع اللبن جانباً .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 50 دقيقة

دهون (غ) : 39.00

بروتين (غ) : 43.00

كاربوهيدرات (غ) : 61.00

طاقة (سعرات حرارية) : 782.00



• الدجاج المحمّر مع الفطر وصلصة الكاري

- أسلوب الطبخ: هندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍴

١

المكونات

- ١ أو ١٢٠٠ غ من الدجاج الكامل، مغسولة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من بودرة حليب جوز الهند ماجي، المذوّبة في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع

طريقة التحضير

تُوضع الدجاجة الكاملة في صينية الخبز وتُتبّل بالملح، مسحوق الفلفل الحار، الفلفل الأسود المطحون والزيت، ثم تُوضع في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥-٥٠ دقيقة أو حتى تنضج وتكتسب اللون البني الذهبي. تُستخرج الدجاجة من الفرن وتوضع جانباً.

توضع صينية الخبز نفسها على نارٍ متوسطة بعد إزالة الدجاجة منها؛ يُضاف البصل والثوم والزنجبيل إلى الزيت المتبقي في الصينية ويُحرّك المزيج إلى أن تبرز رائحته، ثمّ يُضاف الدقيق ويُحرّك لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى يتبدّل لون الدقيق.

تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي المذوّب، مسحوق الكاري، الماء ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ثمّ يُطهى على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق.

تُصفّى الصلصة ويعاد وضعها في قدرٍ متوسطة الحجم؛ ثمّ يُضاف الفطر ويُطهى المزيج على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق.

تُسكب الصلصة على الدجاجة المحمّرة ويُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز المطهو على البخار والسلطة الخضراء جانباً .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ١٠ دقائق
دهون (غ :)	39.00
بروتين (غ :)	40.00
كاربوهيدرات (غ :)	8.30

طاقة (سعات حرارية :)



• مرق الدجاج المتبل على الطريقة الكاريبية

- أسلوب الطبخ: كاريبي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍽️ رخيص

المكونات

- ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ٢ ملاعق صغيرة من البهارات المشكلة
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة طعام من الزعتر المجفف المسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار

• للصلصة:

- 1/4 كوب من زيت الزيتون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ٣ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الصويا
- من بشر قشر البرتقال، حبة واحدة فقط
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٥٠ غ من البطاطا الحلوة، مقطعتان إلى مكعبات
- ١٠٠ غ من الذرة السكرية الصغيرة الطازجة، المقطعة إلى شرائح كبيرة

طريقة التحضير

تقلب قطع الدجاج في التوابل والزعتر.

تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة، يُضاف الدجاج ويقلى على مراحل حتى يصبح لونه بنياً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

تسخن الكمية المتبقية من الزيت في المقلاة نفسها، ثم يُضاف البصل، الثوم والزنجبيل ويقلى المزيج لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق، حتى يذبل البصل.

تُضاف الطماطم، مكعبات مرق الدجاج ماجي، صلصة الصويا، برش البرتقال، الماء، البطاطا والذرة.

يوضع الدجاج من جديد في المقلاة ويُغلى مع المزيج. تُغطى المقلاة وتترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج.

يُقدّم مع الكُوسكُوس المطبوخ أو الأرز الأبيض.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	26.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	32.00
طاقة (سعرات حرارية) :	515.00



• دجاج مقلي مع الفطر وصلصة المحار على الطريقة الصينية

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🌐 التكلفة: رخيص

[أضف إلى قائمتي المفضلة](#)

المكونات

- **لتحضير الصلصة:**
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من صلصة المحار
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق صغيرة من السكر
- رشّة من الفلفل الأبيض المطحون

• للقلّي:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ ملعقة صغيرة من الثوم، المسحوق

- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٧٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أنصاف
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر البني، المقطّع إلى أنصاف
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطّعتان إلى مكعبات متوسطة الحجم

طريقة التحضير

تُجمّع كل مكّونات الصلصة في قدرٍ. توضع على النار لتغلي مع مواصلة التحريك إلى أن تصبح الصلصة سميكّة، من ثمّ توضع جانباً.

يُحمى الزيت في مقلاة كبيرة أو في مقلاة صينية؛ يُقلّى الثوم والزنجبيل حتى تبرز رائحة شهية. يُضاف الدجاج ويُحرّك إلى أن يتبدّل لونه.

يُضاف الفطر والبصل؛ ويحرّكان لمدة دقيقتين.

تُسكب الصلصة المغليّة فوق خليط الدجاج وتُغلى المكوّنات لمدة دقيقة واحدة.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تزيين وجه الطبق بالبصل المفروم وتقديمه مع الأرز المطهوّ على البخار .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	15.00
بروتين (غ :)	32.00
كاربوهيدرات (غ :)	16.00
طاقة (سعرات حرارية :)	334.00



• غراتان بمعكرونة النوي والدجاج

- أسلوب الطبخ: إيطالي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

أضف إلى قائمتي المفضلة

المكونات

- ١ كغ من الدجاج الكامل، مغسولة
- ٢٥٠ غ من معكرونة الفتوتشيني
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ علبة أو ٢٥٠ غ من الفطر، المصفى والمقطع إلى شرائح
- ١٥٠ غ من لحم ديك الحبش المدخن، المقطع إلى شرائح رفيعة
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يُغلى الدجاج لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج. يتم التخلص من الجلد والعظام ثم يُفرم لحم الدجاج بالطول ويوضع جانباً.

في هذه الأثناء، تُطبخ معكرونة الفتوتشيني حسب التعليمات المدونة على الغلاف. تُصفى وتُبرد ثم توضع جانباً.

يُسكب الحليب وأسرار خلطة البشاميل ماجي في قدر كبيرة. يُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢-٣ دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة.

يُخلط الدجاج المجهز مع معكرونة الفيتوتشيني، الفطر، لحم الحبش وصلصة البشاميل المجهزة في وعاء كبير (يُنَبَّل بالملح والفلفل عند الحاجة) ويخلط المزيج ليمتزج جيداً. (يترك حوالي 1 1/2 كوب من صلصة البشاميل جانباً).

يُسكب المزيج بالتساوي في طبق معد للخبز وتُسكب صلصة البشاميل الموضوعة جانباً بالملعقة فوق المزيج ثم يُرش وجهه بجبنة الموتزاريلا.

يُخبز المزيج في فرن محمى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى يكتسب الوجه اللون الذهبي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقَدَّم هذا الطبق مع السلطة الخضراء .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ١٠ دقائق
دهون (غ) :	28.00
بروتين (غ) :	39.00
كاربوهيدرات (غ) :	40.00
طاقة (سعرات حرارية) :	573.00



• الدجاج مع الأرز بالبادنجان والقرنبيط

- 🍳 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الدجاج الكامل، المنظف والمغسول
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الزيت النباتي، للقلي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البادنجان، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من القرنبيط، المقطّع إلى زهيرات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ٢ حبات من اللّايم المجفّف، مقسومتان إلى أنصاف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي

- 4½ أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 2½ أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يُوضع الدجاج في صينية الخبز ويُشوى في فرن محمى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٥٠-٤٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج (يُبَّال الدجاج بالملح والفلفل وبكمية قليلة من الزيت النباتي).

في هذا الوقت، يُحمى الزيت في مقلاة (يُحتفظ بـ ٣ ملاعق كبيرة من الزيت) ويُقلى الباذنجان ثم القرنبيط حتى يكتسب اللون البني الذهبي. يُوضعان جانباً على ورق نشاف لامتصاص الكمية الفائضة من الزيت.

تُحمى ٣ ملاعق كبيرة من الزيت المتبقي في قدر كبيرة الحجم. يُقلى البصل لمدة ٣-٤ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي.

يُضاف اللّايم المجفّف والفليفلة الخضراء والتوابل والطماطم ومكّبات مرقة الدجاج ماجي ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين ثم يُضاف الماء ويُترك المزيج على النار حتى يغلي.

يُضاف الأرز ويُوضع على النار حتى يغلي ويُحرّك من حين إلى آخر ويُغطى ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج الأرز جزئياً. تُضاف الخضار المقليّة فوقه ويُغطى المزيج ويُطهى لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى ينضج الأرز كلياً.

يُسكب الأرز بالملعقة في طبق ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع اللبن الزبادي .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ :)	41.00
بروتين (غ :)	47.00
كاربوهيدرات (غ :)	67.00



طاقة (سعرات حرارية :) 838.00

• الدجاج مع الكريما والفليفلة الحلوة

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من الدجاج الكامل
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح

- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، مقطّعة إلى شرائح
- 1/3 كوب أو ٨٥ مل من الكريما السائلة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

يُسلَق الدجاج في الماء لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج. يُوضَع جانبًا حتى يبرد ثم يُنَزَع عنه جلده وتُسَحَّب عظامه. تُصَفَّى المرقّة وتُوضَع جانبًا.

تُذَوَّب الزبدة في قدر ويُقَلَّى الفطر لمدة دقيقتين على النار. يُضاف الدقيق السادة ويُحرَّك مع الفطر لمدة دقيقة.

تُضاف ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من مرقّة الدجاج المصفّاة وتُوضَع على النار حتى تغلي مع التحريك المستمر. يُضاف مكعّب مرقّة الدجاج ماجي، شرائح الفليفلة الحلوة على أنواعها، الكريما والفلفل الأبيض ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق.

يُضاف عصير الليمون الحامض والدجاج المجّهّز إلى الصلصة ويُحرَّك المزيج، ثم يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	نصيحة: يُقدّم هذا الطبق مع الأرز المطهو على البخار والسلطة الخضراء .
مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	55دقيقة
دهون (غ) :	36.00
بروتين (غ) :	38.00
كاربوهيدرات (غ) :	15.00
طاقة (سعرات حرارية) :	529.00



• طاجن الدجاج على الطريقة المغربية

- 🍳 أسلوب الطبخ: مغربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🔥 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: درج
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل، مقشرة
- ١ كغ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، المقطع إلى ٨ أجزاء
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة
- ٢ من عيدان القرفة
- رشة من خيوط الزعفران
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطعة إلى شرائح مدورة وسميكة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الزيتون الأخضر، منزوع النواة

طريقة التحضير

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبيرة غير لاصقة. تُقَلَّى أكواز البصل الصغيرة إلى أن يتبدّل لونها، ومن ثم تُضاف الدجاجة وتطبخ لمدة ٥ دقائق. يُضاف إليها مسحوق الزنجبيل، الفلفل الأبيض، البقدونس، الكزبرة، الطماطم وعودا القرفة. يتمّ تحريكها على حرارة متوسطة لمدة ٥ دقائق أخرى.

يُضاف الزعفران، الماء ومكعبا مرقعة الدجاج ماجي. تبقى المكونات على النار إلى أن تغلى على نارٍ خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.

يُضاف الجزر ويبقى المزيج على نارٍ خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تنضج المكونات كلّها (يُضاف الماء إذا دعت الحاجة).

يُضاف الزيتون الأخضر إلى الطبق ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الكُوسكُوس المطبوخ على البخار .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	30.00
بروتين (غ) :	33.00
كاربوهيدرات (غ) :	11.00
طاقة (سعرات حرارية) :	445.00



• مسخن الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: فلسطيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الدجاج الكامل، مقطعة إلى ٤ أجزاء
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من زيت الزيتون
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي، مفتّت
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من السمّاق
- ٣ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمص
- ٦ أرغفة من الخبز الإيراني، المقطع إلى ٢٠ قطعة مربعة قياس ١٥*١٥ سم

طريقة التحضير

يوضع الدجاج والماء في وعاءٍ كبيرٍ ويُغلى المزيج مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوًا جيدًا. يُستخرج الدجاج ويتم التخلص من الماء ثم يوضع الدجاج جانباً كي يبرد. يتم التخلص من العظام والجلود ويُقطع الدجاج على شكل شرائح ويوضع جانباً.

يُسخن زيت الزيتون في وعاءٍ ويُضاف البصل ويُقلى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً.

تُضاف شرائح الدجاج، مكعب مرقة الدجاج ماجي المفتت، الفلفل الأسود، السماق وحبوب الصنوبر ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ وتُحرك لمدة دقيقتين أو إلى أن تمتزج كلها ببعضها (يُضاف الملح بحسب الحاجة).

يُوضع القليل من مزيج الدجاج بتجانسٍ في وسط كل قطعة من الخبز ثم يُلف الخبز ويوضع فوق طبق خاص للخبز.

تُدهن كل لفةً بالقليل من زيت الزيتون على الوجه ثم تُخبز في فرنٍ محمى على حرارة ٢٣٠ درجة مئوية إلى أن يصبح الخبز بني اللون قليلاً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يُضاف إلى الدجاج خلال سلقه ست قطع من كل من: الهال الكامل، عيدان القرفة الصغيرة، أكباش القرنفل والفلفل الأسود الكامل .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 55 دقيقة

دهون (غ) : 58.00

بروتين (غ) : 42.00

كاربوهيدرات (غ) : 32.00

طاقة (سعرات حرارية) : 819.00



• الدجاج مع الكاجو والخضار المقلية

- أسلوب الطبخ: تايلندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات الصلصة:

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الصويا
- ١ ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحلو
- ١ ملعقة صغيرة من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة

• مكونات مزيج القلي:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي، للقلي
- ٥٠٠ غ من فيليه صدر الدجاج، المقطّع إلى شرائح
- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من البروكولي، المقطّع إلى زهيرات صغيرة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الكاجو غير المملّح، المحمّص

طريقة التحضير

تُجمّع كل مكونات الصلصة في مقلاة تُوضع على النار وتُترك حتى تغلي مع التحريك المستمر حتى تتكاثف ثم توضع جانبًا.

يُحمّى زيت القلي في مقلاة كبيرة الحجم غير لاصقة أو في قدر وتُقلى شرائح الدجاج لمدة ٤ دقائق أو حتى تكتسب اللون البني الذهبي. تُضاف كل الخضار ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

تُسكب الصلصة المغلية فوق المزيج ويُترك حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقة واحدة. ويُضاف الكاجو ويُحرّك المزيج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن وجه الطبق بالكاجو والبصل الأخضر المفروم ويُقدّم مع الأرز المقلي .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ :)	9.40
بروتين (غ :)	20.00
كاربوهيدرات (غ :)	14.00
طاقة (سعر حرارية :)	219.00



• دجاج محمّر مع الصلصة المكسيكية

- 🍳 أسلوب الطبخ: مكسيكي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ١ وحدة كبيرة أو ١٢٠٠ غ من الدجاج الكامل
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الصفراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة

- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- رشة من مسحوق الفلفل الحلو
- رشة من مسحوق الفلفل الحار
- رشة من الكمون المطحون
- رشة من الكزبرة المطحونة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمّر الدجاج في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٥-٥٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج ويكتسب لوناً بنياً ذهبياً.

أثناء ذلك، يُسخّن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم. يُضاف البصل ويُقلى لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقائق أو حتى يذبل. ثم يُضاف الثوم، والفليفلة وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم يُضاف الدقيق ويُحرّك لبضعة ثوانٍ.

يُضاف الفلفل الأسود، الفلفل الحلو، الفلفل الحار، الكمون، الكزبرة، الطماطم، معجون الطماطم ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ثم تُحرّك المكونات لمدة ٣ دقائق و يُضاف الماء. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت إلى آخر لمدة ١٠ دقائق.

يُقطع الدجاج المحمّر إلى قطع ويوضع في طبق للتقديم وتُسكب الصلصة فوقه ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استبدال كافة التوابل بملعقة كبيرة من تابل كاجون في حال توفّره .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ) :	42.00
بروتين (غ) :	47.00

كاربوهيدرات (غ) : 11.00

طاقة (سعرات حرارية) : 611.00



• دجاج متبل بالفلل الحلو

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزيت النباتي
- ٦٠٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المُقطع إلى أنصاف
- ١٠ حبات من عرانييس الذرة الصغيرة، المقطعة بالطول إلى أنصاف
- ٣ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من البابريكا الحلو
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف المسحوق
- ٢ حبات متوسطة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، المقطعة إلى مكعبات
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الكريما الطازجة

طريقة التحضير

يُحمى زيت الطهو ويُقلى مكعبات الدجاج لمدة ٥ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً. توضع جانباً في مصفاة.

تذوّب الزبدة في قدر آخر ويُقلى البصل المفروم لمدة ٣ دقائق أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً خفيفاً. تُضاف أنصاف الفطر وعرانييس الذرة الصغيرة ثم تُقلى لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف الدقيق ويُحرّك لمدة ٣ دقائق. يُضاف مكعباً مرقعة الدجاج ماجي، ومسحوق الفلفل الأحمر الحلو، والفلفل الأبيض، والزعتر المجفف، والفليفلة الحلوة الحمراء، والماء.

يُغلى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. تُضاف الكريما ويُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز الأبيض أو البطاطا المهروسة .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	33.00
كاربوهيدرات (غ :)	20.00
طاقة (سعرات حرارية :)	420.00



• كاسرول الدجاج مع الطماطم

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من أفخاذ الدجاج
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الدقيق العادي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً خشناً
- ١ عود من الكرفس، صغير الحجم، مفروم فرماً خشناً
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مفرومة فرماً خشناً

- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومفرومة فرماً خشناً
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفّف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

تُغَلّف أفخاذ الدجاج بالدقيق. يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة الحجم غير لاصقة وتُضاف أفخاذ الدجاج على دفعات وتقلّى حتى تصبح ذهبية اللون من كل جوانبها. ثم تُرفع من المقلاة وتُوضع جانباً على طبق.

في المقلاة عينها، يُضاف البصل والكرفس والجزر والثوم ويُحرّك المزيج لمدة ٢-٣ دقائق.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، الطماطم، ومعجون الطماطم، الأوريغانو المجفّف والفلفل الأسود والماء وأفخاذ الدجاج المقلّية. ويُحرّك المزيج حتى يغلي. ثم يُغطّى ويُطهى على نار خفيفة ويُحرّك من حين إلى آخر لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى تنضج أفخاذ الدجاج.

تُرفع أفخاذ الدجاج عن النار مجدّداً وتُوضع جانباً. تُطحن الصلصة جيّداً في خلاطة كهربائية تعمل على اليد حتى تُصبح ناعمة. وتُعاد أفخاذ الدجاج إلى الصلصة وتُنترَك على النار حتى تَغلي ثم تُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن هذا الطبق بالزيتون الأسود المقطّع إلى شرائح مع البقدونس المفروم على الوجه .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 55 دقيقة

دهون (غ :) 21.00

بروتين (غ :) 38.00

كاربوهيدرات (غ :) 9.80

طاقة (سعر حرارية :) 386.00



• قبولي الدجاج على طريقة المنطقة الداخلية

- أسلوب الطبخ: عماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ من الدجاج الكامل، مغسولة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، المفروم
- ٣ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

توضع الدجاجة في صينية للفرن وتُنَبَّل بالملح وبملعقة كبيرة من خلطة البهارات العمانية (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين جانبا)، ثم توضع في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن تصبح مطهّوة جيّداً وحمرّاء اللون. تُستخرج الدجاجة من الفرن وتوضع جانبا.

في هذه الأثناء، يُحمى السمن في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف البصل ويُقلى لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً ثم يضاف الثوم والملعقتين الكبيرتين المتبقيتين من خلطة البهارات العمانية. تُحرّك المكونات وتضاف إليها مكعبات مرقة الدجاج ماجي والماء وتُغلى. يُضاف الأرز وتُحرّك المكونات ثم تُغطى وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز.

يُقدّم الأرز على طبقٍ ويُغطى بالدجاج المشوي ثم يُزيّن بالمكسرات المقلية واللوز المقلي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُرش مقدار ١ 1/2 ملعقة من الزعفران المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد، فوق الأرز المطبوخ (اختياري).
نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع صلصة الدقوس .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	39.00
بروتين (غ) :	47.00
كاربوهيدرات (غ) :	94.00
طاقة (سعرات حرارية) :	922.00



• قبولي الدجاج على طريقة مسقط

- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ٨ قطع أو 1 1/2 كغ من الدجاج
- ١٢ كوب أو ٣ لترات من الماء
- ٣ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- ١ ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلّب، المصفّى
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى
- ٤ ملاعق طعام من زبيب سلطنة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران، المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد

طريقة التحضير

يوضع الدجاج في الماء ويُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه. تُضاف عيدان القرفة، والتوابل الكاملة، وخليط البهارات العمانيّة، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن تصبح مطهوءةً بالكامل تقريباً ثم تُرفع المكونات وتُصفى منها المرقّة وتوضع جانباً.

يوضع مقدار ٩ أكواب أو ٢ 1/4 لتر من المرقّة في وعاءٍ كبيرٍ ويُضاف المزيد من الماء إذا لم تكن كمية المرقّة كافية. تُغلى المرقّة ويُضاف إليها الأرز ويُطهى لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح مطهوءاً بشكلٍ شبه كاملٍ ثم يُرفع الوعاء عن النار يُصفى الأرز منه.

تُذوّب السمّنة في وعاءٍ كبيرٍ و يذبل الحمص مع الزبيب لمدة دقيقتين ثم يُرفع المزيج من السمّنة بواسطة الملعقة المصفاة ويوضع جانباً.

يُوزّع الدجاج المسلوق في كعب الوعاء نفسه ويُضاف إليه الأرز المسلوق.

يُرش مزيج الزعفران وماء الورد على الوجه ويُضاف إليه مزيج الحمص مع الزبيب.

يُغطّى الوعاء ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى يصبح الأرز مطهوءاً جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن وجه الطبق بالبصل المقلي .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ١٠ دقائق
دهون (غ :)	39.00
بروتين (غ :)	51.00
كاربوهيدرات (غ :)	92.00
طاقة (سعرات حرارية :)	933.00



• مرق الدجاج

- أسلوب الطبخ: عماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ١ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطّعة إلى ٨ أجزاء
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 2 1/2 ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات من اللايم المجفّف، المقطّع إلى نصفين
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، الجلاجلان، مفرومة
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٧٥٠ غ من البطاطا، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُحمّى السمن في قدرٍ كبيرٍ ويُطهى البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون. يُضاف الدجاج ويُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية، ثم يُضاف الثوم، وخلطة البهارات العمانية، والطماطم، ومعجون الطماطم، واللايم المجفّف، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، والكزبرة، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقتين.

يُضاف الماء وتُغلى المكونات ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ دقيقةٍ أو إلى أن يصبح الدجاج على وشك الاستواء.

تُضاف مكعبات البطاطا وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقةٍ إضافيةٍ أو إلى أن ينضج الدجاج والبطاطا جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استبدال البطاطا باليقطين أو أي نوع آخر من الخضار .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	25.00
بروتين (غ) :	33.00
كاربوهيدرات (غ) :	28.00
طاقة (سعرات حرارية) :	468.00



• كوسكوس الدجاج بالخوخ على الطريقة المغربية

- 🍲 أسلوب الطبخ: مغربي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 💰 التكلفة: 🌶️🌶️🌶️

المكونات

- ١ كغ أو ٨ قطع من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٦ فصوص من الثوم، مسحوقة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/4 كوب أو ١٥ غ من النعناع الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من زيت الزيتون
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير الحامض
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ من عيدان القرفة، الصغيرة

- من بشر قشر البرتقال، حبة واحدة صغيرة فقط
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلب، المصفى
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الخوخ، المستخرج منه النوى والمقطع إلى أنصاف
- 1/3 كوب أو ٥٠ غ من الزيتون الأسود، المستخرج منه النوى

طريقة التحضير

تُمزج قطع الدجاج في وعاء كبير مع البصل والثوم والبقدونس والنعناع والهال والزعفران وزيت الزيتون وعصير الحامض. تُمزج المكونات جيداً ببعضها ببعض. يُغطى المزيج ويُترك منقوعاً في البراد لمدة ٥ ساعات كحدّ أدنى أو لليلة كاملة.

تُسخّن قدر كبيرة وتُضاف إليها قطع الدجاج مع النعنع. يُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو حتى يصبح لون الدجاج بنياً ذهبياً.

تُضاف الطماطم مع عودي القرفة وقشر البرتقال المبشور والماء ومكعبى مرقة الدجاج ماجي والحمص.

يُغلى المزيج ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى تنضج قطع الدجاج.

يُضاف إليه الخوخ والزيتون ثم يُترك على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إضافية.

تتم إزالة عودي القرفة من القدر ويُقدّم المرق مع الكوسكوس.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	28.00
بروتين (غ) :	43.00
كاربوهيدرات (غ) :	44.00
طاقة (سعرات حرارية) :	604.00



• مكبوس الدجاج على طريقة مسندم

- أسلوب الطبخ: عماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، المقطّع إلى شرائح
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العُمانية
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق اللّايم المجفّف
- ١ من الدجاج الكامل، مغسولة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ٥ حبات من الهال الأخضر
- ٥ حبات من حبّ الفلفل الأسود
- ٥ حبات من أكباش القرنفل الكاملة
- ٣ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران، المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد

طريقة التحضير

تُحمى نصف كمية السمن في قدر كبير ثم يُضاف البصل ويُقلّى على نارٍ متوسطة لمدة ٥ دقائق أو إلى يصبح طرياً وذهبي اللون. تُضاف ملعقة كبيرة من خلطة البهارات العمانية (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين جانبا) ومسحوق اللّايم المجفّف ثم تُحرّك المكونات وتوضع جانبا كي تبرد.

تُحشى الدجاجة بحشوة البصل المجهّزة وتُنبتل بالملح وتوضع على صينية للفرن وتُطهى في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهواً جيّداً وأحمر اللون.

في هذه الأثناء، يوضع الماء في وعاءٍ كبيرٍ وتُضاف الكمية المتبقية من السمن والملعقتين الكبيرتين المتبقيتين من خلطة البهارات العمانية ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وتُغلى المكونات، ثم يُضاف الأرز ويُحرّك. تُغطّى المكونات وتترك على نارٍ خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن

يصبح الارز على وشك الاستواء. يُرش الزعفران وماء الورد على وجه الارز ويُغطى ويُطهى مجدداً على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ دقيقةٍ إضافيةٍ أو إلى أن يصبح مطهواً جيداً. يوضع الأرز على طبق للتقديم ويُغطى بالدجاج المحمر والمحشو.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع اللبن الزبادي والسلطة الشرقية .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	44.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	83.00
طاقة (سعرات حرارية) :	895.00



• أبلما الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ من الدجاج، كلّ واحدة مقطّعة إلى ٨ قطع
- ٢٠ حبة صغيرة الحجم من البصل، المقشر، أو الكرّاث الأندلسي
- 1/4 كوب من الصنوبر
- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من الفطر، المقطّع

- 1 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1/4 كوب من عصير الحامض
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر كبيرة، تُقلى قطع الدجاج حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتُترك جانباً.

في القدر نفسها، يُضاف البصل مع الصنوبر ويقلى المزيج لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق.

يُضاف الفطر والدقيق وتُمزج المكونات بشكل جيد.

يُضاف عصير الليمون الحامض، يُحرّك بسرعة، ثم يُضاف الماء، مكعبات مرقة الدجاج ماجي والفلفل الأسود، ويُحرّك المزيج بشكل جيد حتّى الحصول على صلصة متجانسة.

تُعاد قطع الدجاج إلى الصلصة، تُغطّى القدر ويُطهى المزيج على حرارة منخفضة لمدة ٢٥ دقيقة، أو حتّى ينضج الدجاج.

يُضاف البقدونس، ويُعدّل الملح والفلفل حسب المذاق، ثم يُحرّك المزيج ويُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق إلى جانب الأرز الأبيض المطبوخ .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	41.00
بروتين (غ :)	43.00
كاربوهيدرات (غ :)	16.00



• دجاج مع التمر الهندي والترنجان

- أسلوب الطبخ: تايلندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٨
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥٠٠ غ من فيليه صدور الدجاج، المقطّعة إلى شرائح
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٤ فصوص من الثوم، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ورقة من نبتة الترناجان، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ وحدة صغيرة من عيدان القرفة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ ملاعق طعام من عصير التمر الهندي

طريقة التحضير

تُمزج شرائح الدجاج مع الفلفل الحار والكركم ومسحوق الكمون ثم تُترك المكونات جانباً لمدة ١٠ دقائق.

يُحمّى الزيت في مقلاة ويُطهى البصل والثوم، والزنجبيل، وورقة الترناجان، وتُضاف إليها القرفة، ثم تُقلّى المكونات إلى أن يصبح البصل بنيّاً ذهبياً.

يُضاف الدجاج المتبل ويُقلّى لمدة ٥ دقائق، ثم تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي، والماء، ومكعب مرقّة الدجاج ماجي، وعصير التمر الهندي.

تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٨ دقائق.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ أو النودلز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	25.00
كاربوهيدرات (غ) :	9.40
طاقة (سعرات حرارية) :	249.00



• دجاج بالكاري

- 🍳 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٧٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٣ فصوص من الثوم، مفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من معجون الكاري الأصفر، المركز
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٤ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ حبات صغيرة الحجم من الطماطم، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم من الجزر، مقطعة إلى شرائح
- ١ كوب من شرائح الأناناس المعلبة والمصفاة، المقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1/2 كوب من البصل الأخضر، المقطع إلى شرائح

- 1½ ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة، ثم يُضاف الدجاج مع الزنجبيل، الثوم، والبصل ويُطهى المزيج حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف صلصة الكاري المركّزة مع الماء، حليب جوز الهند ماجي، مرقّة الدجاج ماجي والطماطم. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٧ دقائق.

يُضاف الجزر مع الأناناس، الطماطم والثوم الأخضر، ثم يُضاف دقيق الذرة المذوّب. يُحرّك المزيج جيداً ويُطهى لمدة ٣ دقائق إضافية، ثم يُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع نودل البيض أو الأرز، أو مع الأرز الأبيض المقلي .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة

دهون (غ): 12.00

بروتين (غ): 37.00

كاربوهيدرات (غ): 18.00

طاقة (سعرات حرارية): 332.00



فتّة الدجاج

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍷

المكوّنات

- ١ رغيف كبير من الخبز العربي
- ١ كغ من الدجاج الكامل
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- ٤ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ من عود القرفة
- ٢ ملاعق طعام من الصنوبر، المحمّص
- ٢ ملاعق طعام من الفستق، المحمّص
- ٢ ملاعق طعام من اللوز، المحمّص
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج

لتحضير الأرز:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الأرز البسمتي

لتحضير صلصة اللبن:

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ غ من اللبن الزبادي
- ٤ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطحينة

طريقة التحضير

يُحمّص الخبز العربي ويُقطّع إلى قطع صغيرة ويوضع في طبقٍ كبيرٍ للتقديم.

يوضع الدجاج والماء في وعاءٍ كبيرٍ ويُغلى المزيج وتُرفع الرغوة كلّما ظهرت على الوجه، ثم يُضاف البصل، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، وعود القرفة. تُطهى المكوّنات لمدة ٥٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً.

يُستخرج الدجاج من المرقّة، ثم يُسحب العظم من قطع اللحم ويوضع اللحم ومرقة الدجاج جانباً.

يُحمّى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ للصلصة ويُضاف إليه اللحم المفروم والتوابل ويُقلّى المزيج إلى أن يصبح اللحم ذهبياً. يُضاف الأرز من ثم ٢ 1/4 كوب أو ٥٦٠ مل من مرقة الدجاج، وتُغطّى المكوّنات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

لتحضير الطبق:

يُسكب القليل من مرقة الدجاج فوق الخبز المحمص داخل طبق التقديم، ثم يُسكب الأرز فوق الخبز وتُمزج كلّ المكونات الخاصة بصلصة اللبن ثم تُسكب فوق الأرز وتوضع قطع الدجاج واللحم فوق اللبن.

يُزيّن وجه الطبق بالمكسّرات المحمّصة ويُرش البقدونس فوقها، ثم يُقدّم على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	47.00
بروتين (غ) :	54.00
كاربوهيدرات (غ) :	57.00



طاقة (سعرات حرارية) : 854.00

• ثريد الدجاج

• أسلوب الطبخ: إماراتي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الدجاج، المقطّع
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم من الزنجبيل الطازج، المقشّر والمسحوق
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٤ أو ٥٠٠ غ من حبات الكوسا الصغيرة، المقشّرة والمقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الباذنجان، المقشّر والمقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، المفرومة
- ٣ حبات من اللايم المجفّف
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، المفروم
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من خلطة التوابل العربية
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ١٥ رغيف من الخبز المرفوق

طريقة التحضير

توضع قطع الدجاج في قدر كبيرة، وتُغمر بالماء ثم تُغلى مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت على الوجه. يُغطى الدجاج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. يُصفى ويُحفظ المرقّة جانباً.

يُسخن الزيت في قدر كبيرة ثم يُضاف البصل ويُطهى حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف الثوم مع الزنجبيل ومعجون الطماطم والبطاطا والكوسا والباذنجان والطماطم واللايم المجفّف، ويُحرّك المزيج ويُطهى لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُضاف قطع الدجاج مع المرقّة ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي وكافة التوابل والفليفلة الحلوة.

يُغلى المزيج، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

تُضاف الكزبرة، ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تنضج البطاطا مع قطع الدجاج.

يوضع الخبز بطبقات على طبق تقديم كبير أو يُكسر إلى قطع صغيرة.

تُسكب المرقّة أولاً فوق الخبز، ثم الدجاج فالخضار والكمية المتبقية من المرقّة. يُقدّم على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	38.00
بروتين (غ) :	51.00
كاربوهيدرات (غ) :	71.00
طاقة (سعرات حرارية) :	832.00



• صالونة الدجاج

- أسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من الدجاج، المقطّع
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ حبة صغيرة الحجم من الزنجبيل الطازج، المقشّر والمسحوق

- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٤ حبات صغيرة الحجم أو ٥٠٠ غ من الكوسا، المقشّرة والمقطّعة إلى شرائح سميكة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الباذنجان، المقشّر والمقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، المفرومة
- ٣ حبات من اللايم المجفّف
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم والمفروم
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من خلطة التوابل العربية
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، المقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

توضع قطع الدجاج في قدر كبير، وتُغمر بالماء ثم تُغلى مع إزالة الرغوة كلّما ظهرت على الوجه. يُغطى الدجاج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. يُصفى ويُحفظ المرقّة جانباً.

يُسخن الزيت في قدر كبيرة ثم يُضاف البصل ويُطهى حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف الثوم مع الزنجبيل ومعجون الطماطم والبطاطا والكوسا والباذنجان والطماطم واللايم المجفّف، ويُحرّك المزيج ويُطهى لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُضاف قطع الدجاج مع المرقّة ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وكافة التوابل والفليفلة الحلوة. يُغلى المزيج، ثم يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

تُضاف الكزبرة، ويُترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتّى تنضج البطاطا مع قطع الدجاج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقَدَّم مع الأرز الأبيض .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	44.00
بروتين (غ) :	53.00
كاربوهيدرات (غ) :	42.00
طاقة (سعرات حرارية) :	766.00



• الدجاج الحار مع البطاطا الحلوة

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١٢٠٠ غ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطّع مع العظم
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق توابل غرام ماسالا
- ٤ حبات كبيرة الحجم أو ٦٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٢٥٠ غ من الحمّص المعلّب، المصفّى
- 1/2 كغ من البطاطا الحلوة، المقطّعة إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت النباتي في مقلاة كبيرة غير لاصقة، وتُقلى قطع الدجاج حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُرفع من المقلاة.

تُضاف شرائح البصل إلى المقلاة نفسها وتُطهى مع الاستمرار في التحريك لمدة ٤ دقائق. يُضاف الثوم ويُتبّل المزيج بالكزبرة والكمون والكرّم والفلّ الحار والغارام ماسالا. تُحرّك المكونات جيّداً لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف الطماطم مع مكعبات مرقة الدجاج ماجي ملح أقل والماء. يُغلى المزيج ويُعاد وضع قطع الدجاج من جديد في المقلاة. يُغطّى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتّى تصبح قطع الدجاج نصف ناضجة.

يُضاف الحمص مع مكعبات البطاطا الحلوة. يُغطّى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتّى تنضج كافة المكونات.

يُقدّم هذا الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	37.00
بروتين (غ) :	48.00
كاربوهيدرات (غ) :	44.00
طاقة (سعرات حرارية) :	706.00



• الدجاج المشوي في الفرن مع البطاطا على الطريقة اليمينية

- 🍳 أسلوب الطبخ: يمني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ حبات متوسطة الحجم أو ١٢٥٠ غ من البطاطا، المقطّعة إلى شرائح متوسطة
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- ½ كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ١ من الدجاج الكامل، مقطّعة إلى ٨ أجزاء
- ¼ كوب من عصير الحامض

طريقة التحضير

يوضع الماء مع الثوم المسحوق والكزبرة المفرومة (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من الكزبرة للتزيين)، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، والتوابل، ودقيق الذرة في قدرٍ. تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر إلى أن تسمك الصلصة قليلاً.

تُوزّع شرائح البطاطا في طبق للخبز قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم.

تُسكب الصلصة المجهّزة فوق البطاطا ثم تُوزّع فوقها قطع الدجاج وتُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة و ٣٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج والبطاطا جيداً.

يُسكب عصير الحامض على وجه الطبق المخبوز ويُزيّن بالكزبرة المفرومة المتبقية من ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يُغطى الطبق بورق الألمنيوم في حال أصبح الدجاج محمراً ولم تنضج البطاطا بالكامل .

نصائح التقديم: يُقدّم مع السلطة الخضراء .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	35.00
كاربوهيدرات (غ :)	38.00
طاقة (سعرات حرارية :)	535.00



• زربيان الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: يمني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🇸🇩 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، المقطّع إلى شرائح
- ١ أو ١ كغ من الدجاج الكامل، مقطّعة إلى ٨ أجزاء
- ٨ حبات صغيرة الحجم أو ٨٠٠ غ من البطاطا، المقشرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١٣ كوب أو 3 1/4 لتر من الماء
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- ٤ أكواب أو ٨٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى
- رشّة من خيوط الزعفران، المنقوع في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء المغلي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في وعاءٍ كبيرٍ (مع الاحتفاظ بملعقة كبيرة) ويُطهى البصل لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. تُضاف قطع الدجاج والبطاطا الكاملة المقشرة وتُحرّك المكونات لمدة ٦ إلى ٨ دقائق إضافية أو إلى أن يتغيّر لون الدجاج.

تُضاف التوابل ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وتُحرَّك ثم يُضاف كوب واحد من الماء (مع الاحتفاظ بمقدار ١٢ كوب من الماء جانبا). تُغطَّى المكونات وتترك على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج والبطاطا جيّداً ثم توضع جانبا.

في هذه الأثناء، توضع الكميّة المتبقية من الماء و الملح في وعاءٍ كبيرٍ آخر وتُغلى ثم يُضاف إليها الأرز ويُطهى على نارٍ متوسطة الحرارة لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو إلى يصبح الأرز مطهوّاً بشكلٍ شبه كامل (3/4 استواء). يُستخرج الأرز ويُصفّى.

توضع ملعقة الزيت الكبيرة المتبقية في قعر وعاءٍ كبيرٍ ثم تُضاف إليها نصف كميّة الأرز المسلوق ويُسكب فوقه مزيج الدجاج ويُغطّى بكميّة الأرز المتبقية.

يُرش ماء الزعفران على الوجه ثم يُغطّى المزيج ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً بالكامل.

يُقلب الأرز على طبقٍ كبيرٍ للتقديم ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن الطبق بالبصل المقلي والمكسّرات المقرّية .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ :)	21.00
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	81.00
طاقة (سعرات حرارية :)	629.00



• دجاج باللبن

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 ملعقة طعام من السمن
- ١ كغ من الدجاج، المقطع
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الصنوبر
- ١٠ حبات من الهال الأخضر
- ١ من عود القرفة
- 1/2 ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ فصوص من الثوم، مفرومان فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو
- ٢ ملاعق صغيرة من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من اللبن الزبادي

طريقة التحضير

يُحمى السمن في مقلاة كبيرة وتُضاف قطع الدجاج وتُحمّر ثم تُستخرج من المقلاة.

يُضاف البصل، وحبات الصنوبر، والهيل، والقرفة ويُطهى المزيج على نارٍ معتدلةٍ لمدةٍ تتراوح بين ٥ و٧ دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل بنياً ذهبياً.

يُضاف الزنجبيل، والثوم، ومسحوق الفلفل الحار والحلو، والدقيق ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة أو دقيقتين.

يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي، والماء، واللبن ويُحرّك المزيج إلى أن تغلي الصلصة. تُوضع قطع الدجاج مجدداً في المقلاة ثم تُغطى وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى يصبح الدجاج مطهواً جيداً.

تُقدّم مع الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	42.00
بروتين (غ) :	43.00
كاربوهيدرات (غ) :	17.00
طاقة (سعرات حرارية) :	618.00



• غولاش بالدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١٢ وحدة صغيرة من أفخاذ الدجاج
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ حبات صغيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 1 1/2 ملعقة طعام من البابريكا الحلوة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- رشّة من الفلفل الحار
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ١ من ورق الغار
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ واسعةٍ وتُضاف قطع الدجاج وتُطهى حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُستخرج من القدر وتوضع جانباً.

تُضاف المكونات من البصل، والفليفلة الحمراء، والجزر، والثوم إلى المقلاة وتُطهى لمدة ٥ دقائق مع التحريك من وقتٍ لآخر حتى تصبح الخضار طرية.

يُضاف مسحوق الفلفل الحلو، والفلفل الأسود، والفلفل الحار، ومعجون الطماطم، والدقيق، وورقة الغار. يُحرّك المزيج لمدة ٣٠ ثانية ثم يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي والماء.

تُضاف قطع الدجاج وتُطهى ببطء لمدة ٣٠ دقيقة مع تغطية القدر جزئياً. عندما يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً، يُضاف البقدونس إليه وتُقدّم مع الأرز.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ) :	19.00
بروتين (غ) :	35.00
كاربوهيدرات (غ) :	14.00
طاقة (سعرات حرارية) :	372.00



• دجاج على الطريقة المكسيكية

- أسلوب الطبخ: مكسيكي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ قرن من الفلفل الأخضر الحار، المنزوع منه البذور والمفروم
- ٣ فصوص من الثوم، المفروم فرماً ناعماً
- ٥٠٠ غ من الدجاج، المفروم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في وعاءٍ ثقيلٍ للصلصة ويُضاف ويُطهى كلّ من البصل، والفلفل الحار، والثوم على نارٍ معتدلةٍ إلى أن يصبح البصل طرياً لا بنيّاً.

يُضاف الدجاج ويُحرّك لمدة دقيقتين. ثم تُضاف الطماطم، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي، والماء، ومعجون الطماطم، ومسحوق الكمون. يُغطّى الوعاء ويُطهى المزيج على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة.

تُضاف الكزبرة الطازجة والمفرومة ويُحرّك المزيج جيّداً.

يُقدّم مع الأرز المطهو أو مع رقائق "تورتيا" المكسيكية.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	25دقيقة
دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	11.00
طاقة (سعات حرارية :)	378.00



• دجاج ألا كينغ

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ١ أو ١ كغ من الدجاج الكامل
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ٤ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح
- ١ حبة أو ١٠٠ غ من الجزر، مقشّرة ومبشورة
- 1/3 كوب أو ٨٥ مل من كريما الخفق
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم للتزيين

طريقة التحضير

تُسلق الدجاجة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج. توضع جانباً حتى تبرد ثم يُنزع جلدها وعظمها. يُصفى المرق المغلي ويوضع جانباً.

تذوّب الزبدة في قدر ويُقلّى فيها الفطر لمدة دقيقتين. يُضاف الدقيق السادة ويُحرّك مع الفطر لمدة دقيقة.

يُضاف ٣ أكواب من المرق ويُغلى مع التحريك. يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي، وشرائح الفليفلة الحلوة الخضراء، وشرائح الفليفلة الحلوة الحمراء، والجزر، والكريما، والفلفل الأبيض ثم تُترك المكونات على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق.

يُضاف عصير الحامض وقطع الدجاج إلى الصلصة المعدّة. تُحرّك المكونات قليلاً، ثم يُزيّن الطبق بالبقدونس ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يمكن استعمال الدجاج المنزوع العظم بدلاً من الدجاجة الكاملة. في هذه الحالة، تُقلى قطع الدجاج في ٣ ملاعق كبيرة من الزيت النباتي لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج ثم تُضاف إلى الصلصة المعدّة وتترك على نار خفيفة مع سائر المكونات .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	55 دقيقة
دهون (غ :)	38.00
بروتين (غ :)	38.00
كاربوهيدرات (غ :)	14.00
طاقة (سعرات حرارية :)	556.00



• دجاج بالزبدة وتوابل الماسالا

- 🍳 أسلوب الطبخ: هندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️
- 🍳 التكلفة: 🍳

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مفرومتان
- ٢ ملاعق صغيرة من الثوم، المسحوق
- ٢ ملاعق صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق توابل غرام ماسالا
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ من ورق الغار
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ ملاعق صغيرة من بذور الكمون
- ١٠ من الهال الأخضر

- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمقطّعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 2/3 كوب أو ١٥٠ مل من اللبن الزبادي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٧٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- 2/3 كوب أو ١٥٠ مل من كريم الخفق
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت والزبدة معاً في قدر ويُقلى البصل المفروم لمدة ٥ دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

يُضاف الثوم، والزنجبيل، وتوابل غارام ماسالا، ومسحوق الفلفل الحار، والكزبرة، وبذور الكمون، وورقتا الغار، وحبوب الهال، والفلفل الأسود، ومكعباً مرقة الدجاج ماجي. تُحرّك المكونات لمدة دقيقة.

تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم وتُحرّك لمدة دقيقة إضافية. يُضاف اللبن الزبادي والماء ويُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُمزج المزيج جيّداً في الخلاط الكهربائي ثم يُعاد وضعه في القدر.

تُضاف مكعبات الدجاج إلى الصلصة وتُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج الدجاج.

تُضاف الكريما وتُغلى المكونات ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية.

يُزيّن الطبق بالكزبرة الطازجة ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: في حال استعمال دجاجة كاملة منزوعة الجلد، يجب تقطيعها إلى ٨ قطع وتمديد مدة الطهي لـ ١٠ دقائق إضافية .

20دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 45 دقيقة

دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	40.00
كاربوهيدرات (غ :)	21.00
طاقة (سعرات حرارية :)	458.00



• مكبوس الدجاج على طريقة الظاهرة

- أسلوب الطبخ: عماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، المفروم
- ١ أو ١ كغ من الدجاج الكامل، مقطعة إلى ٨ أجزاء
- ٥ فصوص من الثوم، المسحوق
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

تُحمى السمونة في وعاء كبير ويُضاف البصل ويُقلى لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. تُضاف قطع الدجاج وتُقلى لمدة تتراوح بين ٧ و ٨ دقائق أو إلى أن يتغير لونها ثم يُضاف الثوم وخليط البهارات العمانية. تُحرك المكونات ثم تُضاف إليها الطماطم ومعجون الطماطم ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُحرك المكونات لمدة دقيقتين ثم تُغطى وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى يصبح الدجاج مطهواً جيداً.

يُضاف الماء ويُغلى ثم يُضاف إليه الأرز ويُحرَّك ويُغطَّى. يُترك الأرز على نارٍ خفيفةٍ لمدّة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُقدّم السلطة كطبقٍ جانبي .
مدة التحضير:	25 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ١٠ دقائق

دهون (غ) :	28.00
بروتين (غ) :	34.00
كاربوهيدرات (غ) :	70.00

طاقة (سعرات حرارية) :



مغربية

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٧ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كغ من قطعة كاملة من لحم البقر، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ ملاعق طعام من الكراويا المطحونة
- ١ من ورق الغار
- ١ عود من عيدان القرفة

- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٤ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١٢ كوب أو ٣ لتر من الماء
- ٢ كغ من الدجاج، أو دجاجتان مقطّعة كلّ واحدة إلى ٨ قطع
- ٢٥ حبة صغيرة الحجم من البصل، مقشّرة
- 2 1/2 أكواب أو ٦٠٠ غ من المغربية
- ٢ أكواب أو ٢ علب من الحمّص المعلّب
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء
- رشة من الملح، حسب المذاق
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

تُسَخَّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة. يُضاف البصل واللحم، ويقلى المزيج لمدة ٧ دقائق حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. تُضاف ٨ أكواب من الماء مع الكراوية، ورق الغار، عود القرفة، الفلفل الأسود ومرقة الدجاج ماجي. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف أو حتّى ينضج اللحم. يُرفع اللحم عن النار وتُترك المرقّة في المقلاة.

في هذه الأثناء، توضع قطع الدجاج في صينية وتُحمّر في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُسَخَّن ملعقتان من الزيت في قدر، ويُضاف البصل الصغير ويقلى لمدة ٥ دقائق. تُضاف الكمية المتبقية من الماء، ويُطهى البصل لمدة ١٠ دقائق حتّى ينضج. يُرفع بعدها عن النار وتُترك المرقّة في القدر.

تُمزج مرقّة اللحم مع مرقّة البصل ويُعدّل الملح والفلفل حسب المذاق.

تُسَخَّن ملاعق الزيت النباتي الثلاث المتبقية في قدر كبيرة، وتُضاف المغربية الجافة وتُقلى على نار خفيفة مع التحريك المستمر، حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

يُسكب كوب من المرقّة فوق المغربية، ويُحرّك المزيج بين الحين والحين حتّى يتمّ امتصاص المرقّة بالكامل. تُكرّر هذه الخطوة حتّى تتضج المغربية من دون أن تصبح طرية جداً.

تُمزج كمية قليلة من البصل واللحم مع حبوب المغربية ويُرفع المزيج عن النار.

تُسكب المرقّة المتبقية في قدر وتُغلى، ثم يُضاف دقيق الذرة ويُطهى لمدة دقيقتين. يُضاف الحمّص، البصل واللحم المطبوخ ثم يُرفع عن النار.

توضع المغربية في طبق تقديم كبير، ويوضع الدجاج المشوي فوقها، وتُقدّم مع الصلصة جانباً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان
دهون (غ) :	49.00
بروتين (غ) :	52.00
كاربوهيدرات (غ) :	46.00
طاقة (سعرات حرارية) :	812.00



• ماخاني الدجاج على الطريقة الباكستانية

- 🍳 أسلوب الطبخ: باكستاني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- 1 1/2 كغ من الدجاج، المقطع إلى قطع
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مهروسة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقعة الدجاج ماجي
- ١ كوب من قشطة نستله
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُطهى البصل لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا. ثم تُرش فوقه التوابل ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف قطع الدجاج وتُطهى لمدة ٥ إلى ٦ دقائق ثم تُضاف إليها الطماطم المهروسة، والماء، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي. تُغطّى المكونات وتُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج جيّداً.

تُضاف قشّطة نستله إلى المزيج وتمزج المكونات جيّداً ثم تُطهى لمدة ٥ إلى ٦ دقائق وتُضاف إليها أوراق الكزبرة وتُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	63.00
بروتين (غ :)	59.00
كاربوهيدرات (غ :)	14.00
طاقة (سعرات حرارية :)	865.00



• مرق الدجاج على الطريقة السورية

- أسلوب الطبخ: سوري
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ١ كغ من الدجاج، مقطّعة إلى ٨ قطع
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ١ وحدة صغيرة من عيدان القرفة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطّعتان إلى مكعبات
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات
- ١٠ حبات صغيرة الحجم من البصل، مقشرة

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفطر المعلّب
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

توضع قطع الدجاج في وعاءٍ كبيرٍ للطبخ ثم يُضاف إليها الماء وتُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر على السطح.

يُضاف عود القرفة ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ثم تُغطّى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقة.

تُضاف مكعبات الجزر والبطاطا والبصل الصغير والفطر والأسود. تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقةٍ إضافيةٍ أو إلى أن ينضج الدجاج والخضار جيّداً. يُقدّم مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ :)	26.00
بروتين (غ :)	34.00
كاربوهيدرات (غ :)	28.00
طاقة (سعرات حرارية :)	485.00



دجاج بالكاجو

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٧٥٠ غ من صدور الدجاج منزوعة الجلد والعظم، المقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا
- ١ ملعقة طعام من صلصة المحار
- ١ كوب من الفطر البني الرأس شيتاكي الطازج، المنقوع، المصفى، المنظف والمقطّع
- ١ حبة متوسطة الحجم من الجزر، مقطّعة إلى شرائح
- 1/2 كوب من البصل الأخضر، المقطّع إلى شرائح
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء
- ١ كوب من الكاجو المحمّص غير المملّح

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة، ثم يُضاف الدجاج ويُطهى حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُضاف الزنجبيل، الماء، حليب جوز الهند ماجي، مكعباً مرقة الدجاج ماجي، صلصة الصويا وصلصة المحار. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٧ دقائق.

يُضاف الفطر الصيني، مع الجزر والثوم الأخضر. يُسكب دقيق الذرة المذوّب ويُحرّك المزيج جيداً. يُطهى لمدة ٣ دقائق إضافية ثم يُرفع عن النار.

يُضاف الكاجو إلى الدجاج ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُقدّم هذا الطبق مع نودلز البيض أو الأرز، أو مع الأرز الأبيض المقلي .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة

دهون (غ) : 25.00

بروتين (غ) : 41.00

كاربوهيدرات (غ) : 20.00

طاقة (سعرات حرارية) : 460.00



• دجاج بصلصة الطماطم والحامض

- 🍳 أسلوب الطبخ: خليجي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من قطع الدجاج
- ٢ حبات متوسطة الحجم من البصل، مفرومتان فرماً خشناً
- ٢ فصوص من الثوم، مفرومان
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- من عصير الحامض، حبة واحدة صغيرة
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في مقلاة كبيرة وتُحمّر قطع الدجاج من كلّ الجهات. ثم تُستخرج من المقلاة وتوضع جانباً.

يُضاف البصل ويُطهى على نارٍ معتدلةٍ لمدةٍ تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيّاً ذهبياً.

يُضاف الثوم والتوابل ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة أو دقيقتين.

تُضاف الطماطم، ومعجون الطماطم، والماء، وعصير الحامض، ومكعباً مرقة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ويُحرّك ببطء لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

تُوضع قطع الدجاج مجدداً في المقلاة ثم تُعطى وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى يصبح الدجاج مطهوّاً جيّداً.

تُقَدَّم مع الأرز المطهو.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	35.00
بروتين (غ) :	39.00
كاربوهيدرات (غ) :	12.00
طاقة (سعرات حرارية) :	529.00



• مقلوقة الدجاج بالبادنجان

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ أو ١ كغ من الدجاج الكامل
- ٢ حبات أو ٥٠٠ غ من البادنجان، المُقشّر والمقطّع إلى شرائح
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزيت النباتي، للقلي
- ٥ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٣٥٠ غ من لحم البقر المفروم
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ ملعقة طعام من الملح

- 1/2 كوب من الصنوبر، المقلي

طريقة التحضير

تُسلق الدجاجة بالماء لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى تنضج. يُنزع جلدها وعظمها وتُقَطَّع إلى رقائق سميكة.

تُقَلَّى شرائح الباذنجان حتى تكتسب لوناً ذهبياً، ثم توضع جانباً.

تُحمَّى الملاعق الخمس المتبقية من الزيت في قدر ويُقَلَّى اللحم المفروم لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج جيداً ويكتسب لوناً بنيّاً.

تُنسَق شرائح الباذنجان المقلية على وجه اللحم المطبوخ في القدر عيناها ثم تُضاف طبقة من الدجاج المُقَطَّع، يليها أخيراً الأرز على الوجه.

يوضع ٥ 1/2 أكواب من مرقّة الدجاج، ويُضاف إليها مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، والملح. يُحرَّك المزيج على نار خفيفة حتى يذوب مكعباً مرقّة الدجاج ماجي.

تُضاف المرقّة المُعدّة على الأرز. يُغلى المزيج ويُغَطَّى ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز.

تُقَلَّب مكوّنات القدر رأساً على عقب على طبق للتقديم وتُزيّن بالصنوبر المقلي.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: ينبغي عدم تحريك المزيج بعد إضافة الأرز، وإلّا هزّ القدر هزّاً خفيفاً.

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٣٠ دقيقة

دهون (غ): 46.00

بروتين (غ): 48.00

كاربوهيدرات (غ): 74.00

طاقة (سعر حرارية :) 884.00



• كبسة بالدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: يماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

أضف إلى قائمتي المفضلة

المكونات

- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ١ أو ١ كغ من الدجاج الكامل، مقطعة إلى ٨ أجزاء
- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطعتان إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- رشّة من الملح
- ٤ أكواب أو ٨٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

يوضع الماء وقطع الدجاج في وعاء كبير وتُغلى المكونات مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه. يُغطى الوعاء ويُترك على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهواً بشكل شبه كامل. يُستخرج الدجاج من المرقّة ويوضع جانباً (مع الاحتفاظ بالمرقة).

يُحمى الزيت النباتي في وعاء كبير آخر وتُقلّى قطع الدجاج المطهّوة من كلّ الجهات إلى أن تصبح ذهبية اللون. يُستخرج الدجاج من الزيت ويوضع جانباً مرّة أخرى.

تُطهى البطاطا في الوعاء نفسه لمدة ٣ دقائق ثم يُضاف البصل ويُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً. تُضاف التوابل، والطماطم، ومعجون الطماطم، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وتُحرّك لمدة دقيقتين.

تُضاف إلى الوعاء المرققة الموضوعة جانباً بمقدار ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل. يُضاف المزيد من الماء في حال لم تكن المرققة كافية. يُضاف الأرز والدجاج المقلّي وتُغلى المكونات مع التحريك من وقتٍ لآخر، ثم تُغطّى وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُقلب الكبسة فوق طبقٍ كبيرٍ للتقديم وتُزيّن بالمكسّرات المقلّية .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ) :	25.00
بروتين (غ) :	33.00
كاربوهيدرات (غ) :	96.00
طاقة (سعرات حرارية) :	750.00



• دجاج محشو بالفطر والسبانخ

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴🍴

المكوّنات

- ٦٠٠ غ أو ٨ قطع صغيرة من صدور الدجاج منزوعة الجلد، تُقَطّع كلّ واحدة منها إلى شريحتين
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من السبانخ المتلّج، المذوّب والمفروم

- 3/4 كوب أو ١٩٠ غ من جبنة الريكوتا
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المفروم فرماً ناعماً
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق

• للصلصة:

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مفرومة
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي

طريقة التحضير

توضع شرائح الدجاج بين ورقتين مشمّعتين وتُضرب بواسطة مطرقة من أجل الحصول على درجة سماكة موحّدة.

يُمزج السبانخ مع جبنة الريكوتا والبقدونس والفطر في وعاء، ويُتبّل المزيج بالملح والفلفل. يوزّع المزيج بشكل أفقي وبمقدار متساوٍ على قطع الدجاج وتُلفّ القطع وتُنبت بواسطة عود للأسنان.

تذوب الزبدة في قدر كبيرة، ثم تُضاف إليها لفائف الدجاج وتُحمّر بسرعة على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق. تُرفع من المقلاة وتتمّ إزالة عيدان الأسنان منها وتوضع في صينية.

تُضاف الفليفلة الحلوة إلى القدر وتُطهى مع التحريك على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين. يُضاف الحليب مع أسرار خلطة البشاميل ماجي ويُغلى المزيج مع التحريك ثم يُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق حتّى تصبح الصلصة كثيفة. تُتبّل الصلصة بالفلفل.

يُسكب مزيج صلصة البشاميل فوق الدجاج في الصينية ويُطهى الطبق في فرن مسخّن حتّى حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير: 35 دقيقة

مدة الطهو: 30 دقيقة

دهون (غ :) 25.00

بروتين (غ) : 37.00

كاربوهيدرات (غ) : 25.00

طاقة (سعرات حرارية) : 476.0



• تشريب بالدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: عراقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1 1/2 كغ من الدجاج، المقطّع
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومهروسة
- ٤ فصوص من الثوم، المقشّر
- ٣ حبات من اللايم المجفّف
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٨ حبات صغيرة الحجم من البصل، مقشّرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من الحمص المعلّب
- ٢ أرغفة من الخبز الإيراني، المقسّم إلى قطع متوسطة الحجم

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت النباتي في قدر كبيرة غير لاصقة ثمّ تُضاف قطع الدجاج وتُقلى لمدة ٨-١٠ دقائق من كل جوانبها حتى تكتسب اللون البني الذهبي. يُضاف معجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ دقائق.

تُضاف الطماطم المهروسة، فصوص الثوم، اللايم المجفّف، مكعبا مرقّة الدجاج ماجي، البصل الصغير والماء. يُترك المزيج حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق من دون أن يُغطّى.

تُضاف البطاطا وحبّ الحمّص ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج الخضار والدجاج.

تُوضَع قطع الخبز في وعاء كبير لتقديم الطبق وتُسكَب صلصة المرق لكي يتشربها الخبز ثم تُضاف الكمية المتبقية على وجه الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُنزَع الجلد عن الدجاجة للتخفيف من الدسم .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	44.00
بروتين (غ) :	52.00
كاربوهيدرات (غ) :	30.00
طاقة (سعرات حرارية) :	735.00



• عرصية الدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: 🍳

المكونات

- ١ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطّعة إلى ٤ أجزاء
- ١٠ أكواب أو 2 1/2 لتر من الماء
- ٨ من الهال الأخضر
- ٣ من عيدان القرفة، صغيرة الحجم

- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من الأرز
- ٤ ملاعق طعام من السمن

طريقة التحضير

تُنظف قطع الدجاج وتُغسل ثم توضع في وعاء كبيرٍ مع ١٠ أكواب من الماء. تُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر.

يُضاف حب الهال وعيدان القرفة ومكعبات مرقة الدجاج ماجي وتُطهى على نارٍ خفيفةٍ حتى ينضج الدجاج جيداً، ثم يُستخرج من المرقة ويوضع جانباً حتى يبرد وتُسحب منه العظام. تُصفى المرقة وتوضع جانباً.

يُغسل الأرز ويُضاف إلى المرقة المتبقية بمقدار ٩ أكواب، ويُضاف المزيد من الماء إذا لم تكن الكمية كافية. يُضاف الدجاج المطهو ويُطهى على نارٍ متوسطة مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الأرز والدجاج.

يُضاف السمن إلى مزيج الأرز وتُخلط المكونات جيداً.

تطحن المكونات بواسطة خلاطٍ يدويٍّ وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع صلصة الدفوس .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٣٠ دقيقة
دهون (غ :)	29.00
بروتين (غ :)	33.00
كاربوهيدرات (غ :)	42.00
طاقة (سعرات حرارية :)	568.00



• إسكالوب الدجاج وجبنة الموتزاريلا

- أسلوب الطبخ: البحر المتوسط
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ٦ قطع من صدور الدجاج، صغيرة الحجم
- تزن كل واحدة منها ١٥٠ غرام
- ١ مغلف من أسرار خلطة البروست ماجي
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً
- بشر قشر ليمونة حامضة
- ٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، مبروشة برشاً ناعماً
- ٢ من البيض
- ٣ أكواب من الزيت النباتي

طريقة التحضير

يقطع كل صدر إلى شريحتين رقيقتين.

تخلط أسرار خلطة البروست ماجي مع الكزبرة وبرش الليمون الحامض وجبنة الموتزاريلا.

يخفق البيض في وعاء.

تغمس شرائح الدجاج في البيض ومن ثم في أسرار خلطة البروست ماجي وتوضع على صينية.

يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويقلى إسكالوب الدجاج لمدة تتراوح بين ٧ و ١٠ دقائق إلى أن يصبح لونه بنياً ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يقدم مع السلطة، البطاطا المهروسة، أو البطاطا المقلية.

نصائح التقديم:

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

دهون (غ :)	51.00
بروتين (غ :)	55.00
كاربوهيدرات (غ :)	15.00
طاقة (سعرات حرارية :)	753.00



• الدجاج مع الحبش المدخن

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ كغ من أفخاذ الدجاج منزوعة الجلد
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع
- 1 1/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من صدر الحبش المدخن، مقطّع إلى شرائح رقيقة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة، وتُقلى أفخاذ الدجاج حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتُترك جانباً.

يقلى الفطر في المقلاة نفسها لمدة ٥ دقائق. ثم يُضاف الدقيق ويُمزج معه.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، الحبش المدخن، والماء، وتُمزج المكونات جيداً. توضع قطع الدجاج من جديد في المقلاة ويُغلى المزيج. يُعطى ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتّى تنضج قطع الدجاج.

تُضاف الكريما، مع البقدونس، عصير الحامض والفلفل الأسود. يُترك المزيج على نار هادئة لمدة ٣ دقائق ثم يُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم مع الأرز المطبوخ .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	28.00
بروتين (غ :)	45.00
كاربوهيدرات (غ :)	16.00
طاقة (سعرات حرارية :)	469.00



• صانونة بالدجاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: يماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مفرومتان
- ١ من الدجاج الكامل، مقطّعة إلى ٨ أجزاء
- ٢٥٠ غ من الباميا، كبيرة الحجم، الطازجة، المقلمة والمقطّعة إلى أنصاف
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، المقشّرة والمفرومة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم

- ٤ ملاعق طعام من مزيج الفلفل الحار العدني، (البسباس العدني)
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ٢ قرون من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، المفروم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ٢ حبات كبيرة الحجم أو ٦٠٠ غ من البطاطا، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في وعاء كبير ويُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. تُضاف قطع الدجاج وتُحرك وتُطهى لمدة ٥ دقائق.

تُضاف البامية الطازجة وتُحرك لمدة ٣ دقائق ثم تُضاف إليها الطماطم، ومعجون الطماطم، ومزيج الفلفل الحار العدني، والماء، والفلفل الأخضر الحار، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي.

تُغلى المكونات ثم تُغطى وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ دقيقة.

تُضاف البطاطا والكزبرة وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج والبطاطا.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز الأبيض المسلوق .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	24.00
طاقة (سعرات حرارية :)	458.00



• مرق فريكة الدجاج

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: 🍳

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ أو ٢ كغ من الدجاج، حجم صغير، مقطّعة كل واحدة إلى ٨ قطع
- ٣ حبات متوسطة الحجم من البصل، مقطّعة إلى مكعبات كبيرة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء
- 1 1/2 كوب من الفريكة، مغسولة جيداً
- ١ وحدة صغيرة من عود القرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- رشّة من الفلفل المطحون، حسب المذاق

طريقة التحضير

يُسخّن الزيت في قدر كبيرة، تقلي قطع الدجاج حتّى يتغيّر لونها. تُرفع عن النار وتترك جانباً.

يُضاف البصل مع الثوم في القدر نفسها، ويُقلّى المزيج لمدة ٤ دقائق.

يُضاف الماء، الفريكة، القرفة، الفلفل الأسود ومكعبات مرق الدجاج ماجي. يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة.

توضع قطع الدجاج من جديد في القدر، وتُطهى لمدة ٤٠ دقيقة أو حتّى تنضج قطع الدجاج وحبوب الفريكة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:

دهون (غ) :	43.00
بروتين (غ) :	51.00
كاربوهيدرات (غ) :	29.00
طاقة (سعرات حرارية) :	710.00



• مرق الدجاج والفاصوليا البيضاء العريضة

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من الدجاج الكامل
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الفاصوليا العريضة البيضاء
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٥ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ كوب أو ٧٥ غ من الكزبرة، المفرومة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مُفَشَّرَة ومقطَّعة إلى مكعبات
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

تُسلق الدجاجة في الماء لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج. تُرفع من الماء وتوضع جانباً حتى تبرد مع الاحتفاظ بمرق الدجاج. في قدر منفصل، تُغلى الفاصوليا وتترك مغطاة على نار خفيفة لمدة ساعتين أو حتى تنضج. تُصفى ثم توضع جانباً.

يُحمى الزيت في قدر ويُغلى فيه البصل المفروم لمدة دقيقتين أو حتى يذبل ثم يُضاف الثوم المسحوق ويُغلى لمدة دقيقة.

تُضاف الكزبرة وتُغلى لمدة دقيقة إضافية. تُضاف مكعبات الطماطم، ومعجون الطماطم، و٤ أكواب من مرقة الدجاج ومكعباً مرقة الدجاج ماجي. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُنزع جلد الدجاجة وعظمها وتُفسَخ إلى قطع كبيرة.

تُضاف قطع الدجاج، ومسحوق القرفة والفاصوليا إلى القدر. تُحرك المكونات قليلاً وتُغلى، ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	ساعتان و ٣٠ دقيقة
دهون (غ) :	33.00
بروتين (غ) :	58.00
كاربوهيدرات (غ) :	73.00
طاقة (سعرات حرارية) :	819.00



• دجاج فوق العيش

- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٤٤٠ غ من الزيت النباتي

- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٤٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٨ قطع أو 1 1/2 كغ من الدجاج
- ٦ أكواب أو 1 1/2 لتر من الماء
- ٣ حبات صغيرة الحجم من عيدان القرفة
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- ١ ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفّى
- ٩ أكواب أو 2 1/4 لتر من الماء المغلي، كمية إضافية لسلق الأرز
- رشة من الملح، حسب المذاق
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدرٍ وتُقلّى مكعبات البطاطا إلى أن تصبح طرية ثم توضع جانباً على ورقٍ ماص.

توضع قطع الدجاج في الماء وتُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر. تُضاف عيدان القرفة والتوابل الكاملة ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج جيّداً ثم يُستخرج ويوضع جانباً. تُصفّى المرقّة وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، يوضع الأرز مع الماء المغلي والملح في وعاءٍ كبيرٍ ويُسلق الأرز لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً بشكلٍ شبه كامل ثم يُستخرج ويُصفّى.

يُذوّب السمن في قدرٍ كبيرةٍ (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من السمن) ويُطهى البصل لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يصبح بنياً ذهبياً. تُضاف قطع الدجاج المسلوق والثوم وخلطة البهارات العمانيّة ومكعبات مرقة الدجاج ماجي و 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من مرقة الدجاج ومكعبات البطاطا المقلية. تُحرك المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق ثم توضع جانباً.

تُذوّب الكميّة المتبقية من السمن في وعاءٍ كبيرٍ ثم يُضاف إليها الأرز المسلوق ويُغطّى بمزيج الدجاج.

يُغطّى الوعاء ويُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً بالكامل.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن الطبق بالمكسّرات المقلّية والبصل المقلّي والكزبرة الطازجة المفرومة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة و ٢٥ دقيقة
دهون (غ :)	48.00
بروتين (غ :)	43.00
كاربوهيدرات (غ :)	77.00
طاقة (سعرات حرارية :)	919.00



• دجاج بالليمون الحامض وجوز الهند

- أسلوب الطبخ: هندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🔥
- التكلفة: 🍴

المكونات

- 3/4 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم من الحامض، مع حفظ برش القشر والعصير
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من اللبن الزبادي
- ٢ من الفلفل الأخضر الحار، صغير الحجم، منزوع البذور
- ٨ من قطع أفخاذ الدجاج
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1 1/2 كوب من الماء
- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُمزج الكاري مع الهال، والزنجبيل، والثوم، وبرش الحامض، وعصير الحامض، ومكعبي مرقة الدجاج ماجي، واللبن، وقرني الفلفل الحار ضمن خلاط كهربائي، وتُخلط المكونات لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو حتى تمتزج كافة المكونات جيداً.

توضع قطع الدجاج في وعاءٍ ويُضاف إليها مزيج اللبن ثم تُخلط المكونات جيداً ببعض وتُغطى وتُنقع لمدة ٤ إلى ٨ ساعات في البراد.

يُحمى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ويُستخرج قطع الدجاج من التتبيلة وتُطهى على نارٍ معتدلة الحرارة لمدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً تقريباً.

يُضاف الماء، وبودرة حليب جوز الهند ماجي، وتتبيلة اللبن ثم تُغلى المكونات وتُغطى وتترك على نارٍ هادئةٍ لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح الدجاج مطهواً جيداً.

تُضاف الكزبرة الطازجة ويُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ) :	45.00
بروتين (غ) :	39.00
كاربوهيدرات (غ) :	11.00
طاقة (سعرات حرارية) :	612.00



• قبولي الدجاج على طريقة الباطنة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍳 التكلفة: 🍳🍳🍳

المكونات

- ٨ قطع أو 1 1/2 كغ من الدجاج
- ٨ أكواب أو ٢ لتر من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الهال الأخضر
- ١ ملعقة صغيرة من أكباش القرنفل الكاملة
- ١ ملعقة صغيرة من حبّ الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المجففة
- ١ ملعقة صغيرة من بذور الكمون
- ٣ وحدة صغيرة من عيدان القرفة
- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ٣ ملاعق طعام من خلطة البهارات العُمانية
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول والمصفى

طريقة التحضير

توضع قطع الدجاج مع الماء في وعاءٍ كبيرٍ وتُغلى مع إزالة الرغوة التي تظهر على الوجه. تُضاف كل البهارات الكاملة وعيدان القرفة وتُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج مطهوّاً بشكلٍ شبه كاملٍ ثم تُستخرج من الماء وتوضع جانباً.

تُحمّى السمنة في وعاءٍ كبيرٍ ويُقلّى الدجاج المسلوق من كافة جوانبه لمدة ٦ دقائق أو إلى أن يصبح لونه أحمر ثم يوضع جانباً. يُضاف الزنجبيل و يذبل في الوعاء نفسه ثم تُحرّك المكونات ويُضاف إليها خليط البهارات العمانية، مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ومقدار 1 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من المرقّة. يُضاف المزيد من الماء إذا لم تكن المرقّة كافية. تُغلى المكونات ثم يُضاف إليها الأرز وتُحرّك جيّداً. يُغطّى الوعاء وتُطهى المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً بشكلٍ نصفيّ. يُضاف الدجاج فوق الأرز ويُعطى ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة إضافية أو إلى أن ينضج الأرز والدجاج بالكامل.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: إن شوي الدجاج في الفرن إختياري .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 55دقيقة

دهون (غ) : 34.00

بروتين (غ) : 41.00

كاربوهيدرات (غ) : 55.00

طاقة (سعرات حرارية) : 699.00



• مرق الدجاج مع الحمص والخضار

- 🍲 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍲 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- ١ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطعة إلى ٨ أجزاء
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- 2 1/2 ملاعق طعام من خلطة البهارات العمانية
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٢ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٢ حبات من اللآيم المجفف، مقطعتان إلى أنصاف
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من الكزبرة، الجملان، الطازجة والمفرومة
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المعلب، المصفى
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ٢ حبات أو ٢٠٠ غ من الكوسا الصغير، مقطعة إلى مكعبات كبيرة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات كبيرة

طريقة التحضير

يُحمى السمن في قدر كبير ويُطهى البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون.

يُضاف الدجاج ويُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية، ثم يُضاف الثوم، وخلطة البهارات العمانية، والطماطم، ومعجون الطماطم، واللآيم المجفف، ومكعبات مرق الدجاج ماجي، والكزبرة، وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين.

يُضاف الماء وتُغلى المكونات ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقيقة ثم يُضاف حب الحمص، والبطاطا، والكوسا، والجزر. تُغلى المكونات وتُترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت لآخر لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج والخضار جيداً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	35.00
كاربوهيدرات (غ :)	34.00
طاقة (سعات حرارية :)	517.00



الدجاج بالحبوب

- أسلوب الطبخ: متوسطي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ كغ من الدجاج الكامل منزوع الجلد، مقطعة
- ٢ حبات متوسطة الحجم من البصل، مقطعتان إلى مكعبات
- 1/2 كوب من الصنوبر
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من الفريكة

- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة طعام من الكمون المطحون
- ٢ حبات من الهال الأخضر، مسحوقتان
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الحمص المطبوخ، المصفى
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفاصوليا البيضاء المطبوخة، المصفّاة
- من عصير ليمونة حامضة، متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر كبيرة، ويقلى الدجاج حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

يُضاف البصل والصنوبر في القدر نفسها ويقلى المزيج لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق. تُضاف الفريكة، مع الثوم، مكعبات مرقّة الدجاج ماجي، الكمون والهيل ويُحرّك المزيج لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق.

يُضاف الماء، يُغطّى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة.

يوضع الدجاج من جديد في القدر، ويُضاف الحمص، ثم يُغطّى المزيج ويُترك على نار هادئة لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتّى ينضج الدجاج.

تُضاف الفاصوليا مع عصير الليمون الحامض والكزبرة، ويُطهى المزيج لمدة ٥ دقائق إضافية. يُقدّم مع الأرز بالشعيرية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استعمال الفاصوليا البيضاء المعلّبة إذا لم تتوفّر الفاصوليا الجافة .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة

دهون (غ) : 44.00

بروتين (غ) : 51.00

كاربوهيدرات (غ) : 55.00

طاقة (سعات حرارية) : 811.00



الدجاج المحمّر والمحمشو بالأرز

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم من البصل، مفرومة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الزبيب
- ١ أو ١٤٠٠ غ من الدجاج الكامل، كبيرة الحجم

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في وعاءٍ للصلصة متوسط الحجم ويُضاف ويُطهى كلّ من البصل وحبّات الصنوبر على نارٍ معتدلة لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح اللون ذهبياً تقريباً.

يُضاف الأرز، القرفة، الفلفل الأسود، الماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي، والزبيب. يُطهى المزيج على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح الأرز مطهواً تقريباً.

تُحشى الدجاجة بأكبر كميةٍ ممكنةٍ من الأرز وتُستكمل عملية طهو الكمية المتبقية كي تُقدّم مع الدجاج.

يتم تحمير الدجاج في فرنٍ محمّى على ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقائق أو إلى يصبح الدجاج والأرز مطهيّان جيّداً.

يُقدّم الدجاج المحمر مع الأرز المتبقّي وسلطة من الخضار الطازجة.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	ساعة
دهون (غ) :	47.00
بروتين (غ) :	48.00
كاربوهيدرات (غ) :	41.00
طاقة (سعرات حرارية) :	786.00



• الدجاج المحمّر مع الأرز واللوبيا بالزعفران

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ أو ١٢٠٠ غ من الدجاج
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- للأرز:
- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مفرومة
- رشة من خيوط الزعفران

- ١٥ حبة من الهال الأخضر
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من اللوبيا الخضراء المثلّجة، المذوّبة
- ٣ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز، الأبيض المغسول والمصفّى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الصنوبر، المقلي
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من اللوز، المقشّر والمقلي

طريقة التحضير

توضع الدجاجة الكاملة في صينيّة للفرن وتُمزج مع الملح والفلفل الأسود المطحون والزيت. توضع في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٥ و ٥٠ دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج.

في هذه الأثناء، يُحمّى الزيت في قدرٍ كبيرة ويُقلّى البصل لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً. تُضاف أوراق الزعفران، وحبّات الهال الكاملة، واللوبيا، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي والماء وتُغلى المكونات.

يضاف الأرز و يحرك من وقت الى اخر حتى يغلي ثم تخفف الحرارة. يغطى القدر ويترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة أو يتم طهي الأرز.

يُسكب الأرز المطهو فوق طبقٍ كبيرٍ للتقديم ثم يُقطّع الدجاج المشوي ويُوزّع على وجه الأرز ويُزيّن بالمكسّرات المقلّية.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يمكن تقديم الطبق مع سلطة اللبن والخيار .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة
دهون (غ :)	54.00
بروتين (غ :)	47.00
كاربوهيدرات (غ :)	77.00

طاقة) سعرات حرارية : (983.00



• أفخاذ الدجاج بالطماطم والفطر

- 🍴 أسلوب الطبخ: إيطالي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١٥ قطعة أو 1 1/2 كغ من أفخاذ الدجاج
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطع
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٣ حبات متوسطة الحجم من الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- 1/4 كوب من الزيتون الأسود، المستخرج منه النواة
- ١ ملعقة طعام من الأوريغانو المجفف
- ١ ملعقة طعام من الحبق المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في قدر، يقلّى الدجاج حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً، يُرْفَع عن النار ويوضع على صينية.

في القدر نفسها، يُضَاف البصل، الفطر والثوم. تُقَلّى هذه المكونات لمدة ٦ دقائق.

تُضَاف الطماطم، الزيتون، الأوريغانو المجفف، الحبق، الفلفل الأسود، بودرة الفلفل الحار، مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. يُغَلّى المزيج ويُتْرَك على نار هادئة لمدة ٦ دقائق.

تُسَكَب الصلصة على أفخاذ الدجاج. تُغَطّى وتُخبز في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو حتّى ينضج الدجاج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُقدّم مع المعكرونة، أو الأرز بالشعيرية .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	24.00
بروتين (غ :)	45.00
كاربوهيدرات (غ :)	16.00
طاقة (سعرات حرارية :)	467.00



• دجاج قيمه - طبق إيراني

- 🍳 أسلوب الطبخ: إيراني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🇮🇷 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق اللابم المجفّف
- رشة من الزعفران المطحون
- 1/2 كغ من الدجاج، قطع مع العظام
- 2 1/2 ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 1/2 كوب أو ٩٠ غ من الحمّص المجفّف، المقسوم

- 4½ أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدرٍ كبيرةٍ ثم يُطهى البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى يذبل. يُضاف مسحوق الكركم، والفلفل الأسود، ومسحوق اللايم، والزعران، والدجاج ويُحرّك المزيج لمدة ٣ إلى ٤ دقائق ثم يُضاف معجون الطماطم وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة إلى دقيقتين. يُضاف الحمص المقسوم والمجفف والماء ومكعبا مرقة الدجاج ماجي ويُغلى المزيج ثم تُخفّف النار. تُغطّى المكونات وتُترك على النار لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج والحمص. ممكن اضافة المزيد من الماء ان احتاج الأمر. يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	55دقيقة
دهون (غ :)	21.00
بروتين (غ :)	23.00
كاربوهيدرات (غ :)	16.00
طاقة (سعرات حرارية :)	349.00

بحريات



• صيادية السمك الخفيفة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات تحضير السمك:

- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون

• لتحضير الأرز:

- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٦٠٠ غ من البصل
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق اللابم المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٤ حبات من الهال الأخضر
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز البسمتي

طريقة التحضير

تُنَبِّل قطع فيليه السمك بالفلفل الأسود وزيت الزيتون، ثم تُغَطَّى وتُترَك جانباً.

يوضع البصل في طبق خاص للفرن، ويُخبز في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يذبل. ثم يُخرج من الفرن ويُقَشَّر ويُفَرَم.

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر كبير للصلصة، ويُطهى الثوم مع التحريك لمدة دقيقة. ثم يُضاف البصل مع كل التوابل وتُحرَّك المكونات لمدة دقيقتين.

يُضاف الماء، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل ويُغلى المزيج ثم يُترك على النار لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. يوضع السائل في خلاط كهربائي، ويُخلط لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى يصبح ناعماً. يُعاد السائل إلى الوعاء، وتُضاف حبّات الهال والأرز. تُغلى المكونات وتُغطى وتُطهى على نار خفيفة لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح الأرز مطهوّاً جيداً.

في ذلك الوقت، تُخبز قطع فيليه السمك أو تُشوى حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

يوضع الأرز المطبوخ على طبق كبير للتقديم ويوضع فيليه السمك فوق الأرز. يُزيّن الطبق بحبّات الصنوبر المحمص في الفرن وجوانح الليمون الحامض الطازج.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استخدام أنواع سمك معيّنة كالهامور، والأبيض، والناجل، والشعري .

نصائح أخرى: يعتقد معظم أخصائيي التغذية أن الأحماض الدهنية أوميغا-٣ الموجودة في السمك تساعد على الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ٢٠ دقيقة

دهون (غ) : 6.40

بروتين (غ) : 31.00

كاربوهيدرات (غ) : 68.00

طاقة (سعرات حرارية) : 455.00



• لفائف السمك والقريدس مع صلصة الكاري الخضراء

• أسلوب الطبخ: تايلندي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٦ أشخاص

• درجة الصعوبة: متوسطة

• التكلفة: معتدل

المكونات

• ٥٠٠ غ من فيليه السمك، مقطّع إلى شرائح

• رقيقة وزن الواحدة ٦٠-٧٠ غرام

• ٣٥٠ غ من القريدس المقشّر، متوسط

الحجم ومنظف

• ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من معجون الكاري الأخضر
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من بودرة حليب جوز الهند ماجي، مذوّبة في كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ١ عود من عيدان عشب الليمون الحامض، مقطّع إلى نصفين
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من البازيلا المثلّجة، المذوّبة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

طريقة التحضير

توضع شرائح فيليه السمك على ورقة من النايلون اللاصق وتُغطّى بأخرى وتُبسّط بلطف بواسطة آلة هرس خشبيّة دون تهشيمها ثم توضع جانباً. تُكرّر العملية عينها حتى آخر شريحة. توضع قطعة من القريدس في وسط الفيليه باستثناء الذنب الذي يُترك خارجاً. وتُلَفّ الفيليه بلطف بواسطة ورقة النايلون اللاصق. تُنزع الورقة وتُنَبّت القطعة بواسطة عود أسنان ثم توضع جانباً.

يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة ثم يُضاف إليه البصل ويُطهى لمدة ٢ أو ٣ دقائق إلى أن يصبح طرياً. يُضاف معجون الكاري ويُحرّك إلى أن تقوح رائحته، ومن ثم تُضاف بودرة حليب جوز الهند ماجي، الماء، وعود الليمون الحامض، البازيلا، البطاط ومكعبان من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل.

يُغلى المزيج ويُطهى ببطء على حرارة منخفضة لمدة ١٠ دقائق، ومن ثم تُضاف لفائف السمك وقطع القريدس المحضّرة وتُطهى ببطء لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تنضج اللفائف والخضار. يُزيّن الطبق بأوراق الكزبرة الطازجة ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	تُعَدّل كمّيّة معجون الكاري الأخضر حسب المذاق .
نصائح التقديم:	يُقدّم هذا الطبق مع الأرز الأبيض المطهو على البخار .
مدة التحضير:	40دقيقة
مدة الطهو:	20دقيقة
دهون (غ :)	11.00
بروتين (غ :)	30.00
كاربوهيدرات (غ :)	14.00
طاقة (سعرات حرارية :)	275.00



• السمك الحار بصلصة جوز الهند على الطريقة التايلاندية

- 🍳 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: 🍴 رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 3/4 ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج، المقطّع إلى شرائح رقيقة
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح سميكة
- ١ قرن من الفلفل الأحمر الحار، مقطّع إلى شرائح رقيقة
- ٢ ملاعق طعام من صلصة السمك
- ٥٠٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ٢٠٠ غ من البروكولي، المقطّع إلى زهيرات
- ١ ملعقة طعام من عصير اللّايم الطازج
- 1/4 كوب من البصل الأخضر، المقطّع إلى شرائح

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة، ويُطهى فيه الثوم والزنجبيل لمدة دقيقة. يُضاف الماء، وبودرة حليب جوز الهند ماجي، ومكعباً مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل، وشرائح الجزر والفلفل الأحمر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٤ دقائق. تُضاف فيليه السمك وصلصة السمك، ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٧ دقائق أو حتى يُصبح السمك شبه ناضج. يُضاف البروكولي وعصير اللّايم، ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق إضافية ثم يُرفع عن النار.

يُضاف البصل الأخضر إلى الطبق ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يشكّل البصل الأخضر مصدراً غنياً بعناصر مضادة للأكسدة معروفة بقدرتها على الوقاية من أمراض القلب والسرطان .

نصائح أخرى:

20دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ):	9.40
بروتين (غ):	22.00
كاربوهيدرات (غ):	9.30
طاقة (سعرات حرارية):	210.00



• القريدس والكالاماري المقلية

- أسلوب الطبخ: صيني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات الصلصة:

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من صلصة المحار
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الصويا
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق صغيرة من السكر
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

• مكونات القلي:

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢٥٠ غ من القريدس المقشر، المنظف
- ٢٥٠ غ من حلقات الكالاماري
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من الجزر، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من القرنبيط، المقطع إلى زهيرات صغيرة
- ١ كوب أو ٨٠ غ من البازيلا الخضراء الصينية، المقلمة من الطرفين
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ١٢٠ غ من الملفوف الأبيض، المقطع إلى قطع كبيرة

طريقة التحضير

تُمزج كافة مكونات الصلصة في قدر. تُغلى المكونات مع التحريك المستمر، ثم توضع جانباً.

يُحمّى الزيت النباتي في مقلاة عادية أو عميقة ويُقلى الربيان لمدة دقيقتين أو حتى أن ينضج و تضاف حلقات الكالاماري وتقلي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تنضج جيداً. تُضاف كافة الخضار ما عدا الملفوف وتُحرّك لمدة دقيقتين إضافيتين. تُسكب الصلصة المغلية فوق الخضار ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة.

يُضاف الملفوف ويُترك المزيج لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدّم.

يُقدّم الطبق مع الأرز المطبوخ على البخار أو المعكرونة الصينية "نودلز".

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُفضل استعمال صلصة الصويا الخفيفة لإعداد هذا الطبق .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة
دهون (غ) :	7.00
بروتين (غ) :	21.00
كاربوهيدرات (غ) :	25.00
طاقة (سعرات حرارية) :	246.00



• سمك سلطان ابراهيم مشوي ومغطى بصلصة سوس فياراج

- أسلوب الطبخ: أوروبي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟🌟

المكونات

- ١٧٠٠ غ من سمك سلطان ابراهيم، فيليه
- ٦ حبات متوسطة الحجم من الطماطم
- ٣ حبات من الفليفلة الحلوة الحمراء
- رشة من الثوم المعمر، المفروم
- رشة من الطرخون الطازج، المفروم
- رشة من الحبق الطازج، المفروم
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١٥٠ مل من عصير الحامض
- رشة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مذوّبان في ٥٠ مل من الماء المغلي

طريقة التحضير

يُغسل فيليه السمك ويُجفّف بلطف. يوضع في وعاء دائري، ويُرش عليه الملح الخشن، ثم يُحفظ في البراد لمدة ٢٤ ساعة.

تُقشّر الطماطم وتُنزّع بذورها، وتُقطّع إلى مكعبات صغيرة. تُغلّف الفليفلة الحلوة الحمراء بورقة من الألمنيوم وتُخبز لمدة ٢٠ دقيقة في فرن محمّى مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، ثم تُقشّر وتُقطّع إلى مكعبات صغيرة، وتُخلط مع الطماطم، الأعشاب المفرومة، ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض في قدر صغيرة؛ ثم يُتبّل المزيج بالפלפל الأسود ومرقة الدجاج ماجي ملح أقل، ويُحفظ ساخناً على حرارة خفيفة.

يُربّت السمك ليُجفّ ثم يُمسح بواسطة فرشاة بالكمية المتبقية من زيت الزيتون، ويوضع في مقلاة مسخنة غير قابلة للالتصاق. يُطهى الفيليه، مع المحافظة على الجانب المغطى بالجلد نحو الأعلى، حتى يكتسب لوناً جميلاً.

يُسكب القليل من الصلصة بواسطة المغرفة في كلّ طبق، ثم يوضع السمك فوقها.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُقدّم الطبق مع البطاطا المهروسة .

نصائح التقديم:

35 دقيقة

مدة التحضير:

30 دقيقة

مدة الطهو:

6.10

دهون (غ) :

30.00

بروتين (غ) :

5.50

كاربوهيدرات (غ) :

200.00

طاقة (سعرات حرارية) :



• الربيان مع الزعفران والشعير الأبيض

• أسلوب الطبخ: عالمي

• نوع الطبق: أطباق رئيسية

• الكمية: ٥ أشخاص

• درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️

• التكلفة: 🌟🌟🌟

المكونات

• ٣٠٠ غ من الشعير الأبيض

• ٦٠٠ غ من الربيان

• ١٥٠ غ من الفول العريض النيء

• ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل

• ١ لتر من الماء

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مفرومة
- ٢ ملاعق طعام من الخل الأبيض
- ١ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- ١ ملعقة طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من الثوم المعمر، المفروم فرماً ناعماً
- ٢ ملاعق طعام من جبنة البرميزان، المبشورة
- رشة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

توضع قدر كبيرة من الماء على النار لتغلي. يُضاف الشعير الأبيض ويُترك لمدة ٥ دقائق ثم يُصْفَى ويُنشر في صينية. بعدئذٍ، يُغطى ويوضع جانباً إلى أن يصبح جاهزاً للطهي، أو يُبرّد إذا كان هناك بضع ساعات قبل أن يحين موعد التقديم.

يُقشّر الربيان ويُنظّف من خيط الأمعاء الأسود، ثم يوضع في الماء الساخن لمدة أقصاها ٣٠ ثانية ثم في الماء البارد. يُصْفَى بعد ذلك من الماء ويُترك جانباً.

توضع حبوب الفول الصغيرة في الماء المغلي بين ٢-٣ دقائق، ثم تُصْفَى وتُقشّر.

تُحضّر مرقة الدجاج عبر مزج مكعبين من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ولتر واحد من الماء في قدر تُترك على نار خفيفة. في هذه الأثناء، يُسخّن زيت الزيتون في قدر أكبر ويُقلى البصل مع التحريك لمدة ٣ دقائق حتى يُصبح طرياً. ثم يُضاف الشعير مع التحريك. يُطهى المزيج لمدة دقيقتين، مع التحريك المستمر. يُضاف الخل الأبيض وتُخفّف الحرارة.

تُضاف مرقة الدجاج ويُحرك المزيج إلى أن يمتصّها بالكامل. ثم يُضاف الفول ويُحرك بلطف. عندما يمتصّ المزيج المرقة، يجب تفقّد حبوب الشعير. إذا كانت لا تزال غير ناضجة تماماً، يُضاف مقدار كوب واحد من الماء (لا تتطلب هذه المرحلة سوى ١٠ دقائق).

لتحضير ماء الزعفران، تُمزج ملعقة الزعفران مع ٣-٤ ملاعق صغيرة من الماء المغلي، ثم يُترك ليبرد.

عندما يصبح الشعير كريماً، يُضاف ماء الزعفران مع التحريك، تتبّعه الأعشاب والبرميزان.

يُقسّم الشعير في أوعية ساخنة. يُصَفّ الربيان على الوجه ويُرشّ عليه برش البرميزان والفلفل الأسود المطحون. يُقدّم الطبق على الفور.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:

يتم شراء الزعفران الإسباني وتُحضّر منه الخلاصة العالية التركيز عبر طحن جدائل الزعفران في القليل من الماء المغلي. إنّ "ماء الزعفران" المنقوع يمنح الشعير نكهة غريبة ولوناً غنياً. يُحفظ الماء في إبريق في البرّاد لمدة ثلاثة أيام، أو يُجمّد على شكل مكعبات صغيرة تُستعمل بحسب الحاجة.

ساعة

مدة التحضير:

مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ):	11.00
بروتين (غ):	40.00
كاربوهيدرات (غ):	71.00
طاقة (سعرات حرارية):	534.00



• سمك الشبص مع جلد هشّ بصلصة الحبق

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ٤ حبات من الطماطم، الحمراء الناضجة
- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٨ فصوص من الثوم
- ٨ عروق من الزعتر الطازج
- ١ من ورق الغار
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون
- ١٢٠٠ غ من شريحة الشبص
- ٣٠٠ غ من الحبق الطازج
- ٥٠٠ مل من الماء
- ٢٠٠ غ من الفطر، الطازج
- ٤٠ غ من عصير الحامض، أو عصير ليمونة حامضة واحدة
- ٢٠ غ من الحبق الطازج، المفروم للزينة

طريقة التحضير

تُشَرّ الطماطم وتُقطّع إلى نصفين؛ تُعصر بلطف لنزع بذورها وعصيرها الزائد. ومن ثمّ توضع في صحن الخبز؛ تُمسح الطماطم بملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون و ٤ فصوص من الثوم المقطّع إلى شرائح رفيعة، و ٤ عروق صغيرة من الزعتر الأخضر، وورقة الغار؛ ومن ثمّ يُتبّل المزيج بنصف مكعب مفروم فرماً ناعماً من مرق الدجاج ماجي ملح أقل، والفلفل الأسود. ويُخبز الطبق في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة على حرارة ٩٠ درجة مئوية.

يتمّ تتبيل فيليه سمك الشبص بمسحه بملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون بواسطة فرشاة الطهو الصغيرة، و ٤ فصوص من الثوم المقطّع إلى شرائح رفيعة، و ٤ عروق صغيرة من الزعتر

الأخضر، ويُضاف نصف مكعب مفروم فرماً ناعماً من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، والفلفل الأسود.

توضع أوراق الحبق الطازجة في الماء الساخن لفترة وجيزة ثم في الماء البارد. تُغسل بشكل سريع في الماء البارد الجاري لتستعيد نضارتها، ومن ثم تُصَفَّى جيّداً وتُنقل إلى الخلطة. أثناء خلطها، تضاف ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون. وتُبَلّ بالفلفل الأسود.

توضع الـ ٥٠٠ مل من الماء على النار لتغلي، ومن ثم يُضاف إليها مكعب واحد من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل. تُضاف مرقة الدجاج شيئاً فشيئاً إلى مزيج الحبق من أجل الحصول على درجة تماسك جيدة للسكب.

يُقطّع الفطر إلى ٤ أقسام ويوضع في الماء الحمضي (عصير الليمون الحامض + الماء) الساخن لفترة وجيزة؛ يُخرج من الماء ويُصَفَّى جيّداً.

يُشرَح جلد السمك على الشكل المُعَيّن بسكين حاد. ومن ثم يُنقل إلى قدر غير لاصقة ويُطهى جلد السمك من الناحية السفلية لمدة ٧ دقائق من دون تقلبيه.

توضع أجزاء الطماطم النصفية في طبق التقديم وتُغطّى بقطع فيليه سمك الشبص الهشة. يُنثر فوقها الفطر وفرمات الحبق الناعمة. ومن ثم تُسكب الصلصة حول السمك.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	10.00
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	9.60
طاقة (سعرات حرارية) :	250.00



• الحَبَّار المشوي مع السبانخ المذبذبة والزبدة

- أسلوب الطبخ: إسباني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١٢٠٠ غ من الحبار، المنظّف
- ١ ملعقة طعام من زيت الفلفل الحار
- ٤ فصوص من الثوم، المقطّع إلى شرائح رفيعة
- ٤ عروق من الطرخون الطازج، مفرومة

فرماً خشناً

- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل، مفرومان فرماً ناعماً ومذوّبان في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن
- ٦٠٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة
- ٥٠ غ من عصير اللايم الطازج، أو عصير حَبَّتَيْن
- رشة من الفلفل الأسود المطحون، حسب المذاق
- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ٨ قطع من اللايم، للتقديم

طريقة التحضير

تُقسّم قطع الحَبَّار إلى نصفين، ومن ثمّ يتمّ تحديدها بواسطة سكين حادّ بخطوط متشابكة تفصل في ما بينها مسافة 1/2 سم تقريباً؛ تُنَبَّل بزيت الفلفل الحارّ، والثوم، والطّرخون، ومرقّة الدجاج ماجي ملح أقل وتُترك لتنتقع لمدّة ساعتين.

توضع أوراق السبانخ في الماء الساخن لفترة وجيزة ثمّ في الماء البارد، ومن ثمّ تُصفّى وتُغطّى في مكان دافئ للتخلّص من الماء.

توضع مقلاة على حرارة عالية إلى أن تصبح حامية للغاية، ومن ثمّ يُطهى الحَبَّار على دفعات صغيرة. يُضاف 1/2 كوب من الماء بين كلّ دفعة وأخرى لتذويب آثار الشوي المتروكة على سطح المقلاة، ومن ثمّ توضع الصلصة في قدر صغيرة، وبالتالي يكون قد تمّ تنظيف المقلاة والاحتفاظ بصلصة لسكبها على وجه الطبق لاحقاً في آنٍ معاً.

يُعاد تسخين الصلصة؛ ويُضاف إلى تنبيلاتها عصير اللايم والفلفل المطحون. تُطفأ النار وتُضاف الزبدة مع التحريك. تُصفّ أوراق السبانخ في طبقٍ للتقديم ومن ثمّ توضع قطع الحَبَّار فوقها وتُسكب أخيراً الصلصة عليها. يُزيّن الطبق بقطع اللايم ويُقدّم ساخناً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
دهون (غ :)	6.30
بروتين (غ :)	26.00
كاربوهيدرات (غ :)	11.00
طاقة (سعات حرارية :)	206.00



• بودينغ بالسلمون على الطريقة السويدية

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٠ حبات متوسطة الحجم من البطاطا
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ حبات كبيرة الحجم من البصل، مقطعتان إلى شرائح
- ١٠٠ غ من الشبت الطازج
- ١٠٠٠ غ من فيليه السلمون، شرائح رقيقة
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١٥٠٠ مل من الحليب الخالي من الدسم
- رشّة من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير

تُغلى البطاطا كاملة مع قشرتها، ثم تُقشّر وتُقطّع إلى شرائح. يُمسح طبق الخبز بنصف ملعقة صغيرة من الزبدة. توضع فيه طبقة من البطاطا وتُغطّى بنصف كمية البصل والشبت والسلمون. تُكرّر عملية صفّ الطبقات، للانتهاء بطبقة من البطاطا. يُخفق مزيج البشاميل مع الحليب ويُغلى ثم يُسكب فوق البودينغ. يُطحن القليل من الفلفل على الوجه. يوضع فوقه ما تبقى من الزبدة ويُخبز الطبق لمدة ٣٠ دقيقة على حرارة ١٩٠-٢٠٠ درجة مئوية.

يُستخرج الطبق من الفرن ويُزيّن بالشبت المفروم.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير:	45دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ) :	17.00
بروتين (غ) :	34.00
كاربوهيدرات (غ) :	63.00
طاقة (سعرات حرارية) :	540.00



• ثمار البحر مع الكريما بالكزبرة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ١ لتر من الحليب الخالي من الدسم، المبرّد
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1/2 كوب من الكريما الطازجة
- ١ حبة كبيرة الحجم من البصل، مفرومة
- ٤ فصوص من الثوم، مقطّعة بالطول إلى شرائح رفيعة
- ١ كوب من الفطر الأبيض، المفروم
- ١ كوب من الفطر المحاري، المفروم
- ٣ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/4 كوب من الخل الأبيض
- 1/2 كغ من القريدس المقشّر
- رشة من الفلفل الأبيض المطحون، بحسب الذوق
- 1/2 كغ من الهامور، المقطّع إلى ٢٠ قطعة
- 1/2 كغ من الحبار، المقطّع إلى مربّعات
- 1/2 كوب من الكزبرة، المفرومة

طريقة التحضير

يُخلط مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي مع الحليب، ثم يوضع المزيج على نار خفيفة حتى يغلي؛ يُضاف مكعباً مرقة الدجاج ماجي ملح أقل مع التحريك المستمر. عندما تغلي الصلصة، تُضاف الكريما الطازجة ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدة دقيقتين ثم يوضع جانباً.

يُقسّم كلّ من البصل، الثوم والفطر إلى ثلاث حصص، ثم توضع مقلاة على نار قويّة مع ملعقة كبيرة من الزبدة وحصّة واحدة من البصل والثوم؛ يُقلّى المزيج حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم تُضاف حصّة من الفطر المفروم ويُطهى لمدة ١٠ دقائق.

تُضاف بضع قطرات من الخلّ الأبيض، ثم يُضاف القريدس ويُطهى لبضع دقائق أو حتى يكتسب اللون الأحمر، ثم يُتبل بالفلفل الأبيض. تُطهى الحصّة الثانية بالطريقة نفسها ولكن مع السمك، والحصّة الثالثة مع الحبار.

يُضاف مزيج ثمار البحر إلى صلصة البشاميل، ويوضع على النار حتى يغلي، ثم تُضاف الكزبرة المفرومة ويُقدّم الطبق.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	أثناء طهو الحَبَّار، وما أن يكتسب الشكل الدائري أو نصف الدائري، يجب رفعه عن النار فوراً، وإلاّ أصبح قاسياً متصلباً .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	16.00
طاقة (سعرات حرارية) :	309.00



• ربيان مع الخضار بصلصة العسل والفلفل الحار

- 🍳 أسلوب الطبخ: صيني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ٤٠٠ غ من الربيان المقشّر، المنظف مع ترك الذنب
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ١٥٠ غ من البروكولي، المقطع
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع أرباعاً
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رقيقة

• مكونات الصلصة:

- 1/2 ملعقة طعام من العسل
- ٢ ملاعق طعام من صلصة الفلفل الحلو
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة أو مقلاة عميقة، ويُضاف إليها البصل ويُطهى على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

تُضاف قطع الربيان، والثوم، والزنجبيل، وتُحرك على نار مرتفعة باعتدال لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق. يُضاف البروكولي، والفطر، والجزر وتُحرك المكونات لمدة دقيقتين.

تُمزج كافة مكونات الصلصة في قرح صغير. ثم تُضاف إلى مزيج الربيان، وتُغلى وتترك على نار خفيفة مع التحريك لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

يُقدّم طبق الربيان مع معكرونة النودلز المطبوخة أو الأرز المطبوخ.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح أخرى:

يُعتبر البروكولي مصدراً غنياً للفيتامينات A ، C ، E وحامض الفوليك. يشتهر الفيتامين A بدوره الهام في تقوية النظر .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 8 دقائق

دهون (غ) : 8.50

بروتين (غ) : 23.00

كاربوهيدرات (غ) : 16.00

طاقة (سعر حرارية) : 239.00



• سمك السلمون المنقوع والمشوي مع صلصة السبانخ

• 🍳 أسلوب الطبخ: متوسطي

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• 🍴 الكمية: ٥ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٦ قطع أو ٧٥٠ غ من فيليه السلمون، المنزوع عنه الجلد
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج، المفروم
- ١ ملعقة طعام من صلصة الصويا قليلة الملح

- ٢ ملاعق طعام من عصير اللايم الطازج
- ١ ملعقة طعام من الزيت النباتي

• لصليصة الطماطم والسبانخ:

- 6 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من أوراق السبانخ الطازجة، المفرومة
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من حب السمسم، المحمص للتزيين
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، للتزيين

طريقة التحضير

يوضع فيليه سمك السلمون في وعاء ويُنقع مع الزنجبيل وصلصة الصويا وعصير اللايم لمدة ساعتين.

يُغلى السبانخ في الماء لمدة ٥ دقائق ثم يُصفى ويُبرد تحت الماء.

يُعصر السبانخ بواسطة اليدين لاستخراج أقصى كمية ممكنة من الماء ثم يوضع جانباً.

يُمزج مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء في قدر ويُغلى المزيج على نار متوسطة الحرارة ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ٦ دقائق ثم يُضاف السبانخ ويُحرك المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق إضافية ثم توضع جانباً.

يُحمى الزيت النباتي في مقلاة أو مشواة غير لاصقة ويُشوى سمك السلمون على نار متوسطة الحرارة من الجانبين لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون من الخارج ومطهو جيداً من الداخل.

تُسكب صلصة الطماطم والسبانخ في الكعب وتُغطى بقطع فيليه سمك السلمون.

يُزين الطبق بأوراق الكزبرة والسمسم المحمص.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:

في حال لم يُطهى سمك السلمون جيداً من الداخل بعد شويه وأصبح لونه ذهبياً، يوضع في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق أو إلى أن ينضج .

نصائح التقديم:

يمكن تقديم هذا الطبق مع البطاطا المهروسة أو الأرز المطهو على البخار .

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

25 دقيقة

دهون (غ :)

21.00

بروتين (غ :)

35.00

كاربوهيدرات (غ :)

15.00

طاقة (سعات حرارية :)

391.00



• ثمار البحر بصلصة الكاري الأخضر على الطريقة التايلاندية

- 🍳 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣٠٠ غ من الكالاماري
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٥٠٠ غ من القريدس المقشّر، والمنظف مع المحافظة على الذيل
- 1/2 ملعقة طعام من معجون الكاري الأخضر
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح رفيعة

• للصلصة:

- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي، المذوّب في كوبين أو ٥٠٠ مل من الماء
- 1 1/2 ملعقة طعام من عصير الليمون الطازج
- ٢ ملاعق طعام من صلصة السمك
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة
- 1/2 كوب أو ٣٥ غ من البصل الأخضر، المقطّع إلى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

تُقطّع حلقات الكالاماري من جهة واحدة بسكين حادّة حتى تصبح مسطّحة. ثم يُقطّع الكالاماري بشكل مائل إلى قطع قياس ٣ سم.

يُسخّن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة ويضاف إليه الكالاماري والقريدس وتُطهى المكونات على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.

يُضاف معجون الكاري، والجزر، والفليفلة الحلوة الحمراء، وتُحرّك المكونات لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

يُضاف حليب جوز الهند ماجي المذوّب، وعصير الليمون، وصلصة السمك، ومكعبات مرقّة الدجاج ماجي ملح أقل. تُغلى المكونات وتُطهى لمدة ٥ دقائق.

تُرفع المكونات عن النار وتُضاف الكزبرة الطازجة والبصل الأخضر وتقدّم مع الأرز المطبوخ. بيانات التوفيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ):	15.00
بروتين (غ):	39.00
كاربوهيدرات (غ):	13.00
طاقة (سعرات حرارية):	349.00



القريديس بكاري جوز الهند

- أسلوب الطبخ: هندي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٤ أشخاص
- درجة الصعوبة: متوسطة
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الزبدة
- ١ حبة أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ فص من الثوم، مسحوق
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاري
- 1/2 ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- 3/4 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي، المذوّب في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٧٥٠ غ من القريديس المقشّر
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

طريقة التحضير

تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل والثوم ويُطهى المزيج لمدة ٥ دقائق حتى يشقر.

يُضاف مسحوق الكاري مع الزنجبيل المبشور والدقيق العادي. تُطهى المكونات لمدة دقيقة واحدة مع الاستمرار في التحريك.

يُضاف الماء حتى تصبح الصلصة متجانسة ومالسة. يُتابع التحريك حتى تغلي الصلصة لمدة دقيقتين. يُضاف مكعبات مرق الدجاج ماجي ملح أقل مع حليب جوز الهند ماجي والقريديس.

يُترك المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق أو حتّى يصبح القريدس شبه ناضج.
يُضاف عصير الليمون الحامض مع البقدونس المفروم ويُقدّم الطبق مع الأرز.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	10.00
بروتين (غ) :	40.00
كاربوهيدرات (غ) :	13.00
طاقة (سعرات حرارية) :	310.00



• كفتة السمك المشوية مع الصلصة الحارة

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٧٠٠ غ من فيليه السمك الأبيض، منزوع الجلد والمفروم
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مفرومة
- 1/2 كوب أو ٤٠ غ من البقدونس الطازج، المفروم
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون

• للصلصة الحارة:

- ١ حبة صغيرة الحجم أو ٧٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مقطّعان إلى شرائح مدوّرة
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١٠٠ غ من الفطر، منظف ومقطع إلى أرباع
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقطّعة إلى مكعبات

- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء

طريقة التحضير

يوضع السمك المفروم في وعاء ويُمزج مع البصل والبقدونس ومسحوق الفلفل الأسود. يُقسم المزيج إلى ١٢ مقادير متساوية ويُقرص بواسطة اليدين على شكل أصابع. تُشوى أصابع السمك بزيت الزيتون من كافة الجوانب وعلى نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق حتى تصبح مطهّوة جيّداً ثم توضع جانباً.

يُمزج البصل في قدر مع الثوم والكزبرة والفليفلة الخضراء والتوابل والفطر والطماطم و أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي والماء. تُطهى على نار متوسطة الحرارة حتى تغلي ثم تُترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

تُضاف أصابع كفتة السمك المطهّوة إلى الصلصة بتأنٍ وتُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق إضافية ثم تُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يمكن تقديم هذا الطبق مع البطاطا المهروسة أو الأرز المطهو على البخار .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 25 دقيقة

دهون (غ): 5.20

بروتين (غ): 30.00

كاربوهيدرات (غ): 18.00

طاقة (سعر حرارية): 245.00



• سمك مع صلصة الثوم والطماطم

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية

• 🍴 الكمية: ٥ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة

• 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- من بشر قشر ليمونة حامضة، متوسطة الحجم

- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون

• لصلصة الطماطم:

- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مفرومة
- ١ مغلف من أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

تُمزج قطع فيليه السمك مع برش الحامضة والكزبرة الطازجة المفرومة والفلفل الأسود وزيت الزيتون في وعاء كبير. يُغطى المزيج ويُنقع في البرّاد لمدة ساعة واحدة.

يُسخن زيت الزيتون في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليه البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتّى يذبل. يُضاف الثوم المسحوق والفليفلة الحلوة الحمراء المفرومة وتُطهى المكونات لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف مغلف أسرار خلطة المعكرونة بولونيز ماجي مع الماء. يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

في هذه الأثناء، تُقلّى قطع فيليه السمك في مقلاة غير لاصقة حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.

تُسكب صلصة الطماطم المجهّزة فوق قطع السمك ويُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق.

يُقدّم مع الأرز أو البطاطا.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	11.00
بروتين (غ) :	31.00
كاربوهيدرات (غ) :	17.00
طاقة (سعرات حرارية) :	300.00



• الفريكة مع مرق السمك

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة صغيرة الحجم أو ١٠٠ غ من البصل، مفرومة
- ٣ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من الفريكة، المغسولة والمصفاة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ٣ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرق الدجاج ماجي ملح أقل
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الجزر، مقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ١ علبة أو ٢٤٠ غ من أكعاب الخرشوف، مصفاة ومقطعة إلى أرباع
- ٣٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطع إلى مكعبات كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة من السبع بهارات

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر ويُقلى البصل لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح طرياً. تُضاف الكزبرة ويُحرّك المزيج لبضع ثوانٍ.

تُضاف الفريكة، الطماطم ومعجون الطماطم ويُحرّك المزيج لمدة ٣ دقائق أو حتى تصبح الطماطم طرية.

يُضاف الماء ومكعبا مرق الدجاج ماجي ملح أقل. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

يُضاف الجزر واكعاب الخرشوف. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم تُضاف مكعبات السمك ويُطهى المزيج لمدة ٦ دقائق أو حتى تنضج المكونات كافة.

يُتبّل المزيج بالتوابل ويُحرّك برفق ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ:	يُضاف الماء إلى المرق عند الحاجة .
مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	35 دقيقة
دهون (غ) :	6.40
بروتين (غ) :	17.00
كاربوهيدرات (غ) :	23.00
طاقة (سعرات حرارية) :	221.00



• القريديس مع الباذنجان وسوفليه البطاطا

- أسلوب الطبخ: عربي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة: ⚡
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كوب من الزيت النباتي، للقلي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من الباذنجان، مقشّرتان ومقطّعتان إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ٧٥٠ غ من القريديس المقشّر، المنظّف والمقطّع بالطول
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مقشّرتان ومهروستان
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم

- **لتحضير البطاطا:**
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ١ كغ من البطاطا، مسلوقة ومقطعة إلى مكعبات كبيرة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الحليب
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- رشّة من الملح
- رشّة من الفلفل الأبيض المطحون
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدرٍ ويُقلى شرائح الباذنجان إلى أن يصبح لونها ذهبياً. ومن ثمّ توضع جانباً على محرمة ورقية لامتصاص الكمية الفائضة من الزيت.

يُسخن زيت الزيتون في قدرٍ متوسطة الحجم ويُقلى فيه البصل إلى أن يصبح طرياً. يُضاف إليه الثوم، الفطر والقريديس؛ يُحرّك الخليط على نارٍ متوسطة لمدة ٣ دقائق، ثمّ تُضاف إليه مرقة الدجاج ماجي، الطماطم، معجون الطماطم والفلفل الأسود. يُغلى المزيج على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق. تُرفع القدر عن النار؛ يُضاف البقدونس إلى الخليط ويوضع جانباً.

تُهرس البطاطا مع الحليب، الزبدة، الملح، والفلفل.

تُصفّ شرائح الباذنجان المُجهّزة في طبقٍ مقاوم لحرارة الفرن. يوضع مزيج القريديس على السطح ويُسكب فوقه مزيج البطاطا.

تُرشّ الجبنة على البطاطا ويوضع الطبق في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لون وجه الطبق ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن استخدام الكيس الذي يُستعمل عادةً للتزيين بالكريما لتسهيل وضع خليط البطاطا على السطح .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: 35دقيقة

دهون (غ) : 15.00

بروتين (غ) : 30.00

كاربوهيدرات (غ) : 34.00

طاقة (سعرات حرارية) : 391.00



• سمك عيش

- أَسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ١٥٠٠ غ من الهامور، المنظف والمقطّع إلى ٤ أجزاء
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة صغيرة الحجم من الفلفل الأخضر الحار
- ٢ حبات من اللّيم المجفّف، مقطّعتان إلى أنصاف
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الطماطم، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات
- ٤ ملاعق طعام من معجون الطماطم
- 4 1/2 أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي، المغسول

طريقة التحضير

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة (مع الاحتفاظ جانباً بمقدار ٣ ملاعق كبيرة من الزيت ليطهو الأرز) ويُقلّى قطع السمك (يُنَبّل السمك بالملح والفلفل) لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو إلى أن تصبح بنيّة وشبه ناضجة. ثم تُرفع قطع السمك وتوضع على ورقة مطبخ لامتصاص فائض الزيت.

تُحمّى كمية الزيت الموضوعة جانباً في قدر كبيرة ويُقلّى فيها البصل لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنيّاً فاتحاً ثم يُضاف إليه الثوم، الفلفل الحار، اللّيم المجفّف، الكزبرة، الهال، الفلفل الأسود ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. تُحرّك المكونات لمدة دقيقة واحدة.

تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم وتُحرَّك المكونات لمدة ٣ دقائق ثم يُضاف إليها الماء وتُغلى المكونات.

يُضاف السمك المقلي إلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق، ثم يُستخرج ويُترك جانباً.

يُضاف الأرز وتُغلى مع التحريك المستمر (يُضاف الملح بحسب الذوق) ثم يُغطى الوعاء ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً.
يُقدّم الأرز في طبق للتقديم ويُغطّى وجهه بقطع السمك المطهو.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن وجه الطبق بالبصل المقلي .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	13.00
بروتين (غ :)	66.00
كاربوهيدرات (غ :)	86.00
طاقة (سعرات حرارية :)	752.00



• طاجن السمك

- 🍳 أسلوب الطبخ: لبناني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٠٠ غ من الهامور، فيليه مقطّع إلى شرائح صغيرة
- ٣٠٠ غ من الطحينة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير الحامض
- 1 3/4 كوب أو ٤٣٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء، كمية إضافية
- ٢ مكعبات من مرقّة الخضار ماجي
- رشة من مسحوق الفلفل الحار
- رشة من الكمون المطحون

طريقة التحضير

يوضع فيليه السمك على صينية الخبز، ثم يُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى ينضج السمك (يُبتّل بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون). تُستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.

في هذه الأثناء، تُمزج الطحينة مع عصير الليمون الحامض والماء في وعاءٍ دائري ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً ثم يوضع جانباً.

يُسخن زيت الزيتون في قدرٍ متوسطة الحجم، يُقلى البصل لمدة ٥ دقائق أو حتى يكتسب اللون الأصفر الذهبي، ثم تُسكب كمية الماء الإضافية. تُترك القدر على نارٍ خفيفةٍ حتى يغلي الماء ويتبخّر بالكامل تقريباً.

تُضاف الطحينة المجهّزة مسبقاً ومكعباً مرقّة الخضار ماجي يُطهى المزيج على نارٍ متوسطة ويُحرّك باستمرار حتى يغلي ثم يوضع على نارٍ خفيفة لمدة ٥ دقائق وتُرفع القدر عن النار.

يوضع فيليه السمك المطبوخ في طبقٍ كبير، تُسكب الصلصة عليه ويُقدّم مع الأرز الأبيض.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يُزيّن سطح الطبق بمسحوق الفلفل الحار الأحمر، حبوب الصنوبر المحمّصة والبقدونس المفروم .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة

دهون (غ :)	31.00
بروتين (غ :)	32.00
كاربوهيدرات (غ :)	18.00
طاقة (سعرات حرارية :)	465.00



• غراتان المأكولات البحرية مع الشبث

- أسلوب الطبخ: ألماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: معتدل 🌿

المكونات

- ٧٥٠ غ من الهامور، فيليه مقطّع إلى مكعبات كبيرة
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٢٥ غ من البصل، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، المقطّع إلى أرباع
- ٣٠٠ غ من القريدس المقشّر، المنظّف
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٢ ملاعق طعام من الشبث الطازج، المفروم
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُتبّل مكعبات فيليه السمك بالملح، الفلفل والقليل من زيت الزيتون ثم توضع في طبق للفرن ويُطهى السمك في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن يصبح مطهوّاً جيداً ثم يوضع السمك جانباً في طبق الفرن نفسه. (تُستخرج كمية الماء الفائضة من السمك).

تُذوّب الزبدة في قدرٍ كبيرة وتُقلّى شرائح البصل وأرباع الفطر على نارٍ معتدلةٍ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً، ثم يُضاف القريدس ويُطهى لمدة ٣ دقائق إضافية أو إلى أن ينضج القريدس تقريباً.

يُضاف الحليب السائل ومغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي إلى القدر وتُغلى الصلصة مع التحريك المستمر ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة دقيقتين أو إلى أن تسمك الصلصة. تُرفع القدر عن النار.

يُرش الشبث المفروم فوق فيليه السمك المطهو في طبق الفرن ويُغطى بصلصة البشاميل المجهّزة.

تُرش الجبنة فوق صلصة البشاميل ويُخبز الطبق في فرنٍ محمى على حرارة ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	45دقيقة
دهون (غ) :	18.00
بروتين (غ) :	47.00
كاربوهيدرات (غ) :	21.00
طاقة (سعات حرارية) :	441.00



• سمك مع حب الحمص والأرز الأبيض

- أسلوب الطبخ: كويتي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️
- التكلفة: معتدل 🍽️

المكونات

- 1½ كغ من فيليه السمك، المقطّع
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- لتحضير الأرز:
- 2½ أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز
- 4½ أكواب أو ١١٢٥ مل من الماء

- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

• لتحضير مزيج حب الحمص:

- ٣ ملاعق طعام من السمن
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من البصل، مقطعة إلى مكعبات
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطعة إلى مكعبات
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الحمص المقشور والمقسوم، المسلوق والمصفى
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الزبيب
- ٤ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- رشّة من الملح، حسب المذاق
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، لقلي السمك

طريقة التحضير

يوضع السمك في وعاء كبير ويُضاف إليه عصير الحامض (يتبل بالملح والفلفل) ثم يُنقع السمك في الثلاجة لمدة ساعة من الوقت.

لتحضير الأرز: يوضع الماء في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه الأرز، الزيت وتوابل الأرز الأبيض ماجي.

تُحرك المكونات باستمرار إلى أن يغلي المزيج ثم تُغطّى وتُطهى على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن يُطهى الأرز جيداً.

في هذه الأثناء، يُذوّب السمن في قدرٍ متوسطةٍ ويُطهى البصل إلى أن يصبح طرياً ثم يُضاف الثوم والفليفلة وتقلّى المكونات لبضع ثوانٍ. يُضاف حب الحمص المقسوم المطهو، التوابل، الزبيب، الكزبرة، الملح وماء الورد.

يُستخرج السمك من الثلاجة ويُقلّى في الزيت الساخن داخل مقلاة كبيرة إلى أن يصبح بنياً ذهبياً ومطهواً جيداً ثم يوضع جانبا.

يوضع الأرز في طبق التقديم ويوضع السمك المقلي على الوجه مع مزيج حب الحمص.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	يُزيّن الوجه بحب الصنوبر المحمص والكزبرة الطازجة .
مدة التحضير:	40 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ :)	17.00
بروتين (غ :)	42.00
كاربوهيدرات (غ :)	61.00
طاقة (سعرات حرارية :)	578.00



• مطفائية

- أسلوب الطبخ: يماني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• لتتبيلة السمك:

- ١ كغ من ملك السمك، الديرك، المقطّع إلى شرائح سميكة
- عصير ليمونة حامضة
- رشّة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ٣ ملاعق طعام من مزيج الفلفل الحار العدني

• للصلصة:

- ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من البطاطا، مقطعتان إلى أصابع متوسطة الحجم
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٣ فصوص من الثوم، مسحوق
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٣ قرون من الفلفل الأخضر الحار، البسباس الأخضر، صغير الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الطماطم، مفرومة
- ١ مكعب من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من مزيج الفلفل الحار العدني
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُمزج السمك مع عصير الحامض والملح ومسحوق الكمون ومزيج الفلفل الحار العدني وتُنقع المكونات لمدة ١٠ دقائق.

يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُقلّى فيه شرائح السمك من الجهتين لمدة ٦ دقائق أو إلى أن يصبح السمك مطهوّاً جيداً. يُستخرج السمك من الزيت ويوضع جانباً.

تُضاف البطاطا إلى الزيت نفسه وتُحرّك وتُطهى لمدة ٥ دقائق، ثم يُضاف إليها البصل والثوم وتُحرّك لمدة ٣ دقائق إضافية. تُضاف الكزبرة والفلفل الأخضر الحار، ومسحوق الكمون، ومسحوق الكاري، ومعجون الطماطم، والطماطم، ومكعب مرقّة الدجاج ماجي، مزيج الفلفل الحار العدني و الماء، ثم تُحرّك المكونات وتُغلى.

تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن تنضج البطاطا جيداً.

يُضاف السمك المقلي وتُحرك المكونات بهدوءٍ ثم تُقدّم.

يُقدّم الطبق مع الأرز المسلوق.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
دهون (غ) :	9.60
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	21.00
طاقة (سعرات حرارية) :	301.00



• سمك مع الأرز على الطريقة اليمنية

- أسلوب الطبخ: يمني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من فيليه السمك، المقطّع إلى قطع كبيرة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الأرز البسمتي
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي، أو السمن
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

تُتبّل قطع السمك بالتوابل وبعض الملح ثم تُغطى وتُنقع لمدة 1/2 ساعة.

يُمزج الأرز مع الماء ومكعبي مرقّة الدجاج ماجي في قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار متوسطة الحرارة لمدة ١٠ دقائق أو حتّى يتمّ امتصاص الماء ويصبح الأرز نصف ناضج. يُرفع عن النار ويُترك جانباً.

يُسَخّن الزيت في قدر أخرى وتُقلّى قطع السمك حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتُترك جانباً.

يُضاف البصل إلى القدر نفسها ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة ٦ دقائق أو حتّى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

توضع نصف كمية الأرز المطبوخ فوق البصل، وتوزّع قطع السمك فوق الأرز ثم تُغطى بالكمية المتبقية من الأرز.

يُرشّ القليل من الماء على الأرز، ثم يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتّى ينضج الأرز.

يُقلب الأرز على طبق كبير ويُقدّم.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	9.30
بروتين (غ :)	37.00
كاربوهيدرات (غ :)	88.00
طاقة (سعرات حرارية :)	595.00



• صيادية السمك

- أسلوب الطبخ: لبناني
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🍴
- التكلفة: 🍴

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ١ كغ من فيليه السمك الأبيض
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من البصل، مفرومة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة
- 2 1/2 ملاعق صغيرة من الكمون المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ٣ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير

يُحمى الزيت في قدر كبيرة غير لاصقة ويُقلى قطع فيليه السمك على الجهتين إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً.

يُضاف البصل وحبّات الصنوبر إلى القدر ويُحرّك المزيج على نارٍ معتدلةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل بنيّاً غامقاً ولكن ليس محروقاً.

يُضاف الأرز، ومسحوق الكمون، ومسحوق القرفة ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة. ثم يُضاف الماء، وعصير الحامض، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي ويُترك المزيج على النار حتى يغلي.

توضع قطع فيليه السمك بتأنٍ في القدر فوق الأرز ثم يُغطّى القدر ويُترك السمك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

تُستخرج قطع فيليه السمك من القدر برفقٍ ثم يوضع الأرز على طبقٍ للتقديم ويوضع فيليه السمك فوق الأرز.

يُزيّن الطبق بالبصل المقلي، وحبّات الصنوبر المقلي، وجوانح الحامض.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة
دهون (غ) :	23.00
بروتين (غ) :	47.00
كاربوهيدرات (غ) :	78.00
طاقة (سعرات حرارية) :	717.00



• مرق القريدس

- أسلوب الطبخ: خليجي
- نوع الطبق: أطباق رئيسية
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: غالٍ

المكوّنات

- ١ كغ من القريدس المقشّر

- من عصير الحامض، حبة واحدة متوسطة الحجم
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من البصل، مفرومة
- ٤ فصوص من الثوم، مسحوقة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ٢٠٠ غ من البطاطا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الطماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ملعقة طعام من معجون الطماطم
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- ٢ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1½ كوب أو ٣٧٥ مل من الماء

• لتحضير الأرز:

- ٢ أكواب من الأرز
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢ مكعبات من توابل الأرز الأبيض ماجي

طريقة التحضير

يُنظف القريدس ويُمزج مع عصير الحامض ويوضع جانباً.

يُحمّى الزيت في قدر كبيرة ويُطهى البصل والثوم مع التحريك لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو حتى يصبح اللون بنياً ذهبياً.

تُضاف البطاطا وتُحرّك لدقيقتين، ثم يُضاف القريدس، والتوابل، والطماطم، ومعجون الطماطم، والكزبرة، والبقدونس وتُطهى المكونات لمدة ٥ إلى ٦ دقائق.

يُضاف مكعباً مرقّة الدجاج ماجي والماء ويُطهى المزيج على نارٍ هادئةٍ لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يُقدّم مع الأرز الأبيض.

لتحضير الأرز:

يُغسل الأرز بالماء البارد جيّداً ويُصفى، ثم يُنقع في وعاءٍ مليءٍ بالماء البارد لمدة ٢٠ دقيقة ويُصفى مجدداً.

تُسكب ٣ أكواب من الماء في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليها الأرز والزيت ومكعباً توابل الأرز الأبيض ماجي.

تُغلى المكونات ثم تُطهى على نارٍ هادئةٍ مع التحريك من وقتٍ إلى آخرٍ إلى أن يمتص الأرز الماء بشكلٍ كليٍّ، ثم يُغطّى الأرز ويُطهى على نارٍ هادئةٍ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج جيداً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	17.00
بروتين (غ) :	48.00
كاربوهيدرات (غ) :	82.00
طاقة (سعرات حرارية) :	676.00



• سمك مع صلصة البشاميل والبيض

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ٢ ملاعق طعام من الكزبرة، المفرومة
- 1 1/2 ملعقة طعام من الزبدة
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- ٣ حبات من البيض المسلوق، مبشورة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من جبنة الموتزاريلا، المبشورة

طريقة التحضير

تُمزج قطع فيليه السمك مع الزيت النباتي والفلفل الأسود والكزبرة الطازجة المفرومة. يُتبّل المزيج بالملح حسب المذاق ثم يُنقع في البرّاد لمدة ساعة واحدة.

تُقلّى قطع فيليه السمك في مقلاة غير لاصقة حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُرفع عن النار وتوضع في طبق للخبز.

في هذه الأثناء، تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، ثم يُضاف إليها البصل المفروم ويُطهى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتّى يذبل.

يُضاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي ثم يُغلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ويُطهى لمدة تتراوح بين دقيقتين أو ٣ دقائق أو حتّى يصبح كثيفاً. يُرفع عن النار ويُضاف إليه البيض المسلوق المبشور.

تُسكب صلصة البشاميل فوق السمك ثم يُرشّ الوجه بجبنة الموتزاريلا المبشورة.

يُخبز الطبق في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق.

يُقدّم مع الأرز أو البطاطا.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	15دقيقة
دهون (غ :)	20.00
بروتين (غ :)	37.00
كاربوهيدرات (غ :)	20.00
طاقة (سعرات حرارية :)	418.00



• بطاطا في الفرن مع القريدس

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍽️ الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٢ حبة متوسطة الحجم أو ٣ كغ من البطاطا
- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ١ حبة متوسطة الحجم من البصل، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 1/2 كوب من الفطر، الطازج المقطّع
- ٧٥٠ غ من القريدس المقشّر، الصغير الحجم
- 1 1/2 كوب من الحليب، الطازج
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- 1/2 كوب من الشبث الطازج، المفروم فرماً ناعماً
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء

طريقة التحضير

تُغلف كل حبة بطاطا بورق الألمنيوم، وتُخبز في فرن على نار ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى تنضج جيداً.

في هذه الأثناء، يُسخّن الزيت في مقلاة، يُقلى البصل لمدة ٣ دقائق. يُضاف الفطر ويُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق إضافية.

يُضاف القريدس، الحليب، مكعباً مرقّة الدجاج ماجي، الشبث والفلفل الأسود. يُطهى المزيج لمدة ٣ دقائق.

يُضاف دقيق الذرة المذوّب ويمزج جيداً. يُطهى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تُرفع الصلصة عن النار وتترك جانباً.

يُنزع ورق الألمنيوم عن البطاطا، وتُقصّ بالعرض في الأعلى، وتُفسخ من الجانبين لتشكيل فجوة في كلّ جانب.

يُسكب القليل من مزيج القريدس في كلّ فجوة وتُقدّم حبات البطاطا على الفور.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	45 دقيقة
دهون (غ) :	9.10
بروتين (غ) :	37.00
كاربوهيدرات (غ) :	89.00
طاقة (سعرات حرارية) :	588.00



• غراتان السمك والقريديس

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من البصل، مقطعتان إلى شرائح رفيعة
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الفطر، طازج مقطّع إلى أرباع
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوقان
- ٣٠٠ غ من القريديس المقشّر، المنظف
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مقطّعة إلى شرائح
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- ١ مغلف من أسرار خلطة البشاميل ماجي
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- ٢ ملاعق طعام من الحبق الطازج، المفروم
- ٤ ملاعق طعام من الكعك المطحون
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من جبنة التشيدر، المبشورة

طريقة التحضير

تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة، وتُقلى شرائح البصل مع الفطر على نار متوسطة الحرارة لمدة ٣ دقائق. يُضاف الثوم مع القريدس وشرائح الفليفلة الحلوة الخضراء ويُطهى المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين.

يُضاف الحليب مع مغلف أسرار خلطة البشاميل ماجي والفلفل الحار إلى القدر. تُغلى الصلصة مع الاستمرار في التحريك ثم تُترك على نار هادئة لمدة دقيقتين أو حتى تصبح كثيفة، وتُرفع القدر بعد ذلك عن النار.

تُتبّل قطع فيليه السمك بالملح والفلفل الحلو وتوضع في طبق للفرن. يُرشّ الحبق (الريحان) المفروم فوق فيليه السمك ثم يُعطى بمزيج صلصة البشاميل.

يُمزج الكعك المطحون مع الجبنة المبشورة ويُرشّ الخليط فوق صلصة البشاميل. يُخبز الغراتان في فرن مسخن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج السمك ويصبح لون الوجه بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25دقيقة
مدة الطهو:	35دقيقة
دهون (غ :)	27.00
بروتين (غ :)	60.00
كاربوهيدرات (غ :)	37.00
طاقة (سعرات حرارية :)	634.00



• ثمار البحر المقلية على الطريقة التايلاندية

- 🍳 أسلوب الطبخ: تايلندي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٤ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- ٢٥٠ غ من الحبار
- ٢٥٠ غ من القريدس المقشّر
- ١٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض، المقطع إلى أجزاء كبيرة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- ١ ملعقة طعام من الزنجبيل المبشور
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٠٠ غ من الجزر، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم من الفليفلة الحلوة الحمراء، مقطّعة إلى شرائح رفيعة
- 2/3 كوب أو ١٠٠ غ من البروكولي، المقطع الى زهيرات
- ٣٠ غ من الفطر الصيني المجفف، المنقوع والمصفى والمقطع الى شرائح
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من البصل الأخضر، المقطّع إلى شرائح رفيعة
- ١ ملعقة طعام من الكزبرة، المفرومة

• للصلصة:

- ١ ملعقة طعام من صلصة السمك
- 1 1/2 ملعقة طعام من صلصة المحار
- 1 1/2 ملعقة طعام من عصير الحامض
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة، مذوب في 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ مكعب من مرقة الدجاج ماجي

طريقة التحضير

يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة أو في مقلاة صينيّة محدّبة ويُضاف إليه الحَبَّار والقريدس ثم تُطهى المكونات على نارٍ قويّةٍ مع الاستمرار في التحريك لمدّة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

يُضاف فيليه السمك، والثوم، والزنجبيل، والجزر، والفليفلة الحلوة الحمراء، والبروكولي، والفطر، وتُحرّك المكونات لمدّة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

تُمزج كلّ مكوّنات الصلصة مع مكعب مرقة الدجاج ماجي داخل وعاءٍ صغيرٍ وتُضاف إلى المقلاة. يُعلى المزيج مع التحريك المستمر ويُترك على النار لمدّة تتراوح بين ٢ و ٣ دقائق.

يُضاف البصل الأخضر والكزبرة ويُقدّم الطبق مع النودلز أو الأرز المطبوخ.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 8 دقائق

دهون (غ): 8.40

بروتين (غ) : 32.00

كاربوهيدرات (غ) : 20.00

طاقة (سعرات حرارية) : 275.00



• سمك بصلصة الليمون الحامض والجوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ٥ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من فيليه السمك الأبيض
- ١ ملعقة طعام من الدقيق العادي
- ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
- 1 1/2 ملعقة طعام من الزبدة
- ٥ فصوص من الثوم، المقطّع إلى شرائح رقيقة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الجوز، المفروم فرماً ناعماً
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ٢ ملاعق صغيرة من الدقيق العادي، كمية إضافية
- من عصير الحامض، حبة واحدة صغيرة
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ مكعبات من مرقّة الدجاج ماجي
- ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُرش قطع السمك بالدقيق و ببعض الملح.

يُحمّى الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وتُضاف قطع فيليه السمك وتُقلّى على نارٍ معتدلة إلى قوّة إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. ثم تُستخرج قطع السمك من المقلاة وتوضع على طبقٍ للتقديم.

تُذوّب الزبدة في وعاء للصلصة متوسط الحجم ويُقلّى الثوم والجوز بالزيت على نارٍ خفيفةٍ ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة إلى دقيقتين. ثم يُضاف مسحوق الفلفل الحار والدقيق ويُحرّك لمدّة دقيقة أخرى.

يُضاف عصير الحامض، والماء، ومكعبات مرقة الدجاج ماجي. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يُحرّك ببطء لمدة ٥ دقائق.

يُضاف البقدونس وتُسكب الصلصة فوق فيليه السمك أو تُقدّم جانباً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
دهون (غ) :	21.00
بروتين (غ) :	32.00
كاربوهيدرات (غ) :	8.90
طاقة (سعرات حرارية) :	352.00



• بايلا بثمار البحر

- 🍳 أسلوب الطبخ: إسباني
- 🍴 نوع الطبق: أطباق رئيسية
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

• لثمار البحر:

- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- 1 1/2 كغ من سمك الفرخ، المقطّع إلى قطع فيليه وزن الواحدة ١٠٠ غرام
- 1/2 كغ من الحبار، المقطّع إلى حلقات
- ١ كغ من القريدس المقشّر، متوسط الحجم، مقطّع إلى أنصاف بالطول
- 1/2 كغ من بلح البحر، المغسول والمنظّف

• للصلصة:

- ٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٣٧٥ غ من البصل، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة

- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الخضراء، مجوّفة، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح طويلة ورفيعة
- ١ حبة متوسطة الحجم أو ١٥٠ غ من الفليفلة الحلوة الحمراء، مجوّفة، منزوعة البذور ومقطّعة إلى شرائح طويلة ورفيعة
- ٢ فصوص من الثوم، مسحوق
- 1/2 كغ من الطماطم، المقشرة والمفرومة
- ١ ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- ٢٠٠ غ من بيبروني البقر، المقطع
- ٤ مكعبات من مرقة الدجاج ماجي
- 1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار الأحمر المطحون
- ٧ أكواب أو ١٧٥٠ مل من الماء
- رشة من الملح، حسب المذاق
- رشة من الفلفل المطحون، حسب المذاق
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من الأرز الأبيض ذو الحبة الطويلة
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من البازيلا المعلبة
- ٢ ملاعق صغيرة من دقيق الذرة، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء

طريقة التحضير

تُسَخَّن ٤ ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى السمك حتّى يصبح لونه ذهبياً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً. تُكرّر العملية نفسها مع الحبار، القريدس وبلح البحر.

تُسَخَّن ٣ ملاعق من الزيت في المقلاة نفسها، ثم يُقلى البصل مع الفليفلة حتّى يصبح المزيج هشاً. يُضاف الثوم مع الطماطم، الزعفران، بيبروني البقر، مكعبات مرقة الدجاج ماجي، الفلفل الحار والماء. يُنبّل المزيج بالملح والفلفل حسب المذاق. يُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة.

يُسكب كوبان ونصف من المرققة على حده وتُحفظ للاستعمال كصلصة إضافية للباييلا.

يُضاف الأرز إلى المرققة المتبقية، ويُصفّ السمك في طبقات مع الحبار والبازيلا، ويُغطى المزيج ويُطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتّى ينضج الأرز.

قبل ٧ دقائق من انتهاء مدة الطهو، يُصفّ القريدس مع بلح البحر فوق باقي المكونات. يُغطى المزيج ويُطهى.

يُسكب الكوبان والنصف من المرققة في وعاء صغير، ويُضاف إليهما دقيق الذرة ويُغلى المزيج لمدة تتراوح بين دقيقتين و٣ دقائق حتّى تصبح الصلصة كثيفة.

تُقدّم الباييلا في طبق كبير مسطح، مع ثمار البحر على الوجه والصلصة جانباً.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	50 دقيقة
دهون (غ :)	25.00
بروتين (غ :)	74.00
كاربوهيدرات (غ :)	65.00
طاقة (سعرات حرارية :)	791.00

الحلويات

الحلويات العربية



السفوف

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي
- 1/2 ملعقة طعام من الكركم المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة طعام من اليانسون، المطحون
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر

طريقة التحضير

يُمزج السميد مع الدقيق، والكركم، والبيكينغ باودر، واليانسون المطحون، ويُضاف إليها السكر، والزبدة، وحليب نستله المكثف المحلى، والماء، ثم تُخلط المكونات جيداً ببعضها البعض حتى تتكوّن عجينة طرية.

تُسكب العجينة في طبقٍ للخبز ٣٢ سم x ٢٤ سم وتُرش فوقها حبّات الصنوبر.

تُخبز العجينة في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٠ و ٤٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

تترك العجينة جانباً حتى تبرد ثم تُقَطَّع إلى مربّعات وتُقدّم.
بيانات التوقيت

15دقيقة

مدة التحضير:



45دقيقة

مدة الطهو:

كلاج

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٥ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: معتدل
- 💰 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من دقيق الذرة
- 3 1/2 ملاعق طعام من السميد الناعم
- ٣ ملاعق صغيرة من ماء الورد
- ٢٥٠ مل من الحليب، الطازج
- ٣ ملاعق صغيرة من ماء الورد، كمّية إضافية للكلاج
- ١ رزمة من الكلاج السادة
- 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من العسل

طريقة التحضير

يُخلط حليب نستله المكثف المحلى مع 3/4 كمية الماء، ويوضع على النار ليغلي.
يذوّب دقيق الذرة والسميد في الكمية المتبقية من الماء في وعاء دائري آخر، ثم يُسكب المزيج على مهل فوق خليط الحليب المكثف مع التحريك المستمر، ويُطهى المزيج على حرارة منخفضة لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح سميكاً ويغلي. يُضاف ماء الورد ويُخلط المزيج جيداً.
يوضع الحليب والكمية الإضافية من ماء الورد في صينية كبيرة، وتُغمس فيها نصف قطعة من ورق الكلاج لمدة ٣ ثوانٍ فقط، ثم تُضاف على الفور ملعقة كبيرة من الحشوة، ويُلف الكلاج ليأخذ شكل كرة. يوضع الطبق جانباً ويُقدّم بارداً مع العسل.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن الطبق بالفسنق المطحون وأيضاً بزهر الليمون المحفوظ بالقطر .

مدة التحضير: 15 دقيقة



مدة الطهو: 10 دقائق

بسبوسة بالفسنق

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علية أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد
- 1½ كوب أو ٢١٠ غ من الفستق، المفروم فرماً ناعماً

• مكوّنات القطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- 1½ كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع حليب نستله المكثف المحلى والبيكينغ باودر في وعاء ويُحرّك المزيج جيداً. يُضاف السميد وتُحرّك المكونات حتى تمتزج جيداً.

يُرشّ الفستق المفروم بالتساوي في صينية للخبز قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم. يُسكب مزيج السميد فوق الفستق ويُسوّى بشكل متجانس.

تُخبز البسبوسة في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

يتمّ إخراجها من الفرن ويُسكب القطر المبرّد على وجهها. توضع في البراد لتبرد تماماً، ثمّ تقطع إلى معيّنات وتُقدّم.

طريقة تحضير القطر:

يُضاف السكر والماء إلى قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار، ويُضاف إليه عصير الحامض، وماء الورد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

لتتشير الفستق، يُغلى الماء في وعاءٍ للصلصة ثم يُضاف الفستق ويُغلى لمدة ١٠ ثوانٍ. يُصفى الفستق ثم يُفرك بواسطة فوطةٍ للمطبخ لإزالة القشرة .

10دقائق

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:



• العثمالية بالقشطة مع الفراولة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من عجينة شعيرية العثمانية، الجاهزة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من السمن، المذوب

مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب
- 1/3 كوب أو ٤٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفراولة، المقطعة إلى شرائح
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من قطر السكر

طريقة التحضير

تُمدّ نصف كمية عجينة العثمانية في قعر صينية مستديرة للخبز قطرها ٢٥ سم. تُسكب نصف كمية السمن المذوب فوق العجينة (تُحفظ الكمية المتبقية من السمن المذوب) وتُخبز في فرن محمّي على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى تكتسب العجينة لونا بنياً ذهبياً. تُنزع من الفرن وتُرفع العجينة المحمّصة بخفة وتوضع على صحن مسطح.

توضع الكمية الباقية من العجينة في قعر صينية الخبز نفسها، وتُسكب الكمية المتبقية من السمن المذوب وتُخبز الطبق من جديد في الفرن بالطريقة ذاتها. تُنزع الصينية من الفرن وتوضع على صحن مسطح آخر.

في هذا الوقت، تضاف قشطة نستله والحليب ودقيق الذرة إلى قدر كبير الحجم. يوضع المزيج على النار مع التحريك حتى يغلي ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ١-٢ دقيقة أو حتى يتكاثف. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف إليه ماء الزهر ويُحرك ثم يُترك جانباً حتى يبرد. (يغطي بورق لاصق حتى لا يجف الوجه).

تُحرك الكريما المبردة جيداً حتى تصبح ناعمة جداً. ويُمد القسم الأول من العجينة المخبوزة بمزيج الكريما. تُصفّ الفراولة المقطعة على وجه الكريما ومن ثم يوضع القسم الثاني من العجينة المخبوزة على الوجه.

تُقطّع الحلوى وتُقدّم مع القطر.

نصائح

بيانات التوقيت

يُزيّن وجه الحلوى بالكريما المخفوقة والفسقن المسحوق

نصائح التقديم:

والفراولة .

20دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:



• عيش السرايا

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠ شرائح من خبز التوست الأبيض، من دون قشرته الخارجية
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ٢ من مغلّفات الشاي
- ١ من عيدان القرفة، صغيرة الحجم
- ١ من ورق الغار
- **مكونات الحشوة:**
- ١ علية أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب

- 1/3 كوب أو ٤٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

توضع شرائح لبّ الخبز على صينية للخبز وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠-١٥ دقيقة أو حتى تتحمّص وتكتسب لوناً ذهبياً.

يوضع السكر في قدرة كبيرة الحجم ويُحرّك باستمرار على نار متوسطة حتى يصبح السكر بلون الكراميل الفاتح ومن ثم يُضاف الماء ومغلّ الشاي وعود القرفة وورقة الغار. يوضع المزيج على النار حتى يغلي، تُخفّف النار ويُترك لمدة ٣ دقائق. يُنزع المزيج عن النار ثم يصفى ويُترك جانباً.

تُضاف شرائح الخبز المحمّص في القطر الساخن الذي تمّ إعداده ويُحرّك المزيج جيداً حتى يهرس الخبز ويمتصّ كل القطر. يُترك المزيج جانباً حتى يبرد.

في هذا الوقت، تُضاف قشطة نستله والحليب ودقيق الذرة إلى قدر كبير الحجم ويوضع المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي ويُترك على نار خفيفة لمدة ١-٢ دقيقة أو حتى تتكاثف الصلصة. يُنزع عن النار ويُحرّك مع ماء الزهر. يوضع جانباً حتى يبرد. (يُعطى المزيج بورق لاصق لكي لا يجفّ الوجه).

يُمدّ مزيج الخبز بالتساوي على صحن كبير الحجم.

تُحرّك الكريما المبرّدة جيداً حتى تصبح ناعمة جداً وتُمدّ بالتساوي فوق مزيج الخبز.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُرشّ الفستق المسحوق وشرائح اللوز المحمّص على الوجه ويزين الطبق بمعقود زهر البرتقال مع القطر .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 35دقيقة



• القطايف المقلية بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علية أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢٠ حبة كبيرة الحجم من شرائح القطايف الجاهزة
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من قطر السكر
- ٢ ملعقة طعام من الفستق المطحون، للتزيين

طريقة التحضير

تُمزج قشطة نستله مع الحليب السائل ودقيق الذرة في قدرة. يوضع المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي ويتكاثف. يُضاف إليه معقود زهر البرتقال ويُحرَّك ثم يوضع جانباً حتى يبرد.

تُحشى كل شريحة من القطايف في وسطها بملعقة كبيرة كاملة من القشدة المحضرة والمبردة وتُلصق القطايف بإحكام.

تُقلى القطايف في زيت محمى حتى تكتسب اللون الذهبي البني. وتُرفع من الزيت بواسطة ملعقة متعددة الثقوب للتخلص من الزيت الزائد وتُغمس في القطر مباشرة لبضع دقائق ثم تُرفع وتوضع في مصفاة.

تُزيّن القطايف بالفستق المسحوق.

نصائح

بيانات التوقيت

ينبغي أن تكون حرارة القطر عادية لكي تبقى القطائف مقرمشة .

نصائح الطبخ:

15 دقيقة

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:



• تارت المعمول بالقشطة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

مكونات العجينة:

- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد الخشن
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السمن، الطري
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من الملح المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

مكونات الحشوة:

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ٦ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع حوافه والمقطع لته إلى مكعبات
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

في وعاء، يُمزج السميد الخشن والناعم، السمن، السكر، الملح والخميرة. تُمزج المكونات جيداً ثم تُغطى وتوضع جانباً في درجة حرارة الغرفة العادية لمدة ٤ ساعات على الأقل.

في أثناء ذلك، يُمزج الحليب السائل، قشطة نستله، والسكر ويُغلى المزيج ثم تُضاف مكعبات الخبز ويُترك المزيج على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق مع التحريك المستمر حتى يصبح ناعماً وكثيفاً للغاية. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك المزيج ثم يوضع جانباً ليبرد.

يُضاف ماء الورد وماء الزهر إلى مزيج عجينة المعمول الجافة؛ تُعجن العجينة باليدين حتى تصبح متماسكة قليلاً.

تُقسّم عجينة المعمول إلى حصص صغيرة وتُرصّ كلّ حصّة في قعر وجوانب قالب تارت صغير وتُخبز في فرن مُحمّى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٢-١٣ دقيقة أو حتى تصبح صفراء ذهبية اللون. ثم توضع جانباً لتبرد.

يُسكب بعض من مزيج القشطة الباردة فوق كلّ قطعة معمول باردة. يُغطّى المعمول بشرائح الفواكه، اللوز المحمّص والعلس.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

تُعجن العجينة باليدين بعناية حتى تبدأ بالالتصاق. إن عدم الافراط بعجن العجينة يجعل المعمول هشاً .

مدة الطهو:

13 دقيقة



• ليالي لبنان

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍽️ الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من السميد الناعم
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، المخفوقة
- ٣ ملاعق طعام من الفستق، المفروم
- ٣ ملاعق طعام من رقائق اللوز، المحمصة

طريقة التحضير

في قدر متوسطة الحجم، يوضع الماء وحليب نستله المكثف المحلى على النار ويُحرَّك المزيج من وقت إلى آخر حتى يغلي.

في وعاء آخر، يُخفَّق البيض مع السميد. ويُضاف هذا المزيج إلى الحليب الموضوع على نار خفيفة ويُحرَّك بقوة لمدة ٣ دقائق أو حتى يتكاثف.

يرفع القدر عن النار، ويُضاف إلى المزيج ماء الورد وماء الزهر ويُحرَّك ثم يُسكب في أطباق صغيرة أو في طبق كبير تُقدَّم فيه الحلوى. يُترك جانباً حتى يبرد.

تُزيّن الحلوى بالكريما المخفوقة وتُوزَّع على وجه الطبق ثم يرش الفستق ورقاقات اللوز المحمصة.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن تقديم القطر إلى جانب الحلوى .

نصائح التقديم:

15دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• العثمانيّة المخبوزة مع القشطة بالسميد

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ١٢ شخص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴

المكونات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من السميد
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٤٠٠ غ من عجينة شعيرية العثمانية، الجاهزة للاستعمال، مقطعة إلى قطع صغيرة الحجم
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من السمن، المذوب

لتحضير القطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

يُمزج الحليب السائل، السميد وقشطة نستله في قدر متوسطة الحجم. يُحرّك المزيج باستمرار إلى أن يغلي. ثم يُترك على نار خفيفة إلى أن يتكاثف ثم يوضع جانباً.

في هذه الأثناء، يُغطّى أسفل صينية الخبز بقياس ٢٣ x ٢٨ سم بنصف كمية عجينة العثمانيّة وتُرصّ جيّداً. من ثم تُسكب نصف كمية السمنة المذوبة فوقها.

يُسكب خليط القشطة المجهّز مسبقاً وبالتساوي على العثمانيّة في صينية الخبز، يوضع نصف الكمية المتبقية من عجينة العثمانيّة فوق خليط القشطة المجهّز في الصينية ويُرصّ بلطف. ثم تُسكب السمنة المذوبة المتبقية على سطح العجينة.

توضع الصينية في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة أو إلى أن يصبح سطح العجينة اللون البنيّ الذهبي اللون. يتم إخراجها من الفرن ويُسكب القطر المبرّد عليها. تُترك جانباً إلى أن تبرد ومن ثم يتم تقديمها.

لتحضير القطر: يُضاف السكر، الماء، وعصير الليمون الحامض إلى قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة دقيقة أو دقيقتين. يُرفع عن النار ويُحرّك أثناء إضافة ماء الزهر وماء الورد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُرجى التأكد من تبريد القطر قبل سكه على العثمانيّة الساخنة للإبقاء على هشاشة العجينة.

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 50 دقيقة



• قشطلية مع القطر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الحليب
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ١٢٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ٨ حبات من المستكة، مسحوق مع ملعقة السكر
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من قطر السكر

طريقة التحضير

يُضاف الحليب السائل وقشطة نستله ودقيق الذرة والمستكة في قدرة كبيرة الحجم. يوضع المزيج على النار مع التحريك المستمر حتى يتكاثف.

يُرفع المزيج عن النار ويضاف إليه ماء الزهر ويُحرك جيداً ومن ثم يُسكب في وعاء كبير أو في أطباق صغيرة ويُترك جانباً حتى يبرد. يوضع في الثلاجة لمدة ٢-٣ ساعات.

تُقدّم الحلوى مع القطر.

نصائح

بيانات التوقيت

تُزيّن الحلوى بالفستق المفروم وشرحات اللوز ومعقود زهر البرتقال مع القطر .

نصائح التقديم:

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• كنافة نابلسية بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الصبغة البرتقالية
- ٤ ملاعق طعام من السمن
- ٢٠٠ غ من عجينة شعيرية العثمانية، مقطّعة إلى قطع قصيرة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ٢ أكواب من قطر السكر

طريقة التحضير

يُدهن قعر وجوانب قالب الخبز المدوّر والمسطحّ قياس ٢٥ سم بمزيج مسحوق الصبغة البرتقالية مع ملعقتين من السمن (مع الاحتفاظ جانباً بملعقتين كبيرتين من السمن). توضع عجينة العثمانيّة في الصينيّة. تُذوّب الكميّة المتبقية من السمن في قدر صغير وتُسكب فوق العجينة ثم تُضغط العجينة بواسطة وعاء مليء بالماء لمدة ساعة على الأقل في مكان معتدل الحرارة. يُرفع الوعاء وتُخبز صينيّة العثمانيّة في فرن محمّى على حرارة ١٥٠ درجة مئويّة لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تصبح العجينة جافّة. تُستخرج الصينيّة من الفرن وتوضع جانباً.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء ودقيق الذرة في قدر مع التحريك المستمر حتى يغلي و يصبح سميكاً.

يُسكب مزيج حليب نستله المكثف المحلى فوق العثمانيّة ويُملّس السطح بشكلٍ متجانسٍ.

تترك الكفاة لمدة ٥ دقائق قبل أن تقلب إلى طبقٍ للتقديم.

تُقطّع وتُزيّن بالفستق المسحوق ثم تُقدّم ساخنةً مع القطر.

بيانات التوقيت

25دقيقة

مدة التحضير:

30دقيقة

مدة الطهو:



المهلبية

- 🍲 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ علب أو ٧٩٤ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 5 1/2 أكواب أو ١٣٧٥ مل من الماء
- 3/4 كوب أو ١٠٥ غ من دقيق الأرز الأبيض

- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 ملعقة صغيرة من ماء الورد
- 1/2 ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من اللوز، المبشور

طريقة التحضير

يُغلى حليب نستله المكثف المحلى مع 3/4 كمية الماء في قدر.
تُسكب كمية الماء المتبقية في وعاء آخر ويُدوّب فيها مسحوق الأرز ومسحوق الفانيلا.
يُسكب مزيج الأرز بتأنّ فوق الحليب الساخن مع التحريك باستمرار، ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى يشتدّ.
يُضاف ماء الورد والزهر ويُمزج مع باقي المكونات.
يُسكب المزيج في كاسات صغيرة ويُزيّن باللوز أو الفستق المبشور.
بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• حلاوة الجبن بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- مكونات عجينة حلاوة الجبن:
- ١ كغ من جبنة العكاوي، المقطّعة إلى شرائح رقيقة
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من السميد الناعم
- ٣ أكواب من قطر السكر

• مكونات الحشوة:

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

تُفَع الجبنة في ماء بحرارة الغرفة العادية لمدة ٤ ساعات لنزع الملح منها (يُغَيَّر الماء كلّ ساعة) ثم تُصَفَّى.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى والماء، ودقيق الذرة في قدر كبيرة، وتُغلى الصلصة مع التحريك المستمر حتى تتكاثف. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك. توضع الصلصة جانباً حتى تُصبح بحرارة درجة الغرفة العادية.

توضع الجبنة في وعاء فوق ماء يغلي وتُحرّك الجبنة حتى تذوب. يُضاف السميد ويُحرّك لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق.

تُرشّ ٤ ملاعق كبيرة من قطر السكر الساخن على طاولة العمل وتوضع عجينة الجبنة الساخنة فوقها، ثم توضع ٤ ملاعق كبيرة أخرى من قطر السكر الساخن على الوجه وتُرقّ العجينة بالشوبك حتى تُصبح طبقة رقيقة تُقَطَّع بعدها إلى مربّعات طول كلّ منها ٧ سم.

يُخلط مزيج القشطة البارد حتى يصبح ناعماً وتُسكب ملعقة كبيرة فوق كلّ قطعة من العجين وتُلفّ.

تُقدّم حلاوة الجبن مع الكمية المتبقية من القطر.

نصائح

بيانات التوقيت

تُزيّن حلاوة الجبن بالفسق وزهر الحامض المحفوظ بالقطر .

نصائح التقديم:

4ساعات

مدة التحضير:

20دقيقة

مدة الطهو:



• كنافة بالجبن

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ١٢ شخص

• 🔥 درجة الصعوبة:

• 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كغ من جبنة العكاوي، مُقطّعة إلى شرائح رقيقة
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من السميد الناعم
- ١ كوب أو ٢١٠ غ من السمن، المُذوّب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٣ أكواب من قطر السكر

طريقة التحضير

تُنقع الجبنة في ماء بحرارة الغرفة العادية لمدة ٤ ساعات لنزع الملح منها (يُغيّر الماء كل ساعة). تُصفى الجبنة وتُلف بمنشفة مطبخ لمدة ساعة واحدة لامتصاص ما تبقى من الماء.

في وعاء، يُمزج الدقيق السادة، والسميد الناعم، والسمن (يُحتفظ بملعقتين كبيرتين من السمن) ثم يُضاف حليب نستله المكثف المحلى وماء الزهر.

تُمدّ هذه العجينة في صينية مقاومة لحرارة الفرن حتى تُصبح بسماكة ٤ سم ثم توضع في فرن مُحمّى على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تجفّ العجينة (تُحرّك العجينة بملعقة كلّ فترة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق حتى تتفتّت).

تُخرج العجينة من الفرن وتوضع جانباً حتى تبرد وتُصبح بحرارة الغرفة العادية.

تُطحن العجينة في الخلاطة الكهربائية حتى تُصبح ناعمة ثم تُنخل في منخل خشن.

تُدّهن صينية مسطّحة ومستديرة غير لاصقة ومقاومة لحرارة الفرن مقاسها ٣٠ سم بالكمية المتبقية من السمن. يُرش المزيج في الصينية ويُرصّ جيّداً فيها على نحوٍ متجانس. تُخبز في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية (حرارة الجهة السفلى) لمدة تتراوح بين ١٢ و ١٥ دقيقة مع برّم الصينية بين الحين والآخر حتى تكتسب كافّة جوانبها لوناً بنياً ذهبياً. تُخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.

في أثناء ذلك، توضع الجبنة في وعاء فوق ماء يغلي حتى تنوب الجبنة (يجب التخلص من أية كمية إضافية من الماء عند ظهورها باستخدام مناديل المطبخ الورقية).

تُسكب الجبنة المذابة وتُمدّ على نحو متجانس فوق عجينة الكنافة المطبوخة.

تُترك جانباً لمدة ١٠ دقائق. تُرعى جوانب الكنافة بالسكين قبل قلبها فوق طبق مناسب.

يُسكب كوب من القطر فوق الكنافة. تُقطّع إلى شرائح وتُقدّم ساخنة ترافقها الكمية المتبقية من قطر السكر على حدة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:

تُزَيّن كنافة الجبن بالفستق وتُقدّم مع كعك الكنافة .

مدة التحضير:

4ساعات

مدة الطهو:

35دقيقة



• بودينغ الأرز والدراق

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

أضف إلى قائمتي المفضلة

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الأرز، القصير الحبة
- ٦ أكواب أو ١٥٠٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الدراق، المقطّع إلى مكعبات متوسطة الحجم
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

يوضع الأرز مع الماء في وعاء كبير ويُغلى ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوّاً جيّداً.

يُضاف حليب نستله المكثف المحلى إلى مزيج الأرز ويُغلى المزيج ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك من وقتٍ لآخر لمدة ٣٠ دقيقة أو إلى أن يسمك البودينغ ويصبح بسماكة الكريما السائلة.

تُضاف مكعبات الدراق وماء الزهر وتُحرّك المكونات ثم تُرفع عن النار ويُسكب المزيج في ٦ أكوابٍ فرديةٍ منفصلةٍ.

يُترك البودينغ جانباً كي يبرد قليلاً ثم يوضع في البراد.

نصائح

بيانات التوقيت

يُزيّن البودينغ بالكريما المخفوقة والفسنق المسحوق وشرائح الدراق وأوراق النعناع ثم يُقدّم .

نصائح التقديم:

يصبح بودينغ الأرز والدراق أكثر سماكةً بعد تبريده .

نصائح أخرى:

10 دقائق

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:



• الغريبة بالفسق

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٥ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات العجينة:

- ٢ أكواب أو ٤٢٠ غ من السمن، المذوب
 - ٢ أكواب أو ٢٨٠ غ من السكر البودرة
 - ٤ أكواب أو ٥٦٠ غ من الدقيق العادي
 - ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الفستق، المفروم
- فرماً خشناً

• مكونات الحشوة:

- ٣ أكواب أو ٤٥٠ غ من الفستق، المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من ماء الزهر

طريقة التحضير

يُخلط السمن والسكر البودرة في وعاء حتى يمتزجا جيّداً. يُضاف الدقيق وُتمزج كافة المكونات جيّداً لتتشكّل عجينة لاصقة. توضع في البراد حتى تجمد قليلاً.

طريقة تحضير الحشوة:

يُخلط الفستق المطحون مع حليب نستله المكثف المحلى وماء الزهر حتى تمتزج كافة المكونات جيّداً. يُغطّى مزيج الحشوة ويُترك في البراد حتى يجمد كفاية، ثم يُقسّم إلى كرات صغيرة.

تُقسّم العجينة أيضاً إلى كرات صغيرة وتُحشى بكرات الحشوة.

تُغلف كرات العجين المحشّية بالفسق المفروم، ثم توضع في قوالب الفطائر وتُرصّ برقة.

تُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٢٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٢ و ١٥ دقيقة أو حتى تصبح جافة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: بعد إخراج الغريبة من الفرن، تُترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم تُنقل بعناية من قوالب الفطائر .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• حلوى السميد بجوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الطحينة
- ٢ من البيض
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن، المذوّب
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف، كمية إضافية للتزيين

• مكونات القطر:

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

تُدهن بالطحينة صينية للخبز قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم.

تُمزج في وعاء المكونات المتبقية ما عدا كمية جوز الهند الإضافية وتُحرّك حتى تمتزج جيداً.

يُسكب مزيج السميد ويُسوى بشكل متجانس في صينية الخبز المُعدّة. يُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً فاتحاً.

تُخرج الصينية من الفرن ويُسكب فوقها القطر المبرّد. توضع جانباً لتبرد على درجة حرارة الغرفة العادية، وتُزيّن بكمية جوز الهند الإضافية، ثم تقطّع إلى مربّعات فنُقَدَم.

طريقة تحضير القطر: يُضاف السكر والماء إلى القدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار، ويُضاف إليه عصير الحامض، وماء الزهر.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزيّن حلوى السميد بجوز الهند الإضافي قبل أو بعد تقطيعها .

مدة التحضير: ساعة و ١٠ دقائق

مدة الطهو: 25دقيقة



• معمول مد بالقشطة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️
- التكلفة: 🍷🍷🍷

المكوّنات

• مكوّنات العجينة:

- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد الخشن
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- ١ كوب أو ٢١٠ غ من السمن، المتوّب
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من المحلب المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- ٣ ملاعق طعام من ماء الورد
- ٣ ملاعق طعام من ماء الزهر

• مكوّنات الحشوة:

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة

- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

يُخلط في وعاء السّמיד الخشن والسّמיד الناعم، والسمن، والسكر، والمحلب، والخميرة، وماء الورد، وماء الزهر. تُمزج المكونات جيّداً ثم تُغطّى وتترك جانباً لمدة ساعة على الأقلّ.

تُرصّ 1/2 كمية عجينة المعمول في صينيّة للخبز غير لاصقة ومستديرة مقاسها ٢٨ سم وتُمدّ فيها بشكل متجانس.

يُخلط الماء، وحليب نستله المكثف المحلّى، ودقيق الذرة في قدر متوسطة الحجم. يُغلى المزيج مع التحريك المستمرّ ليتكاثف. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك.

يُسكب مزيج القشطة الساخن فوق عجينة المعمول في الصينية بشكل متجانس ثمّ توضع الصينية جانباً حتى تبرد وتُصبح بحرارة الغرفة العادية.

توضع الكمية المتبقية من عجينة المعمول بين ورقتي زبدة، ثمّ تُمدّ بعناية بالشوبك بين الورقتين حتى تُصبح بحجم الصينية. تُنزع الورقة العليا وتُقلب العجينة فوق مزيج القشطة وتُرصّ بعناية. (تُنزع العجينة الزائدة من الجوانب).

تُخبز عجينة المعمول في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً. تُخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً لتبرد.

يُقطّع المعمول إلى مربعات ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن المعمول بالفستق المسحوق ويُقدّم القطر جانباً لإضافته عند الطلب .

مدة التحضير: ساعة

مدة الطهو: 30دقيقة



• مفروكة الفستق والقشطة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• عجينة مفروكة الفستق:

- ٥ أكواب أو ٧٥٠ غ من الفستق، المطحون
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من السكر البودرة
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الزهر

• لحشوة القشطة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة

طريقة التحضير

يوضع الفستق المطحون مع السكر البودرة (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين من السكر البودرة جانباً)، وماء الورد، وماء الزهر في وعاءٍ وتُمزج المكونات جيّداً.

تُرش الملعقتان المتبقيتان من السكر البودرة في قعر صينيةٍ مستطيلةٍ قياس ٣٥ سم x ٢٥ سم وتُرص نصف كمية عجينة الفستق في الصينية حتى تصبح مسطحة ومتجانسة في قعر الصينية.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء ودقيق الذرة في قدرٍ وتُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك المستمر إلى أن تسمك الصلصة ثم تُسكب فوق عجينة الفستق بشكلٍ متساوٍ في الصينية التي توضع بعدها في مكانٍ معتدل الحرارة كي تبرد.

يوضع النصف المتبقي من عجينة الفستق ما بين طبقتين من ورق التغليف ثم يُلف ما بين الطبقتين مع استخدام شوبكٍ حتى يصبح حجم العجينة مطابقاً لحجم الصينية. تُستخرج الورقة العليا وتُقلب العجينة فوق الكريما ثم تُرص بخفّة مع إزالة الفائض من العجينة عند الأطراف.

توضع في البرّاد إلى أن يحين وقت التقديم.

تُقطّع إلى مربّعات وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن الوجه بالكريما والكرز الأحمر .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• كعكة كريم السميد

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: 🍷

المكونات

• مكونات القاعدة:

- 1½ كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّتت
- ½ كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3½ أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، الطازجة
- ٢ ملاعق طعام من الفستق، المسحوق للتزيين
- ٣ حبات من الفراولة، المغسولة والمقطّعة إلى أنصاف للتزيين
- ½ كوب من قطر السكر

طريقة التحضير

يُخلط البسكويت المفّتت والزبدة في وعاء، وتُفرك المكونات حتى تُشكّل عجينة. تُرصّ العجينة في قاعدة صينية كعك ذات قطر متحرّك قياس ٢٠ سم ثمّ توضع جانباً.

تُخبز الصينية في فرن مُحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٦ دقائق. تُخرج من الفرن وتوضع جانباً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والماء، والسميد في قدر كبير. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج. يُضاف ماء الورد ويُرفع المزيج عن النار.

يُسكب مزيج الكريم فوق القاعدة المُعدّة، وتوضع جانباً لتبرد وتُصبح بحرارة الغرفة العادية. في أثناء ذلك، تُخفق الكريمة السائلة الطازجة بالخلاط الكهربائي لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تجمد الكريمة.

توضع الكريمة المخفوقة في كيس أنبوبي للتزيين مزوّد بفوهة نجمية الشكل ويُغطّى بها وجه الكعكة كلّها.

تُزيّن الكعكة بالფستق المسحوق والفراولة. توضع الكعكة في البراد لمدة ساعة على الأقل. تُنقل من الصينية وتُقدّم مع القطر البارد.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• بقالوة بنكهة القهوة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

• للقطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض

• لصنع البقالوة:

- ١٥ من رقائق عجينة البقالوة، مذوبة في حال كانت مثلجة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر، المطحون
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر، الممزوج بالصنوبر المطحون

- 1½ ملعقة طعام من قهوة نسكافه سريعة التحضير، الممزوجة بالصنوبر والسكر

• للحشوة:

- 1½ كوب أو ٢٢٥ غ من الكاجو غير المملح
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الصنوبر
- ٤ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع عنه القشر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

لتحضير القطر:

يُنوَّب السكر مع الماء في مقلاة كبيرة ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمدة ٦-٨ دقائق. يُضاف عصير الليمون الحامض ويُترك المزيج حتى يبرد.

لتحضير الحشوة:

تُمزج كافة مكونات الحشوة في خلّاط كهربائي حتى يصبح المزيج متجانس. يُترك المزيج جانباً.

لتحضير البقلاوة:

تُدّهن صينية ٤٠ سم x ٣٠ سم بالزبدة، وتوضع رقاقة واحدة عليها، ثم تُدهن بدورها بالزبدة. تُكرّر هذه الخطوة مع ٥ رقائق إضافية.

تُوزّع الحشوة بنأى فوق الرقائق.

توضع رقاقة فوق الحشوة، وتُدّهن بالزبدة ثم يُرش على وجهها القليل من مزيج الصنوبر.

توضع رقاقة أخرى فوق الصنوبر. تُرش بدورها بقليل من مزيج الصنوبر وتُكرّر هذه الخطوة مع الرقائق المتبقية.

يُدّهن الوجه بالزبدة المذوبة، ثم تُقصّ الرقائق مع الحشوة على شكل خطوط متوازية للحصول على قطع بشكل المعين (ماسي).

تُخبز في الفرن على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

يُسكب القطر البارد فوق قطع البقلاوة فور إخراج الصينية من الفرن.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:



• المعمول المحشو بالتمر والجوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٢٠ شخص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷🍷🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• لتحضير العجينة:

- ٩ أكواب أو ١٥٠٠ غ من السميد
- 11/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 11/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السمن، المذوب
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من ماء الورد
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الزهر

• للحشوة:

- ٧٥٠ غ من التمر، المنزوع منه النوى و المفروم
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من الجوز، المحمص والمسحوق

طريقة التحضير

يُمزج السميد جيداً مع الزبدة، السمينة، السكر، جوزة الطيب، المحلب والخميرة في وعاء، ثم يُغطى المزيج بإحكام ويُترك جانباً لمدة ٤ ساعات على الأقل.

يُدعك التمر جيداً مع الزبدة في وعاء، ثم يُضاف حليب نستله المكثف المحلى تدريجياً مع الاستمرار بالدعك، ثم يُضاف الجوز ويُمزج جيداً. يوضع المزيج في البراد لمدة ١/٢ ساعة.

يُضاف ماء الورد مع ماء الزهر إلى مزيج السميد، ويدعك بواسطة اليدين حتى تتماسك العجينة. يُضاف المزيد من ماء الورد عند الحاجة.

تُقسم العجينة إلى أقسام صغيرة، ويُسطح كل قسم باليد وتوضع عليه ملعقة صغيرة من الحشوة. تُقفل العجينة جيداً لتشكل كرة صغيرة.

توضع الكرة في قالب للمعمول ويُضغط عليها للحصول على شكل مزخرف في الجهة العليا.
تُصفّ الأقراص فوق ورق مشمّع وتُخبز على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتّى تتلّون قليلاً من دون أن يصبح لونها بنياً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: للحصول على أقراص هشة، يجب تجنّب دكّ العجينة بشكل مفرط، بل بتأنّ حتّى تبدأ بالتماسك. - يجب أن تكون طراوة العجينة معتدلة .

نصائح أخرى: المحلب نوع من التوابل مستخرج من نوى الكرز الأسود المجفف والمسحوق. يتمتع بعطر قوي وطعم حلو ومُر .

مدة التحضير: 4 ساعات

مدة الطهو: 20 دقيقة



بسبوسة باللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

مكونات القطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء

- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ٢ ملاعق طعام من اللوز المطحون

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع حليب نستله المكثف المحلى والبيكينغ باودر ويُحرَّك المزيج جيداً. يُضاف السميد، واللوزا لمطحون والماء وتُحرَّك المكونات حتى تمتزج جيداً.

يُسكب المزيج في صينية للخبز قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم ويُسوى الوجه بشكل متجانس. تُخبز البسبوسة في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

يتم إخراجها من الفرن ويُسكب القطر المبرّد على وجهها. توضع في البراد لتبرد تماماً، وتقطّع إلى معيّنات وتُقدّم.

طريقة تحضير القطر:

يُضاف السكر والماء إلى قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار، ويُضاف إليه عصير الحامض، وماء الورد، واللوز المطحون.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يجب أن تكون تركيبة مزيج البسبوسة رخوة بعض الشيء وليست شديدة للحصول على أفضل نتيجة .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 35 دقيقة



• حلوى التمر على الطريقة السعودية - الحبيسة

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍽️ الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السمن
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ غ من التمر، المنزوع منه النواة والمفروم فرماً ناعماً
- 1/2 ملعقة طعام من الهال المطحون
- 1/2 علبة أو ٢٠٠ غ من حليب نستله المكثف المحلى

طريقة التحضير

يُحمّى السمن في قدر كبيرة. يُضاف إليه الدقيق ويُحرّك على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتّى يصبح لون المزيج بنياً ذهبياً فاتحاً.

يُرفع الدقيق عن النار، ويُضاف إليه التمر المفروم ويهرس جيداً بملعقة خشبيّة.

تُضاف حبّات الهال مع حليب نستله المكثف المحلى وتُحرّك المكونات حتّى تمتزج جيداً بعضها مع بعض.

تُسكب الحلوى في طبق وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تقريص مزيج التمر إلى كرات صغيرة وتقديمها مع قهوة نسكافه سريعة التحضير .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 8 دقائق



قطايف عصافيري بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب

- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٤٠ وحدة صغيرة أو ٦٠٠ غ من شرائح القطايف الجاهزة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفستق المطحون، للتزيين
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من قطر السكر

طريقة التحضير

تُمزج قشطة نستله مع الحليب السائل ودقيق الذرة في قدر. يوضع المزيج على النار حتى يغلي ويتكاثر مع التحريك المستمر. يُضاف إليه ماء الزهر ويُحرَّك ثم يوضع جانباً حتى يبرد.

تُحشى كل دائرة من القطايف بملعقة صغيرة كاملة من القشدة المحضرة والمبردة ويلصق طرفا القطايف بإحكام من جهة واحدة فتظهر القشدة من الجهة الثانية.

تُغمس كل قطعة من القطايف من الجهة غير الملتصقة في الفستق المطحون.

تُصَفّ القطايف على صحن كبير وتُقدَّم مع القطر.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزَيَّن القطائف بمعقود زهر البرتقال مع القطر .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



أم علي

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٨ قطع أو ٦٠٠ غ من الكرواسان، متوسطة الحجم، مقطعة إلى أجزاء صغيرة
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب
- ٣ ملاعق طعام من جوز الهند المجفف
- ٣ ملاعق طعام من رقائق اللوز، المحمصة

- ٣ ملاعق طعام من الفستق، المكسّر
- ١ علية أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، المخفوقة

طريقة التحضير

يُمزج الكراوسان المقطّع مع الزبيب، جوز الهند، اللوز والفستق في وعاءٍ للخبز.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الفانيلا والماء داخل قدرٍ كبيرٍ وتُغلى المكونات ثم تُرفع عن النار وتُسكب مباشرةً فوق مزيج الكراوسان في طبق الخبز وتوضع جانباً لمدة ٥ دقائق أو إلى أن تمتص قطع الكراوسان أكبر كميةٍ ممكنةٍ من السائل.

توضع الكريما المخفوقة داخل كيس تزيين الحلويات ثم تُعصر الكريما فوق المزيج المحضّر في طبق الخبز.

يوضع طبق الخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية مع استعمال قسم الشواء فيه ويُطهى لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح وجه التغليف ذهبياً ويُقدّم مباشرةً.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:



زنود الستّ بالخبز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٤ شريحة من خبز التوست، الطازج
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ٣ ملاعق صغيرة من الدقيق العادي،
- المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء
- ٢ أكواب من زيت القلي

- ٢ أكواب من قطر السكر، الجاهز للاستعمال
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من الفستق، المطحون للتزيين

طريقة التحضير

تتم إزالة اللب من شرائح التوست، ثم تُرَقَّ كلَّ شريحة باستعمال مرقاق حتّى تصبح مسطّحة. تُمزج قشطة نستله مع ماء الورد في وعاء، ثم تُحشى كلَّ شريحة خبز بـ ١/٢ ملعقة كبيرة من القشطة. تُلفّ حتّى يتم إغلاقها على شكل إصبع، ويُقل الطرف بالدقيق المذوّب. تُضغَط الجوانب للتأكد من عدم تسرب القشطة أثناء القلي.

تُقلّى زنود الست في زيت محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُرفع من الزيت وتوضع على رفّ لإزالة الكمية الفائضة من الزيت. ثم تُغمّس كلّ قطعة بسرعة في القطر الجاهز.

يُرشّ الفستق المطحون على الوجه ويُقدّم زنود الست بعد أن تبرد قليلاً.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

4 دقائق

مدة الطهو:



البسبوسة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١١ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر
- 23/4 أكواب أو ٦٩٠ مل من الحليب
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٢ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

- ٥ أكواب أو ٨٠٠ غ من السميد
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من اللوز، المقطّع أنصافاً

مكوّنات القطر:

- 1 3/4 كوب أو ٤٤٠ مل من الماء
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من السكر
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

تُخلط قشطة نستله مع السكر، والحليب، ومسحوق الفانيليا، والبيكينغ باودر، والزبدة. يحرّك الخليط حتى يذوب السكر.

يُضاف السميد إلى خليط الحليب والقشطة ويُحرّك حتى تمتزج المكوّنات جيّداً.

تُدهن صينية للخبز ٣٥ سم x ٢٨ سم بالزبدة. يُسكب مزيج السميد فيها، ويُسوّى الوجه بشكل متجانس ويُزيّن بأنصاف اللوز.

تُخبز البسبوسة في فرن محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه بنيّاً ذهبياً.

يتمّ إخراجها من الفرن ويُسكب القطر على وجهها بشكل متساوٍ.

تُترك جانباً حتى تبرد، وتُقطّع بسكين حادة إلى مربّعات أو معيّنات وتُقدّم.

لتحضير القطر:

يُغلى الماء والسكر لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق، ثمّ يُرفع المزيج عن النار، ويُضاف إليه ماء الورد، ويُترك ليبرد ويُصبح بدرجة حرارة الغرفة.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	20دقيقة
مدة الطهو:	40دقيقة



• البسبوسة بجوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الطحينة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن، الطري
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

• للقطر:

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

يُدهن قالب للخبز قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم بالطحينة.

يُمزج السمن مع حليب نستله المكثف المحلى والبيكينغ باودر وتُحرك جيّداً. يُضاف السميد وجوز الهند المجفف والماء وتُحرك المكونات جيّداً إلى أن تمتزج ببعضها.

يُسكب المزيج في قالب الخبز المجهّز ويُخبز في فرنٍ محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبي اللون.

يُستخرج القالب من الفرن ويُسكب فوقه القطر المبرّد ثم يوضع في مكانٍ معتدل الحرارة كي يبرد ويُقطّع إلى أشكال ماسية ويُقدّم.

لتحضير القطر: يوضع السكر والماء في قدرٍ ويُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٦ إلى ٨ دقائق ثم يُرفع عن النار ويُضاف إليه عصير الحامض وماء الزهر.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزيّن البسبوسة بجوز الهند المجفّف .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 35 دقيقة



• كُوسكُوس بالعسل والقشطة

- أَسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٤ ملاعق طعام من العسل
- ٢ أكواب أو ٣٤٠ غ من الكوسكوس الجاهز
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ٤٥ غ من اللوز المحمّص، المقطّع إلى رقائق
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المسحوق سحقاً خشناً
- ٢٠٠ غ من الفراولة، المنزوعة العنق والمقطّعة إلى أرباع
- رشة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

يُغلى الماء والعسل في كسرولة.

يُرفع المزيج عن النار ويُضاف إليه الكوسكوس مع تحريكه بشوكة ثم يُغطّى ويُترك جانباً لمدة ٤ دقائق.

تُضاف الزبدة. تُحرّك وتُحرك بشوكة حتى تمتزج جيّداً بالمكوّنات. يوضع المزيج جانباً حتى يبرد ويُصبح بحرارة الغرفة العادية.

تُخفق الكريمة السائلة الطازجة بالخلاطة الكهربائية لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تجمد. يُضاف حليب نستله المكثف المحلى إلى الكريمة المخفوقة ويُمزج جيداً.

يوضع الكوسكوس البارد في الطبق ويغطى بمزيج القشطة، والمكسرات، والفراولة، ومسحوق القرفة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تقديم هذه الحلوى في طبق كبير أو في أطباق فردية .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• كعكة كريم السميد

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍷 التكلفة: 🍷🍷🍷

المكونات

• مكونات القاعدة:

- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، الطازجة
- ٢ ملاعق طعام من الفستق، المسحوق للتزيين
- ٣ حبات من الفراولة، المغسولة والمقطّعة إلى أنصاف للتزيين
- 1/2 كوب من قطر السكر

طريقة التحضير

يُخلط البسكويت المفّت والزبدة في وعاء، وتُفرك المكونات حتى تُشكّل عجينة. تُرصّ العجينة في قاعدة صينية كعك ذات قعر متحرّك قياس ٢٠ سم ثمّ توضع جانباً.

تُخبز الصينية في فرن مُحَمَّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٦ دقائق. تُخرج من الفرن وتوضع جانباً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلّى، والماء، والسميد في قدر كبير. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج. يُضاف ماء الورد ويُرفع المزيج عن النار.

يُسكب مزيج الكريم فوق القاعدة المُعدّة، وتوضع جانباً لتبرد وتُصبح بحرارة الغرفة العادية.

في أثناء ذلك، تُخفق الكريمة السائلة الطازجة بالخلاط الكهربائي لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تجمد الكريمة.

توضع الكريمة المخفوقة في كيس أنبوبي للتزيين مزوّد بفوهة نجمية الشكل ويُغطّى بها وجه الكعكة كلّها.

تُزيّن الكعكة بالفستق المسحوق والفراولة. توضع الكعكة في البراد لمدة ساعة على الأقل.

تُنقل من الصينية وتُقدّم مع القطر البارد.

بيانات التوقيت

25دقيقة

مدة التحضير:

10دقائق

مدة الطهو:



المعمول المحشو بالفستق

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٢٠ شخص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴

• 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

لتحضير العجينة:

- ٩ أكواب أو ١٥٠٠ غ من السميد
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السمن، المذوّب
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- ١ ملعقة صغيرة من المحلب المطحون

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من ماء الورد
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الزهر

• لتحضير الحشوة:

- 3 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الفستق
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم

طريقة التحضير

يُمزج السميد جيداً مع الزبدة، السمينة، السكر، جوزة الطيب، المحلب والخميرة في وعاء، ثم يُغطى المزيج بإحكام ويُترك جانباً لمدة ٤ ساعات على الأقل.

يوضع الفستق في خلاط كهربائي ويُخلط حتى يصبح ناعماً. ثم يُرفع ويوضع في وعاء.

يُضاف إليه الماء مع ماء الورد وحليب نستله المكثف المحلى ويُحرك حتى تمتزج المكونات بعضها ببعض، ثم يُغطى المزيج ويوضع في البراد لمدة ساعة واحدة.

يُضاف ماء الورد مع ماء الزهر إلى مزيج السميد، ويُدعك بواسطة اليدين حتى تتماسك العجينة. يُضاف المزيد من ماء الورد عند الحاجة.

تُقسم العجينة إلى أقسام صغيرة، ويُسطح كل قسم باليد وتوضع عليه ملعقة صغيرة من الحشوة. تُقفل العجينة جيداً لتشكيل كرة صغيرة.

توضع الكرة في قالب للمعمول ويُضغط عليها للحصول على شكل مزخرف في الجهة العليا.

تُصفّ الأقراص فوق ورق مشمع وتُخبز على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتى تتلون قليلاً من دون أن يصبح لونها بنياً.

نصائح

بيانات التوقيت

-للحصول على أقراص هشة، يجب تجنب دكك العجينة بشكل مفرط. يجب دككها باليدين بتأن حتى تبدأ العجينة بالتماسك. - يجب ألا تكون العجينة شديدة الطراوة أو الاشتداد، يجب أن تكون متوسطة الطراوة .

نصائح الطبخ:

المحلب نوع من التوابل المستخرج من نوى الكرز الأسود المجفف والمسحوق. يتمتع بعطر قوي وطعمه حلو ومُر .

نصائح أخرى:

4ساعات

مدة التحضير:

20دقيقة

مدة الطهو:



شعبيات

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥ رقاقة من عجينة الفيلو، المثلجة والمذوية
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن، المذوب
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من قطر السكر
- ٢ ملاعق طعام من الفستق، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من زهر الليمون الحامض المحفوظ بالقطر

طريقة التحضير

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والماء ودقيق الذرة في قدر كبيرة، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمر حتى ينكاثف المزيج. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك. يوضع المزيج جانباً حتى يبرد ويصبح بحرارة الغرفة العادية.

في أثناء ذلك، تُقَطَّع رقائق عجينة فيلو إلى مربّعات يبلغ طولها ١٠ سم.

توضع ١٠ رقائق فوق بعضها البعض لكلّ قطعة شعبيات.

يُخلط مزيج القشطة البارد حتى يُصبح ناعماً وتُغزَف ملعقتان من مزيج القشطة وتوضع فوق كلّ شعبيّة التي تُلفّ بشكل مثلث.

توضع الشعبيات بالقرب من بعضها البعض في صينية للخبز.

يُرشّ السمن فوق الشيعبيات المُعدّة وتُخبز في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.

تُخرج الصينية من الفرن ويُصفى السمن الفائض منها ثم يُرشّ القطر على كلّ الشيعبيات.

تُزين الشيعبيات بالفستق وزهر الحامض المحفوظ بالقطر وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُعدّل كمية قطر السكر المُضافة حسب المذاق .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: 30دقيقة



• كرات العجين الحلوة على الطريقة السعودية - اللقيمات

• 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٩ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- رشّة من السكر
- ٢ أكواب أو ٢٨٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٣ ملاعق طعام من حليب مجفف كامل الدسم نيدو
- رشّة من الملح
- 1½ كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من قطر السكر

طريقة التحضير

تُخلط الخميرة في وعاء صغير مع رشّة السكر و 1/2 كوب من الماء.
في وعاء آخر، يُمزج الدقيق مع دقيق الذرة وحليب نيدو ورشّة الملح. يُضاف مزيج الخميرة وتُدعك المكونات باستخدام أطراف الأصابع حتّى تصبح أشبه بالكعك المطحون.
يُضاف الماء على مراحل ويُمزج مع المكونات جيّداً حتّى تتشكّل عجينة طرية. تُغطّى العجينة وتُترك جانباً لمدة 1½ ساعة أو حتّى يتضاعف حجمها.
تُقسم العجينة إلى كرات صغيرة بحجم الجوز. تُقلى في زيت محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
تُغمّس الكرات المقلية بالقطر الجاهز لمدة دقيقتين، ثم تُرفع وتُقدّم.
بيانات التوقيت

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 8 دقائق



زنود الستّ بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥ رقاقة من عجينة الفيلو، المثلّجة والمذوّبة

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢ أكواب من الزيت النباتي، للقلي
- ٢ ملاعق طعام من الفستق، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من زهر الليمون الحامض المحفوظ بالقطر

• مكوّنات قطر السكر:

- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

تُقطّع رقائيق عجينة فيلو إلى أجزاء طولها ١٥ سم وعرضها ٧ سم. تُغطّى الرقائيق بقطعة قماش مُبلّلة وتوضع جانباً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والماء ودقيق الذرة في قدر كبيرة، وتُغلى المكونات مع التحريك المستمرّ حتى يتكاثف الصلصة. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك. توضع المزيج جانباً حتى يبرد ويُصبح بحرارة الغرفة العادية.

توضع واحدة من الرقائيق على طاولة ثمّ توضع أخرى فوقها بالاتجاه المعاكس.

يُخلط مزيج القشطة البارد جيّداً أو حتى يُصبح ناعماً وتُغزّف ملعقة كبيرة من هذا المزيج وتوضع فوق عجينة الفيلو بالطول ثمّ تُنثى الأطراف الخارجية باتجاه الوسط وتُلف بشكل لفافة.

تُقلّى زنود الستّ في زيت مُحمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً. تُرفع من الزيت بملعقة مُخرّمة وتُغمّس بقطر السكر المبرد ثمّ تُرفع من القطر وتوضع في مصفاة لبعض الوقت.

تُزيّن زنود الستّ بالفستق وزهر الليمون الحامض ثمّ تُقدّم ساخنة.

طريقة إعداد قطر السكر:

يوضع السكر والماء في قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. يُرفع عن النار ويُضاف عصير الحامض، وماء الورد، وماء الزهر.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

من أجل خَبز زنود الست بالفرن، توضع زنود الست المُعدّة في صينية للخَبز تفصل بين الواحدة والأخرى مسافة ١ سم. يُرَشّ كوب من السمن المُذوّب فوقها ثم تُخبز في فرن مُحَمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً. يُصَفّى السمن الإضافي من الصينية ويُسكب كوب واحد من قطر السكر فوق زنود الستّ.

35 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



السحاب

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: 🌟

المكوّنات

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 ملعقة صغيرة من المستكة المطحونة
- 1/4 ملعقة صغيرة من المحلب المطحون
- ٣ ملاعق طعام أو ٤٠ غ من دقيق الذرة
- ٣ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

طريقة التحضير

يوضع الماء وحليب نستله المكثف المحلى، والمستكة، والمحلب، ودقيق الذرة داخل وعاء كبير للصلصة.

يُغلى المزيج ثم يُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدّة تتراوح بين ٧ و ١٠ دقائق مع التحريك المستمر.

يُرفع القدر عن النار ويُضاف إليه ماء الورد، ثم يُسكب المزيج داخل أكواب للتقديم.

تُرش القرفة المطحونة على الوجه ويُقدّم الشراب ساخناً مع الكعك.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يُنصح باستخدام الكمية المحددة من دقيق الذرة للحصول على المذاق المركز المطلوب .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 10 دقائق

دهون (غ) : 4.00

بروتين (غ) : 3.70

كاربوهيدرات (غ) : 32.00

طاقة (سعرات حرارية) : 178.00



• حلوى السمسم

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍽️ الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الطحينة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٢ ملاعق طعام من حب السمسم، المُحمّص

طريقة التحضير

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والسكر والزبدة في قدر غير لاصقة، وتُطهى المكونات على نار خفيفة مع التحريك المستمر لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب الكراميل لوناً ذهبياً فاتحاً ويصبح كثيفاً.

تُضاف الطحينة (يُحتفظ بملعقة كبيرة واحدة)، واللوز المطحون، ومسحوق الهال وتُحرّك المكونات باستمرار حتى تمتزج جيداً وتُشكّل عجينة ناعمة.

تُدهن صينية للخبز مقاسها ٢٠x٢٥ بالملعقة الكبيرة المتبقية من الطحينة ويُسكب فيها المزيج ويُسوى بشكل متجانس.

تُرش حبوب السمسم على الوجه و يُترك المزيج حتى يبرد ويُصبح بحرارة الغرفة العادية ثم يوضع في البراد.

تُقطع حلوى السمسم إلى مربّعات وتُقدّم.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• بسبوسة باللبن الزبادي

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ ملعقة طعام من الطحينة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن، المذوّب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 2 1/2 أكواب أو ٤٠٠ غ من السميد، الخشن
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من اللبن الزبادي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

• مكونات القطر:

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء

- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

تُدهن بالطحينة صينية للخبز قياس ٢٨ سم x ٢٤ سم.

يُمزج السمن مع حليب نستله المكثف المحلى والبيكينغ باودر، ويُحرّك المزيج جيداً. يُضاف السميد، واللبن الزبادي، والماء وتُحرّك المكونات حتى تمتزج جيداً.

يُسكب مزيج السميد ويُسوى بشكل متجانس في صينية الخبز المُعدّة. يُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لون الوجه ذهبياً.

تُخرج الصينية من الفرن ويُسكب فوقها القطر المبرّد. توضع جانباً لتبرد على درجة حرارة الغرفة العادية، ثم تقطّع إلى مربّعات وتُقدّم.

طريقة تحضير القطر:

يُضاف السكر والماء إلى قدر. يُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. يُرفع عن النار، ويُضاف إليه عصير الحامض، وماء الورد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: من أجل الحصول على أفضل نتيجة، يجب أن يكون مزيج البسبوسة رخواً بعض الشيء وليس جامداً .

نصائح التقديم: تزين البسبوسة بالفسنق المسحوق وجوز الهند المُجفّف .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة



• بقلّوة بالفستق

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكوّنات

• لتحضير القطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض

• لتحضير البقلّوة:

- ١٥ رقاقة من عجينة الفيلو، مذوّبة في حال كانت مجلّدة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون، الممزوج مع السكر الناعم

• لتحضير الحشوة:

- 2 1/2 أكواب أو ٣٧٥ غ من الفستق
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع منه القشر

طريقة التحضير

لتحضير القطر:

يُذوّب السكر مع الماء في مقلاة كبيرة ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة. يُضاف عصير الليمون الحامض ويُترك المزيج حتّى يبرد.

لتحضير الحشوة:

تُمزج كافة مكوّنات الحشوة في خلاط كهربائي حتّى الحصول على مزيج متجانس. يُترك المزيج جانباً.

لتحضير البقلّوة:

تُدهن صينية ٤٠ سم x ٣٠ سم بالزبدة، وتوضع رقاقة واحدة عليها، ثم تُدهن بدورها بالزبدة. تُكرّر هذه الخطوة مع ٥ رقائق إضافية.

توزّع الحشوة بتأّ فوق الرقائق.

توضع رقاقة فوق الحشوة، وتُدهن بالزبدة ثم يُرش على وجهها القليل من مزيج اللوز.

توضع رقاقة أخرى فوق اللوز. تُرش بدورها بقليل من مزيج اللوز وتُكرّر هذه الخطوة مع الرقائق المتبقية.

يُدهن الوجه بالزبدة المذوبة، ثم تُقصّ الرقائق مع الحشوة على شكل خطوط متوازية للحصول على قطع بشكل المعين (ماسي).

تُخبز في الفرن على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتّى يصبح لونها ذهبياً.

يُسكب القطر البارد فوق قطع البقلاوة فور إخراج الصينية من الفرن.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 30 دقيقة



• مهلبية بالحليب واللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ ملاعق طعام من حليب مجفف كامل الدسم نيدو
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٤ ملاعق طعام من دقيق الأرز الأبيض
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى، وحليب نيدو المجفف، واللوز والهيل المطحون، ومسحوق الأرز في قدر كبيرة. يُغلى المزيج مع الاستمرار في التحريك.

تُخفف الحرارة ويترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. يُضاف إليه ماء الورد ثم يُرفع عن النار.

تُسكب المهلبية في أكواب وتُبرد.

تُزين باللوز وتُقدم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• معمول مد بالفسق

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات العجينة:

- ٢ أكواب أو ٣٢٠ غ من السميد الخشن
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد الناعم
- ١ كوب أو ٢١٠ غ من السمن، المذوب
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الملح المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الخميرة
- ٣ ملاعق طعام من ماء الورد
- ٣ ملاعق طعام من ماء الزهر

• مكونات الحشوة:

- ٣ أكواب أو ٤٥٠ غ من الفستق، المقطع خشناً
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر

طريقة التحضير

يُخلط في وعاء السّמיד الخشن والسّמיד الناعم، والسمن، والسكر، والمحلب، والخميرة، وماء الورد، وماء الزهر. تُمزج المكونات جيّداً ثم تُغطّى وتترك جانباً لمدة ساعة على الأقلّ.

يُخلط الفستق، وحليب نستله المكثف المحلّى، وماء الورد وماء الزهر حتى تمتزج المكونات كلّها جيّداً. يُغطّى المزيج ويُترك جانباً.

تُرصّ 1/2 كمية عجينة المعمول في صينيّة للخبز غير لاصقة ومستديرة مقاسها ٢٨ سم وتُمدّ فيها بشكل متجانس.

يُسكب مزيج الفستق فوق عجينة المعمول في الصينية بشكل متجانس ويُرصّ برقّة ثمّ توضع الصينية جانباً.

يوضع النصف المتبقي من عجينة المعمول بين ورقتي زبدة، ثمّ تُمدّ بعناية بالشوبك بين الورقتين حتى تُصبح بحجم الصينية. تُنزع الورقة العليا وتُقلب العجينة فوق مزيج الفستق وتُرصّ برقّة. (تُنزع العجينة الزائدة من الجوانب).

تُخبز عجينة المعمول في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى تكتسب لوناً بنياً ذهبياً. تُخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً لتبرد. يُقطّع المعمول إلى مربعات ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: من أجل الحصول على أفضل نتيجة، يجب ألا تكون تركيبة المعمول ناعمة جداً أو جامدة جداً .

نصائح أخرى: المحلب تابل مصنوع من نواة الكرز الأسود المجفّفة والمسحوقة. يُستخدم في الشرق الأوسط ويتميّز برائحة الطيبه القوية ونكهته المرّة الحلوة .

مدة التحضير: ساعة

مدة الطهو: 30دقيقة



• كنافة بالقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• لعجينة الكنافة:

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من السميد الناعم
- ١ كوب أو ٢١٠ غ من السمن، الطري
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر

• للقشطة:

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الحليب، السائل
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ٢ أكواب من قطر السكر

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق العادي في وعاءٍ مع السميد الناعم والسمن (مع الاحتفاظ بملعقتين كبيرتين جانبا) ثم يُضاف ماء الزهر وحليب نستله المكثف المحلى و يمزجوا حتى يتجانسوا تماماً.

تُسكب هذه العجينة في صينية للفرن إلى أن تصبح سماكتها بمعدل ٤ سم ثم توضع في فرن محمى على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن تصبح جافة (تُحرك العجينة بواسطة ملعقة كل مدة ٥ إلى ٦ دقائق حتى تنفثت).

تُستخرج العجينة من الفرن وتوضع جانبا في مكان معتدل الحرارة كي تبرد.

تُخلط العجينة في خلاط كهربائي إلى أن تصبح مرنة ثم تُنخل بواسطة منخل خشن.

تُدهن صينية الفرن المدورة والمسطحة غير اللاصقة قياس ٣٠ سم بالكمية المتبقية من السمن. يُسكب المزيج في الصينية وتُرص العجينة جيّداً مع تمليس سطحها بشكل متجانس. تُطهى العجينة في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة مع تحريك الصينية من وقتٍ لآخر إلى أن تصبح كل الجوانب باللون البني الذهبي. تُستخرج الصينية من الفرن وتوضع جانبا.

تمزج قشطة نستله مع الحليب السائل ودقيق الذرة في قدرٍ مع التحريك المستمر حتى يغلي ويصبح سميكاً.

تُسكب القشطة المجهزة فوق عجينة الكنافة ويُملّس سطحها جيداً كي يصبح متجانساً.

يُمرّر سكين عند أطراف الكنافة ثم تُقلب على طبقٍ للتقديم.

تُقطّع وتُقدّم ساخنةً مع القطر.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزيّن الكنافة بالفسقن المسحوق .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 50 دقيقة



• شرائح بالفسقن وجوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2½ أكواب أو ٢٥٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفسقن، المفروم فرماً خشناً

طريقة التحضير

يوضع جوز الهند في صينية للخبز مقاس ٢٨ سم x ٢٤ سم ويُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة أو حتى يكتسب لوناً ذهبياً. تُخرج الصينية من الفرن وتوضع جانباً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة في قدر غير لاصقة، ويُطهى المزيج مع التحريك المستمر على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب الكراميل لوناً ذهبياً فاتحاً ويصبح كثيفاً.

يُضاف جوز الهند المُحمّص، وماء الورد، وماء الزهر إلى الكراميل المُعدّ. تُحرّك المكونات حتى تمتزج جيّداً.

يُسكب المزيج في صينية مقاس ٢٠ سم x ٢٥ سم ويُيسط بشكل متجانس.

يُرش الفستق على الوجه ويُرصّ. تُترك الصينية لتبرد على حرارة درجة الغرفة العادية ثمّ توضع في البراد. تُقطّع إلى مربّعات وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُحرّك جوز الهند بالملعقة كلّ ٥ دقائق خلال خبزه بالفرن مع المحافظة عليه سوياً متجانساً .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 20 دقيقة



• مفروكة الكاجو

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

• للحشوة:

- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ٤ ملاعق طعام من الماء
- ١ ملعقة طعام من السمن، المذوّب
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة

• لعجينة المفروكة:

- ٤ أكواب أو ٦٠٠ غ من الكاجو غير المملّح، المطحون
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم

- ٣ ملاعق طعام من ماء الورد
- ٣ ملاعق طعام من الماء

طريقة التحضير

تُمزج قشطة نستله في قدرٍ مع الماء، السمن، ماء الزهر ودقيق الذرة ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك المستمر إلى أن يسمك المزيج، ثم يُسكب فوق صحنٍ كبيرٍ ويوضع جانباً كي يبرد إلى حرارة الغرفة.

توضع حبات الكاجو المطحون مع السكر، ماء الورد والماء في وعاءٍ وتُخلط المكونات جيداً لتشكل عجينة.

تُستخرج قطعة صغيرة من عجينة الكاجو وتُسَطَّح بواسطة اليدين ثم توضع ملعقة صغيرة من حشوة القشطة المبردة في الوسط وتُغلق العجينة بدقّةٍ لتأخذ شكل كرة.

تُرص العجينة المحشوة في قالب المعمول الخشبي حتى تكتسب شكلاً مزخرفاً عند الناحية العلوية.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزيّن بالفستق المطحون وزهر البرتقال .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 7دقائق



• صينية الجبنة الحلوة على الطريقة السعودية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الجبنة البيضاء البلدية، الخالية من الملح والمبشورة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

- ١ من البيض
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من حليب مجفف كامل الدسم نيدو
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- رشة من الملح
- رشة من السكر
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- 1/2 ملعقة طعام من البيكينغ باودر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من قطر السكر

طريقة التحضير

تُخلط الجبنة المبشورة في وعاء كبير مع الزبدة المذوبة والبيضة.

يُضاف حليب نيدو مع قشطة نستله والملح والسكر وتُخلط المكونات جيداً بعضها مع بعض.

يُخلط الدقيق العادي مع البيكينغ باودر ثم يُنخل فوق المزيج ويُمزج معه جيداً.

يُوزع المزيج في صينية مستديرة الشكل ٢٥ سم مدهونة بالزبدة ويُخبز في فرن محمى على حرارة ١٦٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج.

يتم إخراج الجبنة من الفرن ويُسكب القطر بشكل متجانس فوقها ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• بقالوة بنكهة القهوة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• للقطر:

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض

• لصنع البقالوة:

- ١٥ من رقائق عجينة البقلاوة، مذوّبة في حال كانت مثلجة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر، المطحون
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر، الممزوج بالصنوبر المطحون
- 1 1/2 ملعقة طعام من قهوة نسكافه سريعة التحضير، الممزوجة بالصنوبر والسكر

• للحشوة:

- 1 1/2 كوب أو ٢٢٥ غ من الكاجو غير المملّح
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الصنوبر
- ٤ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع عنه القشر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

لتحضير القطر:

يُذوّب السكر مع الماء في مقلاة كبيرة ويُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمدة ٦-٨ دقائق. يُضاف عصير الليمون الحامض ويُترك المزيج حتّى يبرد.

لتحضير الحشوة:

تُمزج كافة مكوّنات الحشوة في خلّاط كهربائي حتّى يصبح المزيج متجانس. يُترك المزيج جانباً.

لتحضير البقلاوة:

تُدهن صينية ٤٠ سم x ٣٠ سم بالزبدة، وتوضع رقاقة واحدة عليها، ثم تُدهن بدورها بالزبدة. تُكرّر هذه الخطوة مع ٥ رقائق إضافية.

تُوزّع الحشوة بنأى فوق الرقائق.

توضع رقاقة فوق الحشوة، وتُدهن بالزبدة ثم يُرش على وجهها القليل من مزيج الصنوبر.

توضع رقاقة أخرى فوق الصنوبر. تُرش بدورها بقليل من مزيج الصنوبر وتُكرّر هذه الخطوة مع الرقائق المتبقية.

يُدهن الوجه بالزبدة المذوّبة، ثم تُقصّ الرقائق مع الحشوة على شكل خطوط متوازية للحصول على قطع بشكل المعين (ماسي).

تُخبز في الفرن على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتّى يصبح لونها ذهبياً.

يُسكب القطر البارد فوق قطع البقلاوة فور إخراج الصينية من الفرن.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

30 دقيقة

مدة الطهو:

30 دقيقة



• عتملية بالقشطة

-  أسلوب الطبخ: عربي
-  نوع الطبق: حلويات
-  الكمية: ١٨ شخص
-  درجة الصعوبة: 
-  التكلفة: رخيص

المكونات

• لتحضير العتملية:

- ١ كغ من عجينة شعيرية العتملية
- ٥٠٠ مل من زيت القلي
- 1/2 كوب من قطر السكر

• لتحضير القشطة:

- ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 2/3 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة

طريقة التحضير

لتحضير العتملية:

يؤخذ القليل من عجينة العتملية وتُلف بثلاث طبقات حول كوب صغير مصنوع من الألمنيوم، ثم تُضغط جيداً للحصول على شكل دائري صغير. تُعاد العملية نفسها باستخدام أكواب أخرى حتى الانتهاء من كامل العجينة.

تُصف الأكواب في صينية للخبز وتوضع في فرن محمى مسبقاً على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٦ إلى ٨ دقائق حتى تجف العجينة (مع العلم أنّ لونها يجب أن يبقى أبيضاً).

تُترك العتملية جانباً لتبرد ومن ثم يتم إزالة أكواب الألمنيوم منها وتُقلّى في الزيت المحمى حتى تكتسب لوناً ذهبياً.

تُترك مرة أخرى بعد قليلها لتبرد ومن ثم يُرش القطر بواسطة ملعقة وتُترك جانباً.

لتحضير القشطة:

يُمزج الماء، حليب نستله المكثف المحلى ودقيق الذرة. يُغلى المزيج ويُترك على نارٍ خفيفة لمدة دقيقة واحدة، ويوضع بعد ذلك في البراد.

للحفاظ على هشاشتها، يتم ملء العثمليّة بالقشطة وتقديمها فقط عند الطلب.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزَيّن العثمليّة بالفستق المطحون وزهر الليمون المحفوظ بالقطر .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: 15دقيقة



• السمبوسك الحلو بالتمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكوّنات

• للعجينة:

- 13/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء

• للحشوة:

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من معجون التمر
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من قطر السكر
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه السكر والملح والمحب وتُخلط المكونات جيّداً. ثم تُضاف الزبدة وتُفرك بأطراف الأصابع إلى أن تصبح كفتات الخبز.

تُضاف كمّيّات صغيرة من الماء تدريجياً وتُمزج مع المكونات جيّداً إلى أن يصبح لدينا عجينة. يُغطّى المزيج بقطعة قماش ويُترك جانباً لمدة ساعة من الوقت.

لتحضير الحشوة، تُمزج قشطه نستله مع عجينة التمر ومسحوق الهال وماء الورد. تُمزج المكونات كلّها جيّداً.

تُلفّ العجينة حتى تصبح سميكة وقطرها ٣ ملم. ثم تُقَطّع العجينة إلى دوائر بواسطة كوب متوسط الحجم. توضع ملعقة صغيرة كاملة من مزيج التمر في وسط كل قطعة مدوّرة وتُثنى الأطراف لإغلاق الفطائر.

تُقلّى فطائر السمبوسك بالتمر بالزيت المحمّى على ١٨٠ درجة مئويّة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. يتم إخراج فطائر السمبوسك بالتمر من الزيت بتأنّ وتُغمس في القطر على الفور وتُقدّم باردة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن خبز السمبوسك في فرن محمّى على ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُغمس في الشراب .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 7 دقائق



• السمبوسك الحلو باللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- 1½ أكواب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من المحلب المطحون
- ½ كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الماء

• للحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- ½ كوب أو ٥٠ غ من الصنوبر، المطحون
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من قطر السكر
- ٢ أكواب من زيت القلي

طريقة التحضير

يُوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه السكر والملح والمحب وتُخلط المكونات جيّداً. ثم تُضاف الزبدة وتُفرك بأطراف الأصابع إلى أن تصبح كفتات الخبز.

تُضاف كمّيّات صغيرة من الماء تدريجياً وتُمزج مع المكونات جيّداً إلى أن يصبح لدينا عجينة. يُغطّى المزيج بقطعة قماش ويُترك جانبا لمدة ساعة من الوقت.

لتحضير الحشوة، يُوضع حليب نستله المكثف المحلى مع دقيق الذرة في قدر صغير ويغلى المزيج مع التحريك الدائم ويُطهى لمدة ٣-٤ دقائق أو إلى تصبح الصلصة سميكة قليلاً. تُطفأ النار وتوضع الصلصة جانبا.

يُضاف اللوز المطحون والصنوبر المطحون ومسحوق القرفة وماء الورد إلى المزيج. تُحرّك المكونات جيّداً وتوضع جانبا كي تبرد.

تُلفّ العجينة حتى تصبح سميكة وقطرها ٣ ملم. ثم تُقَطّع العجينة إلى دوائر بواسطة كوب متوسط الحجم. توضع ملعقة صغيرة كاملة من مزيج اللوز في وسط كل قطعة مدوّرة وتُنثى الأطراف لإغلاق الفطائر.

تُقلى فطائر السمبوسك الحلوة بالزيت المحمّى على ١٨٠ درجة مئويّة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. يتم إخراج فطائر السمبوسك باللوز من الزيت بتأنٍ وتُغمس في القطر على الفور وتُقدّم باردة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن خبز السمبوسك في فرنٍ محمّى على ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُغمس في الشراب .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: 7دقائق



• شكلمة - حلوى عمانية بجوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ٤٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة

طريقة التحضير

تُمزج كافة المكونات بعضها مع بعض في وعاء كبير حتى تشكّل عجينة طريّة.

تُقرّص عجينة جوز الهند إلى كرات صغيرة، وتُصفّ الكرات في صينية خبز كبيرة مع ترك مسافة فاصلة بين كلّ كرة وأخرى.

تُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُترك جانباً حتى تبرد ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 10دقائق



• أصابع التمر واللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- ✂️ نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• لتحضير العجينة:

- 2 1/2 أكواب أو ٣٥٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ أكواب أو ٣٣٠ غ من السميد الناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الحلبة المطحونة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السمن، المذوب
- 3/4 كوب أو ١٨٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ٢ ملاعق طعام من ماء الزهر

• لتحضير الحشوة:

- ٧٥٠ غ من التمر، المنزوع منه النوى والمقطّع
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المحمص، المطحون
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من حب السمسم المحمص

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق مع السميد والمحب في وعاء. تُضاف الزبدة مع الزيت؛ يُدعك المزيج بأطراف الأصابع حتى تمتزج المكونات جيداً بعضها ببعض.

يُمزج ماء الورد مع ماء الزهر ويُسكب المزيج على العجينة مع الاستمرار بالمزج بواسطة أطراف الأصابع. تُغطى العجينة وتُترك في البرّاد لمدة ساعة واحدة.

يُمزج التمر مع الزبدة في وعاء، ثم يُضاف حليب نستله المكثف المحلى تدريجياً مع الاستمرار بالمزج، ثم تُضاف جوزة الطيب مع اللوز والسمسم وتُمزج المكونات جيداً حتى الحصول على مزيج أملس ومتجانس.

تُدعك العجينة مرّة أخرى، ثم تُقسم إلى مقدارين متساويين وتُدهن صينية ٢٠ x ٣٠ سنتيمتر بالزبدة.

تُرقّ العجينة الأولى حتّى تصبح سماكتها ٣ ملم، وتوضع في قعر الصينية.

تُرقّ عجينة التمر حتّى تصبح سماكتها ١ سنتيمتر، وتوضع فوق العجينة.

تُرقّ العجينة المتبقية وتُغطى بالتمر.

تُخبز في الفرن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتّى يصبح لونها بنياً خفيفاً.

عندما تبرد، تُقطّع بواسطة السكين إلى أصابع صغيرة أو حسب الرغبة.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• السمبوسك الحلو بالفسق

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٨ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️🌶️🌶️

• 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

• 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي

• ١ ملعقة طعام من السكر

• ١ ملعقة صغيرة من الملح

• 1/2 ملعقة صغيرة من المحلب المطحون

• 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير

المملحة، المذوّبة

• 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء

• للحشوة:

• ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة

• 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الفستق الحلبي، المطحون

• ١ ملعقة طعام من ماء الورد

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ١ كوب من قطر السكر

طريقة التحضير

يُوضع الدقيق في وعاء عميق ويُضاف إليه السكر والملح والمُحلب وتُخلط المكونات جيّداً. ثم تُضاف الزبدة وتُفرك بأطراف الأصابع إلى أن تصبح كفتات الخبز.

تُضاف كمّيّات صغيرة من الماء تدريجياً وتُمزج مع المكونات جيّداً إلى أن يصبح لدينا عجينة. يُغطّى المزيج بقطعة قماش ويُترك جانباً لمدة ساعة من الوقت.

لتحضير الحشوة، يُوضع حليب نستله المكثف المحلّى مع دقيق الذرة في قدر صغير ويغلى المزيج مع التحريك الدائم ويُطهى لمدة ٣-٤ دقائق أو إلى تصبح الصلصة سميكة قليلاً. تُطفأ النار وتوضع الصلصة جانباً.

يُضاف الفستق وماء الورد ومسحوق الفانيلا إلى المزيج. تُحرّك المكونات جيّداً وتوضع جانباً كي تبرد.

تُلفّ العجينة حتى تصبح سميكة وقطرها ٣ ملم. ثم تُقَطّع العجينة إلى دوائر بواسطة كوب متوسط الحجم. توضع ملعقة صغيرة كاملة من مزيج الفستق في وسط كل قطعة مدوّرة وتُثنى الأطراف لإغلاق الفطائر.

تُقلّى فطائر السمبوسك الحلوة بالزيت المحمّى على ١٨٠ درجة مئويّة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. يتم إخراج فطائر السمبوسك بالفستق من الزيت بتأنّ وتُغمس في شراب القطر على الفور وتُقدّم باردة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن خبز السمبوسك في فرنٍ محمّى على ١٩٠ درجة مئويّة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً ثم تُغمس في شراب القطر .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة الطهو: 7دقائق



• كرات العثمالية بالهال

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من عجينة شعيرية العثمانية، الجاهزة
- ٤ ملاعق طعام من السمن، المذوب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٤ ملاعق طعام من اللوز المطحون

طريقة التحضير

تُمرّج عجينة العثمالية مع الزبدة (توضع ملعقتان كبيرتان من الزبدة جانباً) في صينية خبز كبيرة وتوضع في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية حتى تكسب اللون الذهبي. تُرفع الصينية عن النار وتوضع جانباً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى وكمية الزبدة التي تُركت جانباً في قدرٍ غير لاصقة ويُحرّك باستمرار على نار متوسطة حتى الغليان ثم يُضاف اللوز المطحون، الهال والعثمالية المجهّزة ويُحرّك المزيج لمدة دقيقتين.

يُرفع المزيج عن النار ويوضع جانباً ليبرد قليلاً.

يُحضّر المزيج على شكل كرات ثم يُقدّم.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

25 دقيقة

مدة الطهو:



• حلوى بالحليب والفسنق على الطريقة السعودية - الحلوى اللبنية

-  أسلوب الطبخ: شرقي
-  نوع الطبق: حلويات
-  الكمية: ٧ أشخاص
-  درجة الصعوبة: 
-  التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الفسنق، المسحوق
- 3 1/2 أكواب أو ٣٥٠ غ من حليب مجفف كامل الدسم نيدو

طريقة التحضير

يوضع السكر مع الماء وعصير الحامض في قدر كبيرة. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يشتد ويتحول إلى قطر كثيف. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد.

يُضاف مسحوق الهال والفسنق المسحوق إلى القطر. ثم تُضاف نصف كمية حليب نيدو وتُحرك المكونات حتى تمتزج جيداً بعضها مع بعض.

تُضاف الكمية المتبقية من حليب نيدو تدريجياً وتُحرك المكونات جيداً حتى تشكل عجينة طرية غير لزجة. يمكن إضافة المزيد من الحليب المجفف عند الحاجة.

تُقرص العجينة إلى كرات صغيرة.

تُقدّم كرات اللبنية مع قهوة نسكافه سريعة التحضير.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:



• حلوى القمح والأرز على الطريقة السعودية - العاشورية

- 🍳 أسلوب الطبخ: سعودي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من القمح الكامل، المغسول والمنقوع لمدة ليلة كاملة
- ١٢ كوب أو ٣ لتر من الماء
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الأرز المصري
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من حليب مجفف كامل الدسم نيدو
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء كادي
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من السكر
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المقشّر
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الصنوبر
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الزبيب، المنقوع في الماء
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من اللوز، المقشّر

طريقة التحضير

يُصفى القمح ويوضع في قدر كبيرة. يُضاف إليه الماء ثم تُغطى القدر ويُغلى المزيج على حرارة خفيفة لمدة ساعة كاملة.

يُضاف الأرز ثم تُغطى القدر ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 1/2 ساعة إضافية أو حتى ينضج الأرز والقمح تماماً. يمكن إضافة المزيد من الماء إذا لزم الأمر.

يُذوّب حليب نيدو في ماء الورد وماء الكادي ثم يُسكب في خليط القمح، ويُضاف السكر ونصف كمية الفستق والصنوبر والزبيب واللوز، وتُحرك المكونات جيداً.

يُسكب المزيج في طبق للتقديم ويُزيّن بالكمية المتبقية من المكسّرات.

بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة و ٣٠ دقيقة

مدة الطهو:



• المهلبية بالشوكولاتة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٦ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المبشورة
- ٣ ملاعق طعام من الفستق المطحون

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى، مسحوق الكاكاو ودقيق الذرة في قدر كبيرة. يُترك المزيج على النار حتى يغلي مع التحريك المستمر ثم يُطهى على نار خفيفة حتى يتكاثف. تُرفع القدر عن النار ويُضاف إليها ماء الورد وماء الزهر مع التحريك المستمر ثم يُسكب المزيج في أكواب صغيرة تُوضع جانباً لتبرد. تُرش الشوكولاتة المبشورة على المهلبية الباردة وتوضع في البراد إلى أن يحين موعد تقديمها.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن إضافة المستكة المسحوقة إلى المهلبية عند إضافة ماء الورد وماء الزهر .

15 دقيقة

مدة التحضير:

مدة الطهو: 15 دقيقة

دهون (غ) :	9.30
بروتين (غ) :	5.10
كاربوهيدرات (غ) :	40.00
طاقة (سعرات حرارية) :	254.00



• حلوى السميد باللوز والقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من السكر
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من السميد
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من ماء الورد
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ١٦٠ غ من اللوز، المحمص والمفروم

طريقة التحضير

يُذوّب السكر في قدر كبيرة على نار خفيفة حتّى يصبح لونه كالكارامل. يُضاف إليه السميد مع الزبدة ويُحرّك المزيج لمدة تتراوح بين دقيقتين و٣ دقائق.

يُضاف ماء الورد مع الاستمرار في التحريك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين دقيقتين و٣ دقائق. تُرفع المكونات عن النار وتُضاف إليها علبة واحدة من قشطة نستله.

يُسكب المزيج في أطباق للتقديم ويُترك جانباً حتّى يبرد.

قبل التقديم، تُزيّن الحلوى باللوز المحمص المفروم وتُسكب الكمية المتبقية من قشطة نستله على الوجه.

20 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• المغلي مع القشطة والفسق

- 🍴 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة طعام من الكراويا المطحونة
- ١ ملعقة طعام من اليانسون المطحون
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ كوب أو ٩٠ غ من الأرز الناعم
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفستق المطحون
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله

طريقة التحضير

يُمزج الماء، القرفة، الكرويا، اليانسون، السكر ودقيق الارز في قدرٍ كبيرة، ويوضع المزيج على النار حتى يغلي ويُحرَّك باستمرار. يُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين أو حتى يتكاثف، ثم يُضاف ماء الورد ويُحرَّك.

يُسكب المغلي في أكواب صغيرة أو في طبق كبير ويوضع جانباً ليبرد.

يُخلط الفستق المطحون مع قشطة نستله حتى يمتزجان جيداً. ثم يُسكب هذا المزيج فوق المغلي المُبرّد الذي يوضع بعدئذٍ في البرّاد حتى يحين وقت التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزَيَّن السطح بشرائح من الفراولة والفسنق المطحون. ويمكن تقديم القطر جانباً بحسب الذوق .

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

• كرايبج



- 🍴 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٨ شخص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🔥
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- **لتحضير الحشوة:**
- ٦٠٠ غ من الفسنق، المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السمن
- **لتحضير الكرايبج:**
- 1 1/2 كوب أو ٢٥٠ غ من السميد
- 2 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من السميد الناعم
- ١ كوب أو ٢٢٥ غ من السمن
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر
- 1/2 ملعقة صغيرة من المحلب المطحون
- 1/4 كوب من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/4 كوب أو ٧٥ غ من قطر السكر
- **لتحضير الناطف:**
- ٥ من زلال البيض
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من ماء الورد
- ١ ملعقة صغيرة من ماء الزهر

طريقة التحضير

لتحضير الحشوة:

يُخلط الفستق مع حليب نستله المكثف المحلى وماء الورد والسمن لتكوين عجينة سميكة.

لتحضير الكرايبج:

يُخلط السميد، والسميد الناعم، والسمن، والسكر، والمحلب، والماء لتكوين عجينة.

توضع العجينة جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يُضاف إليها البيكينغ باودر والقطر.

تُحضّر كرة صغيرة من العجينة، ويُضغط عليها بواسطة الإصبع، وتُضاف كرة من حشوة الفستق، ثم تُلف. يجب أن تكون العجينة رقيقة جداً.

تُخبز الكريات في فرن محمى على حرارة ٢٥٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً.

لتحضير الناطف:

يُخلط زلال البيض مع السكر، ويُسخن على طريقة "بان-ماري". يُحرّك المزيج باستمرار لمدة تتراوح بين ٥ و ٨ دقائق أو حتى يذوب السكر بالكامل، ثم يُرفع المزيج عن النار ويُخفق بواسطة خفّاقة كهربائية حتى يشكّل رغوة ويبرد، ثم يُضاف ماء الورد وماء الزهر.

تُقدّم الكرايبج مع الناطف جانباً.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:

7دقائق

مدة الطهو:

حلويات متنوعة



• حلوى بانا كوتا مع جيلي بنكهة اللايم

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- ١ ملعقة طعام من خلاصة الفانيليا

• لتحضير جيلي بنكهة اللايم:

- ٥ ملاعق طعام من بودرة الجيلي بنكهة اللايم
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء الساخن
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء البارد

طريقة التحضير

توضع الكريما في قدرٍ متوسطة الحجم وتُترك على النار حتى تصبح شبه مغليّة. ثمّ ترفع عن النار وتوضع جانباً.

يُسكب حليب نستله المكثّف المحلّى والجيلاتين المذوّب فوق الكريما. يوضع المزيج على النار لمدة دقيقة واحدة مع التحريك المستمرّ. ثمّ يرفع عن النار وتُضاف إليه الفانيليا مع التحريك ويسكب في أوعية دائرية زجاجيّة.

تُضاف بودرة الجيلي بنكهة اللايم إلى 1/2 كوب أو ١٢٥ ملّ من الماء الساخن في وعاءٍ للخلط ويُحرّك المزيج إلى أن يذوب الجيلي. ثمّ يضاف 1/2 الكوب المتبقي أو ١٢٥ ملّ من الماء البارد ويُحرّك المزيج.

يُسكب الجيلي المجهّز على حلوى الكريما الإيطالية "بانا كوتا" المبرّدة ويوضع المزيج في البرّاد لمدة ٤ ساعاتٍ على الأقلّ ثمّ يقدّم الطبق مع مربّى التوت.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: من المستحسن وضع هذا الطبق في البرّاد ليلة كاملة قبل تقديمه .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق

دهون (غ): 19.00

بروتين (غ): 6.30

كاربوهيدرات (غ): 41.00



طاقة (سعرات حرارية): 292.00

• بارفيه بالفانيليا وشوكولاتة كيت كات

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ

• 🍷 الكمية: ١١ شخص

• 🍴 درجة الصعوبة: 🍴

• 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

• 1 3/4 كوب أو ٤٤٠ مل من الكريما السائلة

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من خلاصة الفانيليا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من البيض
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ١٢ إصبع من كيت كات، مفرومة

طريقة التحضير

توضع الكريما السائلة الطازجة في وعاء للمزج وتُخفق بخلاطة كهربائية يدوية لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى تجمد. توضع في البراد.

في قدر متوسطة الحجم، يُمزج الماء، الفانيليا، حليب نستله المكثف المحلى، البيضتان، ودقيق الذرة ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر. يُترك المزيج على نار خفيفة لمدة دقيقة واحدة أو حتى يتكاثف. يوضع جانباً ليبرد ويُصبح بدرجة حرارة الغرفة.

تُمزج الكريما المخفوقة بمزيج حليب نستله المكثف المحلى البارد حتى يخلطاً جيداً.

تُضاف شوكولاتة كيت كات المفرومة إلى المزيج وتُخلط المكونات بملعقة معدنية حتى تمتزج جيداً.

يُسكب المزيج في أكواب فردية أو في صينية كعك مستطيلة، يُغطى ويوضع في الثلاجة حتى يجمد.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة التثليج:	12 ساعة
دهون (غ):	14.00
بروتين (غ):	5.70
كاربوهيدرات (غ):	38.00
طاقة (سعرات حرارية):	



• موس الفانيليا بالمارشمالو

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍷 الكمية: ١١ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ٥٠ غ من المارشمالو الملون، المقطع الى قطع صغيرة
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، مذوبة في ٣ ملاعق كبيرة من الماء الساخن

طريقة التحضير

توضع الكريما السائلة، قشطة نستله، السكر ومسحوق الفانيليا في وعاء للخلط ثم تخلط بخلاط كهربائي لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج.
يلف المزيج بالmarshmallows ثم يُضاف الجيلاتين المذوّب فوق المزيج مع التحريك المستمر إلى أن تترسب المكونات جيداً.

يُسكب المزيج في أكواب متفرقة أو في قالب مستطيل ثم يغطى ويُوضَع في البرّاد لمدة ٣ ساعات أو حتى يتماسك.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:	تُسكب صلصة الفراولة على الوجه أو تُقدّم جانباً .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة التبريد:	3 ساعات
دهون (غ) :	12.00
بروتين (غ) :	2.50
كاربوهيدرات (غ) :	21.00
طاقة (سعرات حرارية) :	168.00



• عصيدة الفواكه ورقائق مويسلي

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟
- التكلفة: 🌟

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الماء
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من رقائق مويسلي
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من عصير المنغا المعب
- ١ ملعقة طعام من العسل

طريقة التحضير

يُوضَع حليب نستله المكثف المحلى مع الماء ورقائق مويسلي في قِدر متوسط الحجم ويُحرَّك المزيج حتى يغلي. يُطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ويُحرَّك في الوقت نفسه، ثمَّ يُرْفَع عن النار ويُوضَع جانباً حتى يبرد ويصبح بحرارة الغرفة. تُضاف قشطة نستله، عصير المنغا والعسل ويُحرَّك المزيج ثمَّ يُوضَع في البرّاد حتى يبرد.

تُقدَّم الحلوى في أكواب صغيرة ويُزيّن الوجه بمكعبات صغيرة من الفواكه الطازجة واللوز المحمّص.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم: يمكن تزيين الحلوى بمكعبات الفواكه مثل الفراولة، الدراق، المنغا والكيوي .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق

دهون (غ) : 12.00

بروتين (غ) : 5.50

كاربوهيدرات (غ) : 40.00

طاقة (سعات حرارية) : 293.00



• بارفيه بالموكا ورقاقات الشوكولاتة مع صلصة البرتقال

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

للبارفيه:

- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من البيض
- 2 1/2 ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٦ ملاعق طعام من الشوكولاتة، المبشورة

لصلصة البرتقال:

- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- 1 1/2 ملعقة طعام من نشاء الذرة

طريقة التحضير

تُخفق الكريما في خلاط كهربائيّ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن تشتد الكريما قليلاً ثم توضع في البرّاد.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع البيض وقهوة نسكافه غولد والماء في قدر متوسطة ثم يُغلى المزيج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح المزيج سلساً وسميكاً. يوضع جانباً في مكان معتدل الحرارة كي يبرد.

تُضاف الكريما المخفوقة المحضّرة إلى المزيج المبرّد ثم تُضاف الشوكولاتة المبشورة وتُمزج مع باقي المكونات.

يُسكب المزيج في القوالب الفردية أو في قالب الكعكة المستطيل ويثّلج إلى أن يشد.

لتحضير صلصة البرتقال: تُمزج كلّ مكونات الصلصة في قدر صغير وتُغلى مع التحريك المستمر إلى أن تصبح الصلصة سميكة ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً كي تبرد.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

20 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

3 ساعات

مدة التثليج:

دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	6.10
كاربوهيدرات (غ) :	45.00
طاقة (سعرات حرارية) :	293.00



• عصيدة الجزر

- أَسْلُوب الطبخ: هندي
- نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ ملعقة طعام من السمن
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الجزر، المبشور بشراً ناعماً
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ٤ ملاعق صغيرة من الكاجو غير المملّح، المحمّص والمكسّر

طريقة التحضير

يُمزج السمن مع الجزر في قدر متوسط ويُطهى المزيج على نار متوسطةٍ لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح الجزر طرياً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، قشطة نستله، الماء والهيل في وعاءٍ ثم تُغلى المكونات وتترك على نار خفيفةٍ لمدة ٥-٦ دقائق. تُضاف حبات الكاجو المكسرة وتُحرك ثم تُرفع عن النار.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يمكن تقديم العصيدة ساخنة أو باردة .

نصائح التقديم:

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

دهون (غ) :	13.00
بروتين (غ) :	6.00
كاربوهيدرات (غ) :	40.00
طاقة (سعرات حرارية) :	299.00



• بودينغ المنغا مع كوكتيل الفاكهة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من عصير المنغا المعب
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ٢ ملاعق طعام من السكر الناعم
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ١ علبة أو ٢٥٠ غ من كوكتيل الفاكهة ليبيز، المصفى

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى، قشطة نستله، عصير المنغا، الفانيليا، السكر ودقيق الذرة في قدر كبيرة. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ويُحرَّك باستمرار حتى يتكاثف. يوضع القليل من كوكتيل الفاكهة في أكواب صغيرة ويُسكب بودينغ المنغا عليه. توضع الأكواب جانباً لتبرد ثم تُحفظ في البراد حتى يحين موعد تقديمها.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

يُمكن إضافة بضع قطراتٍ من خلاصة المنغا .

نصائح الطبخ:

15 دقيقة

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:

دهون (غ) :	7.20
بروتين (غ) :	3.60
كاربوهيدرات (غ) :	44.00
طاقة (سعرات حرارية) :	256.00



• شراب المنغا والفراولة المخفوق بالحليب

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ١٠٠٠ غ من المنغا الناضجة
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الفراولة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى، المبرّد
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء البارد
- ١٥ مكعب من الثلج

طريقة التحضير

تُقسّر المنغا ويوضع اللب جانبا.

يوضع لب المنغا والمكونات الأخرى داخل خلاط كهربائي وتُخلط المكونات لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج في أكواب للتقديم ويُقدّم على الفور.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح الطبخ: يمكن إضافة المزيد من الماء في حال رغبت الحصول على مزيج أكثر طراوة .

مدة التحضير: 10 دقائق

دهون (غ) : 5.10

بروتين (غ) : 5.30

كاربوهيدرات (غ) : 60.00

طاقة (سعر حرارية :) 295.00



• جلي (هلام) الفراولة مع الموز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المطحون
- ٢ أو ٣٠٠ غ من الموز، مقطعتان إلى شرائح
- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ علبة أو ٨٥ غ من مسحوق جيلاتين الفراولة

طريقة التحضير

يُقسّم البسكويت والموز بين ١٠ أكواب للتقديم ثم توضع جانباً.
يوضع الماء مع حليب نستله المكثف المحلى، ودقيق الذرة في قدر كبير. يُغلى المزيج ويُحرّك ثم يُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.
يُرفع المزيج عن النار، ويُضاف ماء الورد وهلام الفراولة وتُحرّك المكونات جيداً.
يُسكب المزيج في الأكواب، ويُترك حتى يبرد قليلاً، ثم يوضع في البراد لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ ساعات حتى يجمد.
بيانات التوقيت
البيانات الغذائية

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 8 دقائق

دهون (غ :) 4.30

بروتين (غ :) 4.00

كاربوهيدرات (غ :) 46.00

طاقة (سعر حرارية :) 238.00



• حلوى زوكوتو بالموكا والمكسرات

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: معتدل
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٧٥٠ غ من الكعكة الإسفنجية بنكهة الفانيليا، الجاهزة
- ٢ ملاعق طعام من السكر الناعم
- ٣ ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد، المذوبة في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، المبردة
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من السكر البودرة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المبشورة
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من اللوز، المقطّع
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البندق المطحون، المحمص والمقطّع

طريقة التحضير

تغطّى ٨ أوعية دائرية بورق من البلاستيك.

يُمزج السكر الناعم مع خليط قهوة نسكافه غولد المجهّزة مسبقاً.

تُقطّع الكعكة الإسفنجية بالطول إلى شرائح سماكتها ١ سم، من ثم تُدهن الشريحة الإسفنجية بالقهوة المجهّزة بواسطة فرشاة. توضع الشريحة في الوعاء الدائري. تُكرّر الطريقة نفسها مع استخدام ما يكفي من الشرائح الإسفنجية لملء الوعاء بالكامل.

تُقطع أطراف الكعكة الزائدة بحيث لا تتعدّى حافة الوعاء. يُحتفظ بالشرائح الإسفنجية المتبقية وبخليط القهوة.

تُخلط الكريما السائلة، السكر البودرة، قشطة نستله وخلاصة الفانيليا في وعاء دائري كبير إلى أن يتكاثف المزيج ويشكّل رغوة عند إزالة الخفّاقة.

تخلط الشوكولاتة المبشورة والمكسرات المقطّعة برفق ولكن جيّداً.

يُسكب خليط الكريما على الشرائح الإسفنجية في الوعاء.

تدهن الشرائح الإسفنجية المتبقية بخليط القهوة بواسطة الفرشاة. ويغطى السطح بالكامل بالشرائح الإسفنجية.

يغطى الوعاء الدائري، ويترك ليبرد لمدة ١٢ ساعة أو ليلة كاملة. يمكن بدلاً من ذلك وضعه في الثلاجة لمدة ساعة واحدة أو ساعتين.

يتم إخراج الحلوى من القالب وتوضع في طبق التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُرش مسحوق الكاكاو على الحلوى بواسطة منخل ذي ثقوب رفيعة ومن ثم يتم تزيينها بالسكر البودرة المنخول والمكسرات المسحوقة .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة التبريد: 12 ساعة



• بارفيه بالبندق وصلصة الكراميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: 🍴

المكونات

- **للبنديق بالكراميل:**
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البنديق، المحمص والمفروم

- **للبارفيه:**
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم

- **لصلصة الكراميل:**

- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة

طريقة التحضير

لتحضير البندق بالكراميل:

يوضع السكر والزبدة في قدر صغيرة غير لاصقة ويُحرَّك المزيج باستمرار على نارٍ متوسطة إلى أن يصبح لون السكر ذهبياً بنياً، ويُضاف إليه البندق المفروم، ثم يُرفع القدر عن النار مع التحريك. يُقلب المزيج على صينية الخبز حيث يُمرغ، ثم توضع الصينية جانباً كي يبرد المزيج في مكان معتدل الحرارة. تُرفع حبات البندق بالكراميل عن صينية الخبز وتُسحق إلى أن تتحوّل إلى فتات.

لتحضير البارفيه:

تُمزج الكريما السائلة الطازجة مع قشطه نستله، الفانيلا والسكر الناعم في وعاءٍ للخلط وتُخفق بواسطة خلاطٍ كهربائيٍّ يدويٍّ لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يشتدّ المزيج.

تُضاف حبات البندق المفتتة بالكراميل إلى مزيج الكريما ويُقلب المزيج بواسطة ملعقةٍ معدنيةٍ حتى تمتزج المكونات ببعضها.

يُسكب المزيج في أكواب فرديةٍ أو في قالب الكعكة المستطيل ثم يُغطّى ويُتَلَج إلى أن يشتدّ.

يُقدّم مثلاًجاً مع صلصة الكراميل على الوجه.

لتحضير صلصة الكراميل:

تذوّب الزبدة في قدرٍ صغيرةٍ غير لاصقةٍ ويُضاف السكر ويُحرَّك المزيج على نارٍ متوسطةٍ إلى أن يصبح لونه ذهبياً بنياً. تُضاف الكريما السائلة وتُحرَّك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق، ثم توضع جانباً كي تبرد.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

6ساعات

مدة التثليج:



• موكا بودينغ

- أَسْلُوبُ الطَبْخِ: عالمي 🍳
- نَوْعُ الطَّبْقِ: حَلَوِيَّاتٌ 🍷
- الكمية: ٩ أشخاص 🍴
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: رخيص 🍷

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من بسكويت الشاي
- ٣ ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد،
- مذوبة في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الكريما السائلة، المخفوقة

طريقة التحضير

يُغمَس البسكويت في قهوة نسكافه غولد المجهزة، ثم يُصف منه طبقة واحدة في قعر طبق كبير.

تُمزج قشطة نستله مع مسحوق الكاكاو والسكر الناعم حتى يصبح المزيج ناعماً. تُسكب نصف كمية هذا المزيج فوق البسكويت المجهز في الطبق ثم توضع نصف كمية الكريما المخفوقة لتشكل طبقة فوق مزيج قشطة نستله.

تُكرّر عملية صف طبقة من البسكويت المجهز، يُسكب فوقها مزيج قشطة نستله والكريما المخفوقة على التوالي.

يوضع المزيج في البرّاد لمدة ٣ ساعات قبل أن يُقدّم.

بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

3 ساعات

مدة التبريد:



• بودينغ الشوفان بالتمر والهال

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الشوفان الملفوف
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من التمر، منزوع البذور والمقطع إلى شرائح
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

يُوضَع الماء، حليب نستله المكثف المحلى، السكر ومسحوق الهال في قدر كبيرة ويُتْرَك المزيج على النار حتى يغلي.

يُضاف الشوفان المهروس إلى المزيج ويُحرَّك. يُطهى المزيج على نار خفيفة ويُحرَّك باستمرار لمدة ٥ دقائق أو حتى يتكاثف. يُضاف التمر المفروم ويُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين. ثم يُسكب ماء الورد ويُحرَّك المزيج.

يُسكب المزيج في طبق كبير أو في أكواب صغيرة ويُوضَع جانباً حتى يبرد. ثم يُوضَع في الثلاجة حتى يحين موعد تقديمه.

نصائح

بيانات التوقيت

يُزَيْن السطح بالتمر والفسق .

نصائح التقديم:

20دقيقة

مدة التحضير:

10دقائق

مدة الطهو:



• كاسترد التفاح والخبز

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- ٢ أو ٣٠٠ غ من التفاح، مقشّرتان ومنزوع منهما البذور ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- ١ ملعقة طعام من السكر
- 1/4 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- ٣ حبات أو ١٥٠ غ من الكرواسان، سادة، مفرومة فرماً خشناً
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٣ من البيض
- 1/4 كوب أو ١٢٥ غ من مربّى التفاح

طريقة التحضير

توضع الزبدة مع التفاح والسكر والقرفة في قدر، ويُحرّك المزيج على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق أو حتى يتكرمل التفاح. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف إليه البسكويت المسحوق.

تُقسم قطع الكرواسان المفرومة على ٨ كاسات مقاومة للحرارة ثم يُوزّع التفاح المتكرمل فوق الكرواسان.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء والفانيلا والبيض في وعاء ثم يُسكب المزيج فوق التفاح.

توضع الكاسات في قالب للخبز مع كمية كافية من الماء الساخن تصل إلى نصف مستوى الكاسات. يُخبز الكاسترد في الفرن على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى يجمد.

يُسَخّن مربّى التفاح ويُمسح بالفرشاة على وجه كلّ كاسة. يُقدّم الكاسترد ساخناً.

بيانات التوقيت

25 دقيقة

مدة التحضير:

45دقيقة

مدة الطهو:



• إجااص مع صلصة الزعفران

- 🍴 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- من بشر قشر ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- رشة من خيوط الزعفران
- ٦ حبات متوسطة الحجم من الإجااص، مقشرة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

طريقة التحضير

يُسكب الماء مع السكر وبرش الحامضة وخلاصة الفانيليا وخيوط الزعفران في قدر كبيرة. يُغلى المزيج ويُحرّك حتّى يذوب السكر.

تُخفّف الحرارة ثم يُضاف الإجااص (الكمثري) إلى القدر. تُغطّى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتّى يذبل الإجااص (الكمثري). تُرفع حبات الإجااص (الكمثري) بتأنّ من القدر وتوضع في طبق للتقديم.

يُضاف حليب نستله المكثف المحلى إلى مزيج الزعفران ثم يُغلى على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتّى يخفّ حجم الصلصة وتشتدّ قليلاً.

تُسكب الصلصة فوق حبات الإجااص (الكمثري) وتُقدّم.

بيانات التوقيت

15دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة مثلجة بألواح الشوكولاتة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 2 1/2 أكواب أو ٦٠٠ مل من الكريما المخفوقة
- ٢ ألواح من كيت كات تشنكي
- 1 1/2 ملعقة طعام من قهوة نسكافه سريعة التحضير، مذوبة مع ملعقتان كبيرتان من الماء الساخن

طريقة التحضير

يخلط حليب نستله المكثف المحلى والكريما المخفوقة في وعاء خلاط كهربائي حتى يصبح المزيج خفيف ومقشّد.

يسكب نصف المزيج في قالب حلوى مستطيل الشكل حجم ٢٣ سم طول x ١٢ سم عرض ويوضع كيت كات تشنكي فوق المزيج. يوضع القالب في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

تضاف قهوة نسكافه سريعة التحضير إلى المزيج المتبقي و يخلط المزيج جيداً.

يؤخذ القالب من الثلاجة، ويضاف إليه مزيج قهوة نسكافه ويغطى بنبيلون ويثّلج لمدة ١٢ ساعة.

يقطع القالب إلى شرائح عند التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: تُحفظ كريما الخفق في البرّاد لأنّ حرارة الكريما السائلة يجب أن تبقى بين ٣ و ٥ درجات مئوية حتّى تُخفق .

نصائح التقديم: -يُنقل القالب من الثلاجة و يوضع في البراد لمدة ١٥ إلى ٢٥ دقيقة حتى يسهل تقطيعه. - يُغطس القالب في الماء الساخن لمدة ٦ ثوان ثم يقلب على طبق تقديم - يُقدم مع صلصة الشوكولاتة أو مربّى البرتقال والبسكويت المطحون .

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة التثليج:

12 ساعة



الموز المخبوز

- 🍌 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- من عصير البرتقال، حبتان فقط
- ١ كغ من الموز، المقشر
- ١ ملعقة طعام من السكر الأسمر
- ٣ ملاعق طعام من جوز الهند المجفف
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

طريقة التحضير

يُسكب عصير البرتقال في قالب الخبز ثم يوضع الموز في العصير ويُرش السكر فوق حبات الموز.

يُخبز المزيج في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة ويُرش جوز الهند في نصف مرحلة الخبز.

تُستخرج حبات الموز بتأنٍ من الفرن من دون عصير البرتقال ثم يُسكب فوقها حليب نستله المكثف المحلى وتُقدّم ساخنة أو باردة.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

15 دقيقة



• الكريما مع الفواكه المجففة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من الحليب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ٢ من صفار البيض
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من السكر
- 1 1/2 ملعقة طعام من دقيق الذرة، المذوب في ٤ ملاعق طعام من الماء
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفاكهة المجففة المشكلة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الزبيب
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البندق، المحمص والمسحوق

طريقة التحضير

يخلط الحليب وحليب نستله المكثف المحلى في وعاء ويغلى ثم يرفع عن النار ويوضع جانباً.

أثناء هذا الوقت يخفق البيض و صفار البيض مع السكر ودقيق الذرة المذوب لمدة ٣ دقائق.

يضاف الحليب الساخن إلى مزيج صفار البيض ويحرك بشكل مستمر.

يعاد المزيج إلى الوعاء ويوضع على نار خفيفة ويحرك بشكل مستمر إلى أن يتكاثف لمدة ثلاث إلى أربع دقائق من دون أن يغلي.

يرفع الخليط عن النار و تضاف إليه الفواكه و الزبيب و البندق.

يسكب الخليط في كاسات صغيرة الحجم و تبرّد.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• بودينغ كريم الشوفان مع الجيلي

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الشوفان الجاهز، المسحوق
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- مكونات جيلي الفراولة:
- ٨٥ غ من مسحوق جيلاتين الفراولة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء المغلي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء البارد

طريقة التحضير

يوضع الماء، وحليب نستله المكثف المحلى، والسكر في قدر كبير وتُغلى المكونات.

يُضاف الشوفان الجاهز ويُحرّك. يوضع المزيج على نار خفيفة مع التحريك المستمر لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج. يُضاف ماء الورد ويُحرّك.

يُسكب المزيج في طبق كبير أو في أكواب فردية ويوضع جانباً ليبرد ويُصبح بحرارة الغرفة العادية.

يُسكب الجيلي المُعدّ فوق المزيج المعدّ البارد ويوضع في البراد حتى يجمد الجيلي كفاية.

لإعداد جيلي الفراولة:

يوضع مسحوق جيلي الفراولة مع كوب من الماء المغلي في وعاء للمزج، ويُحرّك المزيج حتى يذوب مسحوق الجيلي. يُضاف كوب من الماء البارد وتُحرّك المكونات.

نصائح

بيانات التغذية

يُزيّن الوجه بالكريما المخفوقة والفراولة الطازجة .

نصائح التقديم:

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:

15 دقيقة



• كريم كاراميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2½ أكواب أو ٦٠٠ مل من الحليب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ½ كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ٨ من البيض، المخفوق
- 1½ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

• لتحضير صلصة الكاراميل:

- 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُغلى الحليب وحليب نستله المكثف المحلى في قدر على النار ثم يضاف السكر ويحرك حتى يذوب. يرفع القدر عن النار ويترك جانباً.

يضاف البيض المخفوق والفانيليا مع الاستمرار في التحريك.

في هذه الأثناء، يغلى الماء والسكر في قدر على نار متوسطة حتى يصبح لونه بنياً مثل لون الكاراميل.

تسكب صلصة الكاراميل في كاسات صغيرة وتوزع الصلصة حول جوانب الكاسات.

يسكب المزيج في الكاسات وتوضع الكاسات في صينية مليئة بماء تغمر منتصف الكاسات.

يطهى المزيج في فرن حرارته ١٥٠ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة أو حتى يصبح بالإمكان إدخال سيخ وإخراجه نظيفاً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:

45 دقيقة



• كريمة الفراولة مع اللوز المقرمش

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من اللوز، المفروم والمحمّص
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم، كمية إضافية
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المقطع إلى أقسام صغيرة
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفراولة، المقطعة إلى شرائح

طريقة التحضير

يُضاف السكر إلى قدرة متوسطة الحجم ويوضع على نار متوسطة ويُحرّك لمدة بضع دقائق أو حتى يصبح السكر بلون الكراميل. يُضاف اللوز ويُحرّك المزيج مع الكراميل. يُرفع المزيج عن النار ويُسكب في صينية بلاستيكية مدهونة بالزبدة ويوضع جانباً حتى يبرد. وعندما يبرد مزيج الكراميل واللوز، يُطحن في كيس من البلاستيك أو في الخلاطة.

تُضاف قشطة نستله مع الكريما السائلة الطازجة والسكر الإضافي وخلاصة الفانيليا وتُخفق لمدة ٥-٦ دقائق حتى يتكاثف المزيج.

تُسَعَمَلْ ملعقة معدنية كبيرة لمزج الكريما المحضّرة مع البسكويت والفراولة. ويُسكب مزيج الكريما في أطباق صغيرة حتى نصفها ويُرشّ فوقها اللوز المسحوق مع الكراميل، من ثم تُضاف طبقة أخرى من مزيج الكريما ويُنثر فوقها أيضاً اللوز المسحوق مع الكراميل.

توضع الحلوى في الثلاجة إلى أن يحين وقت تقديمها.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يُزيّن وجه الحلوى بشرائح الفراولة .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق



• بودينغ بالسميد مع القشطة والمنغا

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ٨٠ غ من السميد الناعم
- ٢ من البيض
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من رقائق اللوز، المحمص
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من عصير المنغا المعب
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر
- ٣ ملاعق طعام من دقيق الذرة

طريقة التحضير

في قدر متوسطة الحجم، يوضع الماء وحليب نستله المكثف المحلى. تُحرّك المكونات بين الحين والآخر حتى تغلي.

في وعاء منفصل، يُخفق السميد مع البيضتين. يُضاف المزيج إلى الحليب المطهي على نار خفيفة مع التحريك بشدة لمدة ٣ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج.

تُرفع القدر عن النار؛ يُضاف الزبيب، اللوز، ماء الورد وماء الزهر. يُحرّك المزيج ويُسكب في كاسات فردية أو في طبق كبير للتقديم. توضع جانباً لتبرد.

في قدر صغيرة، يوضع عصير المنغا، السكر ودقيق الذرة. يُحرّك المزيج باستمرار حتى يغلي ويتكاثف ثم يُسكب فوق مزيج القشطة الباردة ويُترك جانباً ليبرد ثم يوضع في البراد إلى حين تقديمه.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يُزيّن الوجه بالكريما المخفوقة والمكسّرات .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة



• كاسترد سادة وبالشوكولاتة

- أَسْلُوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكوّنات

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ١ رزمة أو ١٥٠ غ من بسكويت الشاي
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، المنخول

طريقة التحضير

يوضع الماء، وحليب نستله المكثف المحلى، والسكر في قدر ويُغلى المزيج.

يُخلط البيض، مع خلاصة الفانيليا، ودقيق الذرة في وعاء وتُمزج المكوّنات جيّداً ثم تُسكب فوق المزيج المغلي مع التحريك المستمر. يُترك المزيج على نار خفيفة حتى يتكاثف.

يُسكب 1/2 المزيج في جاط كبير. يُنسّق البسكويت على الوجه.

تُمزج الكمية المتبقية من المزيج مع الكاكاو المنخول حتى يختلطا جيّداً ويذوب الكاكاو. يُسكب بعدها المزيج على الفور فوق طبقات البسكويت. يوضع الكاسترد جانباً ليبرد على حرارة درجة الغرفة العادية. يُبرّد في البراد ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

يزين الكاسترد البارد بالشوكولاتة المبشورة، والكريما المخفوقة والفراولة .

نصائح التقديم:

15 دقيقة

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:



• جزرية نستله

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كغ من الجزر، المبشور
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٢ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الكريما السائلة، مبردة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المسحوق

طريقة التحضير

يُمزج الجزر مع حليب نستله المكثف المحلى، السكر والماء في قدر وتُمزج المكونات بشكل جيد.

يُغلى المزيج ويُترك على نار هادئة حتّى يتمّ امتصاص السائل، ويصبح المزيج أشبه بالكاراميل.
يُضاف ماء الزهر مع ماء الورد ومسحوق الفانيلا، تُمزج المكونات جيّداً ثم تُرفع عن النار
وتُترك جانباً لتبرد.

تُخفق الكريما السائلة مع قشطة نستله حتّى الحصول على مزيج كثيف ولزج.

يُسكب مقدار من الكريما في أكواب للتقديم، ويُسكب فوقه القليل من مزيج الجوز المبرد ثم
يُغطى بالكريما ويُرش الوجه بالفسنق.

يُقدّم بارداً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يجب وضع الكريما السائلة في الثلاجة حتى تبقى حرارتها
بين ٣-٥ درجات مئوية لكي تخفق .

نصائح التقديم: للتقديم في طبق واحد، تُسكب نصف كمية الكريما في طبق
كبير، ثم يُوزّع مزيج الجوز فوقها ويُغطى بعدها هذا المزيج
بالكريما المتبقية. يُرشّ الوجه بالفسنق للتزيين .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 7 دقائق



• كريم برولي

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: ٥
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ من صفار البيض
- ١ من البيض
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٧٠ غ من السكر الناعم
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله

- 1¼ كوب أو ٣٥٠ مل من الحليب
- ٥٠ غ من السكر الأسمر

طريقة التحضير

يُخفق صفار البيض والبيضة الكاملة في وعاء مع مسحوق الفانيلا والسكر الناعم. تُضاف قشطة نستله إلى المزيج ثم الحليب، مع الخفق تدريجياً. يُسكب المزيج في كاسات صغيرة من الفخار وتوضع الكاسات في قدر مليئة بالماء الساخن. تُطهى الكريما في الفرن على حرارة ١٦٥ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة. تُترك جانباً حتى تبرد تماماً ثم توضع في البراد لمدة لا تقل عن ساعة كاملة. قبل التقديم، يُرش السكر الأسمر على الوجه ليغطي الكريما، وتوضع الكاسة تحت مشواة شديدة السخونة حتى يتحول السكر إلى كرميلة.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:

45 دقيقة

مدة الطهو:



• بوظة الشوكولاتة البيضاء

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢٠٠ غ من الشوكولاتة البيضاء، المكسرة إلى قطع
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى، المبرّد
- 2½ أكواب أو ٦٢٥ مل من الكريما السائلة، المبرّدة
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- من بشر قشر ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الفاكهة المجففة المعقّدة بالسكر

طريقة التحضير

تُذَوَّب الشوكولاتة البيضاء بتأنٍ في وعاء فوق مياه ساخنة، ثم تُرفع عن النار وتُترك جانباً حتى تبرد قليلاً.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى بالشوكولاتة مع كريما الخفق السائلة، ومسحوق الفانيليا في وعاء خلّاط كهربائي. تُخفق المكونات بسرعة متوسطة لمدة ٨ دقائق أو حتى يصبح المزيج كثيفاً ومالساً.

يُسكب المزيج بتأنٍ فوق الشوكولاتة البيضاء المذوّبة، ويُضاف إليه برش الحامضة والفاكهة المجففة.

يُسكب الخليط في صينية ١٢ سم x ٢٣ سم مغلفة بورق ألومنيوم، ثم يُغطّى بورق نايلون لاصق ويُتَلَج لمدة ١٢ ساعة على الأقلّ حتى يجمد.

تُقطع البوظة إلى شرائح ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

12ساعة

مدة التثليج:



• بودينغ البسكويت

- 🍰 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 📊 درجة الصعوبة: 📊
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٤ أكواب أو ١٠٠٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من الدقيق العادي
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت الشاي
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٣ ملاعق طعام من الفستق المطحون
- ٣ ملاعق طعام من جوز الهند المجفف

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة، قشطه نستله، الماء، السكر، البيض، الفانيلا و برش الحامض، في وعاءٍ للخلط حيث تُخلط المكونات جيّداً ببعضها. يُضاف الدقيق إلى المزيج على دفعات ويُخلط مع باقي المكونات إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

يوضع المزيج في قدرٍ كبير مع التحريك المستمر فوق النار المتوسطة إلى أن يغلي المزيج. تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدةٍ دقيقة واحدة أو إلى أن يصبح المزيج سميكاً ثم يُرفع عن النار.

توضع طبقات متتالية من مزيج الكريما، البسكويت و مسحوق الكاكاو في طبقٍ كبيرٍ للخبز، وتُكرّر العملية مع وضع الطبقة الأخيرة من مزيج الكريما على السطح.

يُرش الفستق المطحون وجوز الهند على الوجه ويوضع الطبق في فرنٍ محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق. يُستخرج الطبق من الفرن ويوضع في مكان معتدل الحرارة كي يبرد ثم يوضع في البراد. يُقطّع إلى شرائح ويُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• بودينغ الليمون الحامض والبرتقال

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: ٣
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ من البيض، مع فصل الصفار عن الزلال

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ حبة من البرتقال، مع حفظ القشر والعصير
- ١ حبة من الحامض، مع حفظ القشر والعصير
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا

طريقة التحضير

يُمزج صفار البيض مع حليب نستله المكثف المحلى وبرش البرتقال والليمون الحامض وعصير البرتقال والليمون الحامض والزبدة المذوبة في وعاء. يُخفق المزيج حتّى تمتزج المكونات بعضها ببعض ويصبح المزيج ناعماً.

يُمزج الدقيق مع السكر ومسحوق الفانيليا، ثم يُضاف هذا المزيج تدريجياً إلى مزيج البيض ويُخفق حتّى يصبح ناعماً.

يُخفق زلال البيض في وعاء آخر حتّى تظهر الرغوة ثم يُضاف بتأنٍ إلى مزيج الحليب والدقيق.

يُسكب المزيج في ٨ أكواب خاصة بالخبز مدهونة بالزبدة. توضع الأكواب في مقلاة للشواء ممتلئة بنسبة ٣/٤ بالماء الساخن.

تُخبز في فرن مسخن على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥٥ دقيقة.

تُرش بالسكر البودرة وتُقدّم ساخنة أو باردة.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 55 دقيقة



• بودينغ بالكريما والسميد

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍴 الكمية: ٨ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟

• 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ ملاعق طعام من السمن

- ١ كوب أو ١٦٠ غ من السميد
- ٥ أكواب أو ١٢٥٠ مل من الحليب
- 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من السكر
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

يُذوّب السمن في قدرٍ كبيرةٍ ويُضاف إليه السميد ثم تُحرّك المكونات لمدة ٦ إلى ٨ دقائق على نار متوسطة أو إلى أن يتغير لون المزيج قليلاً.

يُضاف الحليب السائل مع السكر وقشطة نستله ثم تُغلى المكونات وتُترك على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك المستمر لبعض دقائق أو إلى أن يسمك المزيج.

يُضاف ماء الورد وتُحرّك المكونات ثم تُرفع عن النار وتُسكب فوق طبق كبير أو في أكواب. يوضع المزيج جانباً كي يبرد ثم يوضع في البراد إلى أن يحين وقت التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: قبل التقديم، تزيّن البودينغ باللوز المحمص المفروم، السكر البودرة والقليل من مسحوق القرفة .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 10 دقائق



• حلوى حبوب الشعير المقشّرة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من حبوب الشعير المقشّرة
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- ¼ كوب أو ٢٥ غ من رقائق اللوز

- ¼ كوب أو ٤٠ غ من الزبيب
- ١٠٠ غ من التمر، المستخرج منه النواة والمفروم
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

تُطهى حبوب الشعير في الماء المغلي لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج. يُرفع عن النار ويُصفى.

تُذوّب الزبدة في مقلاة. تُضاف إليها رقائق اللوز وتُقلّى على نار منخفضة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة ٤ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

يُضاف الزبيب مع التمر ويُحرّك المزيج لمدة دقيقة إضافية. يُضاف حليب نستله المكثف المحلى مع مسحوق الفانيلا والماء، ثم يُضاف القمح المطهو إلى المقلاة. يُغلى المزيج ويُطهى لمدة ٤ دقائق.

يُضاف ماء الورد ويُحرّك المزيج جيداً ثم يُرفع عن النار ويُسكب في أكواب.

تُزيّن الحلوى بالتمر المقطّع واللوز وتُقدّم.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

55دقيقة

مدة الطهو:



بودينغ الشوكولاتة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ أكواب أو ١ لتر من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٦ ملاعق طعام من دقيق الذرة

- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المبشورة

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى، مسحوق الكاكاو، ودقيق الذرة في قدرٍ كبيرة. يُترك المزيج على النار حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة ويُحرَّك باستمرار حتى يتكاثف.

تُرفع القدر عن النار، يُضاف ماء الورد وماء الزهر ويُحرَّك المزيج ثم يُسكب في أكواب صغيرة تُوضع جانباً لتبرد.

تُرشّ الشوكولاتة المبشورة على البودينغ المبرّد ويُوضع في البرّاد حتى يحين موعد التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن إضافة ملعقة من خلاصة الفانيليا إلى بودينغ الشوكولاتة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• بوظة التمر والعسل

- 🍷 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى، المبرّد
- ٣ أكواب أو ٧٥٠ مل من كريما الخفق، السائلة المبرّدة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا
- 1 1/2 كوب أو ٢٢٥ غ من اللوز المحمّص، المقطّع إلى قطع صغيرة

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفستق، المسحوق
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من التمر، المفروم
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من شراب التمر

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الكريما السائلة ومسحوق الفانيليا في وعاء خلّاط كهربائي. تُخفق المكونات حتّى الحصول على مزيج كثيف ومتماسك.

يُضاف إليه اللوز، الفستق والتمر بتأنّ.

تُسكب نصف كمية مزيج الكريما في صينية ١٢ سنتيمتر x ٢٣ سنتيمتر مغلّفة بورق الألمنيوم.

يُسكب شراب التمر بتأنّ فوق الكريما، ثم تُسكب الكمية المتبقّية من مزيج الكريما.

تُغطى الصينية بورق نايلون لاصق وتُتَلَج لمدة لا تقلّ عن ١٢ ساعة حتّى تجمد البوظة.

تُقطّع إلى شرائح وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

يجب وضع الكريما السائلة والحليب المحلى في الثلاجة حتى تبقى حرارتها بين ٣-٥ درجة مئوية لكي تخفق .

نصائح الطبخ:

20 دقيقة

مدة التحضير:

12 ساعة

مدة التثليج:



• التيراميسو بنكهة التفاح

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٧ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة

• 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ٢ ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من عصير التفاح غير المحلى
- ٢٤ من أصابع البسكويت الهشة
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع جبنة الماسكاربوني الطرية في وعاء.
تُمزج قهوة نسكافه غولد مع عصير التفاح ثم تُدهن جوانب أصابع البسكويت بمزيج القهوة والعصير. تُصف نصف كمية البسكويت في قعر طبق تقديم ٢٨ سم x ٢٠ سم.
تُوزع نصف كمية مزيج حليب نستله المكثف المحلى والجبنة فوق طبقة البسكويت ويُرشّ فوقها القليل من مسحوق الكاكاو.
تُكرّر هذه الخطوة ويُرشّ الوجه بمسحوق الكاكاو ثم يُبرّد القالب لمدة ٤ ساعات قبل التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يزين بالتفاح الطازج .
مدة التحضير:	30 دقيقة

مدة التبريد: 4 ساعات



• كاسترد الأرز والنسكافه

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/3 كوب أو ٦٥ غ من الأرز المصري
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من كريما الخفق،

السائلة

- ٢ من البيض
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ١ ملعقة صغيرة من قهوة نسكافه سريعة التحضير
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من زبيب سلطنة

طريقة التحضير

يُسلق الأرز في لتر من الماء المغلي لمدة ١٢-١٤ دقيقة حتى ينضج. يُصفى ويوضع جانباً.
يخلط حليب نستله المكثف المحلى والفانيلاً والكريما السائلة للخفق والبيض والماء وقهوة نسكافه والزبيب ثم يضاف الأرز.

يسكب المزيج في كاسات صغيرة ضد الحرارة وتوضع الكاسات في صينية مليئة بماء تغمر منتصف الكاسات.

يطهى المزيج في فرن حرارته ١٦٠ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة.

يقدم الطبق بارداً.

نصائح

بيانات التوقيت

يُنصح بإضافة الكريما المخفوقة والسكر الناعم عند التقديم .

نصائح التقديم:

15دقيقة

مدة التحضير:

55دقيقة

مدة الطهو:



• كريما المارشمالو والتوت الأسود

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب من كريما الخفق، السائلة

- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من التوت الأسود، المقطع
- ١ ملعقة طعام من السكر البودرة
- ١ علية أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوب مع ٣ ملاعق طعام من الماء الساخن
- ١ كوب أو ٥٠ غ من المارشمالو الملون، المقطع
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من مربى التوت الأسود

طريقة التحضير

يخلط حليب نستله المكثف المحلى وكريما الخفق السائلة ومسحوق الفانيلا في وعاء خلاط كهربائي حتى يتكاثف المزيج.

تخلط قطع التوت الأسود والسكر الناعم مع قشطة نستله والجيلاتين ثم تضاف قطع المارشمالو وتخلط جميع المكونات مع خليط الكريما. تسكب الحلو في ٦ كاسات صغيرة الحجم.

تُزيّن كل كاسة بملعقة من مربى التوت الأسود.

تُوضع الحلو في البراد لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

تُحفظ كريما الخفق في البرّاد لأنّ درجة حرارة الكريما السائلة يجب أن تبقى بين 3 و٥ درجات مئوية حتى تُخفق .

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة التبريد:



• موس الشوكولاتة المثلجة

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٧ أشخاص

• 🍳 درجة الصعوبة: 🍳🍳🍳

• 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المقنّت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو

• للحشوة:

- ٤٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المفرومة
- ١ ملعقة طعام من قهوة نسكافه سريعة التحضير
- ٣ من البيض، مع فصل الزلال عن الصفار
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المسحوق مع الزبدة في وعاء، ثم يُمدّد المزيج مع الضغط قليلاً في قعر صينية مستديرة ذات جوانب متحركة قطرها ٢٤ سنتيمتر.

تُذوّب الشوكولاتة السوداء في وعاء فوق الماء الساخن، ثم تُضاف قهوة نسكافه السريعة التحضير ويُحرّك المزيج جيداً ثم يُرفع عن النار.

يُضاف إليه صفار البيض مع مسحوق الفانيلا وتُخلط المكونات جيداً بعضها مع بعض.

تُضاف قشطة نستله، وتُحرّك المكونات بلطف حتّى تختلط جيداً بعضها مع بعض.

يُخفق زلال البيض حتّى تظهر الرغوة. ثم يُضاف إليه السكر الناعم. يُسكب المزيج فوق خليط الشوكولاتة.

يُسكب مزيج الموسّ في الصينية، يُغطّى بورق ألومنيوم ويُبلّج لمدة ١٢ ساعة.

عند التقديم، تُقلب الموسّ على طبق خاص ويُزال عنها الورق.

بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

12 ساعة

مدة التثليج:



• شراب البطيخ الأحمر المخفوق بالحليب

- 🍷 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى، المبرّد
- ٧٥٠ غ من البطيخ، مبرّدة، منزوع منها البذور ومقطّعة إلى مكعبات
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٣ مكعبات من الثلج

طريقة التحضير

توضع كافة المكونات في خلاط كهربائي وتُطحن لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق أو حتّى تمتزج جيّداً بعضها مع بعض.

يُسكب الشراب في أكواب للتقديم ويُقدّم على الفور.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:



• بودينغ على الطريقة العُمانية

- 🍷 أسلوب الطبخ: عماني
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٧ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المفرومة
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الحليب

- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- بشر قشر ليمونة حامضة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المفروم فرماً ناعماً
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من اللوز، المفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

تُمزج كافة المكونات بعضها مع بعض، باستثناء المكسرات، في وعاء كبير. يوضع خليط البيض في قدر كبيرة غير لاصقة، ويُحرَّك على نار خفيفة باستعمال ملعقة خشبية مسطحة لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة أو حتى يبدأ الخليط بالاشتداد. تُضاف المكسرات مع الاستمرار في التحريك لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى يشتد المزيج جيداً. يُرفع عن النار ويوضع في طبق للتقديم. يُترك البودينغ جانباً حتى يبرد قليلاً ثم يوضع في البراد. يُزيّن بالفستق المطحون ويُقدّم مع القليل من القطر على الوجه.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُفضّل نقع المكسرات بقليل من الماء البارد قبل وضعها على البودينغ .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة



• كريم التيراميسو

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

- 2/3 كوب أو ١٦٥ مل من كريم الخفق
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

- ٢ علب أو ٥٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ٤ ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء المغلي
- ١ علية أو ٢٥٠ غ من أصابع البسكويت الهشة
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو

طريقة التحضير

تُخفق الكريما في خلاط كهربائي لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن تشتد.

يُوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الكريما المخفوقة وجبنة الماسكاربوني في وعاء. ثم تُمزج المكونات حتى تختلط ببعضها جيداً.

تُذوّب قهوة نسكافه غولد في الماء الساخن وتُسكب القهوة فوق أصابع البسكويت ثم تُوزّع نصف كمية البسكويت فوق قاعدة طبق كبير قياس ٣٠ سم x ٢٤ سم.

تُمرغ نصف كمية مزيج حليب نستله المكثف المحلى والكريما المخفوقة وجبنة الماسكاربوني فوق أصابع البسكويت الموضوعة على طبق كبير.

تُكرّر هذه الخطوات مع مرغ الطبقة الأخيرة بالكريما. يُرش الوجه بمسحوق الكاكاو ويُبرّد الطبق لمدة ساعتين قبل التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تزيين التيراميسو بالفراولة وأوراق النعناع الطازجة .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة التبريد: ساعتان



• موس بالتوت والشوكولاتة البيضاء

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- 1 3/4 كوب من كريما الخفق، المبرّدة

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من التوت، المجمد والمهروس
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة البيضاء

• للصلصة:

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من التوت، المجمد والمهروس
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق طعام من السكر

طريقة التحضير

تُخفق الكريمة مع حليب نستله المكثف المحلى في وعاء خلّاطٍ كهربائيٍّ لمدة ٣ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يشتد المزيج.

يُضاف التوت المهروس الذي أزيل منه الجليد وتُخلط المكونات جيّداً.

تُذوّب الشوكولاتة البيضاء في وعاءٍ فوق الماء الساخن ثم تُضاف إلى المزيج مع التحريك المستمر لمدة دقيقتين.

يُقلب المزيج إلى قالبٍ طويل قياس ٣٠ سم x ١١ سم.

يُبرد في الثلاجة لمدة ٦ ساعات على الأقل.

لتحضير الصلصة:

تُمزج كل مكونات الصلصة داخل القدر مع التحريك المستمر لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن تبدأ الصلصة بالغليان، ثم تُترك جانباً كي تبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يمكن تقديم الموس مثلاًجة .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة التبريد:	6 ساعات



• قشطة بانوفي المخفوقة بالبندق والشوكولاتة

- أَسْلُوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ غ من كريما الخفق
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من البندق المطحون، المسحوق
- ٣ أو ٤٥٠ غ من الموز، المقطّع إلى شرائح مائلة
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المُقطّعة إلى قطع صغيرة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• للتزيين:

- ٥٠ غ من رقائق الشوكولاتة
- ٥٠ غ من البندق المطحون

طريقة التحضير

تُخفق الكريمة لمدة تتراوح بين ٤ و٥ دقائق حتى تتماسك من دون الإفراط في خفقها. يُضاف البندق المسحوق وشرائح الموز إلى الكريمة، ثمّ توضع جانباً.

تذوّب الشوكولاتة في قدر موضوع في الماء الساخن.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الشوكولاتة المذوّبة في وعاء منفصل.

يُنسّق المزيجان على شكل طبقات في أكواب منفصلة وتوضع رقائق الشوكولاتة والبندق المسحوق بين الطبقات وعلى الوجه.

نصائح

بيانات التغذية

تُرفع الشوكولاتة من الماء الساخن فور ذوبانها .

نصائح الطبخ:

20 دقيقة

مدة التحضير:



• سندويشات البسكويت والطوفي

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🍷🍷🍷

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الأسمر
- ٣٤ قطعة أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي

طريقة التحضير

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة والسكر الأسمر في قدر غير لاصقة. يُطهى المزيج مع التحريك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب الكراميل لوناً ذهبياً فاتحاً ويصبح كثيفاً.

يُرفع الكراميل عن النار، ويُترك ليبرد قليلاً ثم تُحشى كل شريحتي بسكويت بالمزيج كالسندويش.

تُترك السندويشات في البراد لتبرد ثم تُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

نصائح التقديم:

يُرش القليل من شوكولاتة الطهو فوق البسكويت المحشو .

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

10 دقائق

دهون (غ) :

10.00

بروتين (غ) :

4.80

كاربوهيدرات (غ) :

47.00

طاقة (سعرات حرارية) :

298.00



كرات نسكويك

- أَسْلُوبُ الطَبْخِ: عالمي
- نَوْعُ الطَّبْقِ: حُلُويَّاتٌ
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٥٠ غ من رقائق نسكويك للفتور
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من التمر، منزوع منه النواة ومفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب من الشوكولاتة الملوّنة للتزيين، الخاصة بتزيين الكعكة

طريقة التحضير

يُمزج في وعاء رقائق نسكويك للفتور مع حبات التمر. يتم ضغط رقائق نسكويك وحبات التمر لتشكيل كرات صغيرة. تُدحرج الكرات فوق حبوب الشوكولاتة الملوّنة الخاصة بالتزيين. تُقدّم بعد ذلك.

نصائح

بيانات التوقيت

الكمية تصنع ١٠-١٥ حبة .

نصائح التقديم:

10 دقائق

مدة التحضير:



كرات الشوكولاتة

- أَسْلُوبُ الطَبْخِ: شرقي
- نَوْعُ الطَّبْقِ: حُلُويَّاتٌ
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الزيت النباتي
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوّبة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٤ ملاعق طعام من الماء
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المبشورة للتزيين

طريقة التحضير

يُمزج البيض مع الدقيق، البيكينغ باودر، الزيت، مسحوق الكاكاو، حليب نستله المكثف المحلى، والفانيليا داخل وعاءٍ للمزج وتُخلط المكونات بواسطة خلاطٍ كهربائيٍّ على سرعةٍ خفيفةٍ لمدة دقيقتين، ثم على سرعةٍ متوسطةٍ لمدة دقيقتين إضافيتين أو إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج في قالبٍ مستطيلٍ للخبز قياس ١١ سم x ٣٠ سم ومدهون بالزيت أو الزبدة ثم يُخبز في فرنٍ محمى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في الداخل وإخراجه نظيفاً. يوضع القالب جانباً كي يبرد على حرارة معتدلة.

تُفنت الكعكة المبردة وتوضع في الخلاط الكهربائي مع الشوكولاتة المذوّبة وقشطة نستله والماء. تُخفق المكونات جيداً إلى أن تتشكل عجينة طرية (يُضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة).

يُقرّص المزيج على شكل كرات صغيرة ثم تُغمس الكرات بالشوكولاتة المبشورة وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يوضع المزيج في البراد لبضع دقائق كي يشتد ويصبح سهل التقريص على شكل كرات صغيرة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 50 دقيقة



• كرات البسكويت مع الفستق

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢٢٥ غ من الفستق المطحون
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المسحوق
- 1 1/2 ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف

طريقة التحضير

يوضع الفستق المطحون مع البسكويت المسحوق وماء الورد وحليب نستله المكثف المحلى في وعاء وتُخلط المكونات إلى أن تمتزج جيداً ببعضها ثم تُغطى وتُبرد لمدة ساعة واحدة.

يُقرص المزيج على شكل كرات صغيرة وتُغمس كلّ منها في جوز الهند ثم توضع في قوالب مغلقة بورق خاص وتُبرد وتُقدّم.

نصائح

بيانات التغذية

تُزين الكرات بالشوكولاتة المذوّبة .

نصائح التقديم:

20 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة التبريد:



• حلوى الإيكليز الصغيرة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المقطعة إلى قطع
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- ٥ من البيض، مخفوقة خففاً خفيفاً

• مكونات الحشوة:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة بالحليب، المذوبة للتزيين

طريقة التحضير

في قدر متوسطة الحجم، يوضع الماء، الملح، السكر والزبدة ثم يُغلى المزيج. تُرفع القدر عن النار ويُضاف الدقيق كله دفعة واحدة؛ يُحرك المزيج بشدة حتى يُشكّل عجينة وينفصل عن جوانب القدر.

توضع القدر مجدداً على النار لمدة دقيقة مع الخفق المستمر. تُرفع عن النار وتوضع جانباً لتبرد وتصبح بدرجة حرارة الغرفة.

يُضاف البيض إلى العجينة الباردة بكميات قليلة مع التحريك المستمر. يُسكب المزيج في كيس أنبوبي مزود بفوهة عادية ويوضع بشكل أصبع فوق صينية أو صينيتين للخبز مدهونتين بقليل من الزبدة مع المحافظة على مسافة ٣ سنتم بينهما.

تُخبز العجينة في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠-٣٥ دقيقة أو حتى تنتفخ العجينة، وتصبح جامدة وذهبية اللون. تُخرج من الفرن وتوضع جانباً لتبرد.

طريقة تحضير الحشوة:

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى في قدر ويُغلى المزيج.

يُمزج البيض، مسحوق الفانيلا، دقيق الذرة، وبشر الحامض في وعاء للمزج ثم تُسكب المكونات فوق المزيج المغلي مع التحريك المستمر. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر حتى يصبح كثيفاً. يوضع جانباً ليبرد. (يُغطى بورق البلاستيك حتى لا يجف الوجه).

يُشرَح الإيكير من الجانب. تُحرَّك الحشوة الباردة بالملعقة حتى تصبح ناعمة ثم توضع في كيس أنبوبي ويُحشى بها الإيكير. يُغمس رأس الإيكير المحشو بالشوكولاتة المذوبة. تُنسق حلوى الإيكير في طبق للتقديم وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: بدلاً من تغميس الإيكير بالشوكولاتة، يمكن رش السكر البودرة على الوجه .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة



• البسكويت المحشو بقمر الدين والفسق

• 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ١٥ شخص

• 🍳 درجة الصعوبة:

• 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

• ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الزبدة غير

المملحة، الطرية

• ٥ أكواب أو ٧٠٠ غ من الدقيق العادي

• ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا

• ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم

• ٤ من صفار البيض

• للحشوة:

• ٤٠٠ غ من قمر الدين، المقطّع

• 3/4 كوب أو ١٩٠ مل من ماء الورد

• ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفستق المطحون

- ٢ ملاعق طعام من السكر البودرة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة الطرية مع الدقيق بواسطة اليدين حتّى يصبح المزيج متجانس.

تُشكّل حفرة في وسط المزيج الجاف وتُضاف الفانيلا مع السكر وصفار البيض، وتُمزج كافة المكونات بواسطة أطراف الأصابع.

تُقرّص العجينة على شكل كرة كبيرة ثم تُدعك بشكل خفيف مع الضغط بواسطة اليدين حتّى تصبح ناعمة، تُغطّى وتترك في البرّاد لمدّة ساعة على الأقلّ حتّى تشنّد.

في هذه الأثناء، يوضع قمر الدين في قدر مع ماء الورد، ويُحرّك المزيج جيّداً على حرارة خفيفة حتّى يذوب قمر الدين. يُرفع المزيج عن النار.

يُضاف إليه الفستق مع السكر و قشطة نستله وتُمزج كافة المكونات جيّداً بعضها مع بعض.

تُرشّ العجينة بكمية كبيرة من الدقيق وتوضع بين رقاقتين من الورق المشمّع وترقّ بتأّ حثّى تصبح سماكتها ٣ ملم.

تُقطّع العجينة بواسطة قوالب خاصة للبسكويت، وتوضع القطع على ورق خبز مدهون بالزبدة مع ترك مسافة ١ سنتيمتر بين القطعة والأخرى. تُخبز في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئويّة لمدّة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة، حتّى يصبح لونها بنياً خفيفاً.

تُرفع قطع البسكويت عن النار وتوضع على الرفّ لتبرد.

توزّع ملعقة صغيرة من الحشوة على سطح نصف كمية البسكويت، ثم تُغطّى بقطع البسكويت المتبقية.

تُرشّ القطع بالسكر الناعم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: -يُسَخّن الفرن حتّى بلوغ الحرارة المناسبة قبل الخبز، وتوضع الصينية في وسط الفرن. - في حال تغيّر لون العجينة كثيراً من الأسفل، تُستعمل صينيتان، الواحدة فوق الأخرى .

20دقيقة

مدة التحضير:

• حلوى البراونيز مع موس الشوكولاتة



- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٤ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- لتحضير موس الشوكولاتة:
 - ٢٠ غ من رقائق الجيلاتين
 - ٣٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة
 - 1/3 علبة أو ١٢٥ غ من حليب نستله المكثف المحلى
 - ٦٠٠ غ من كريما الخفق
- لتحضير كريما الشوكولاتة:
 - ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة
 - ١٠٠ مل من الكريما السائلة
- لتحضير البراونيز:
 - ٢٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة
 - 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
 - 2/3 علبة أو ٢٧٥ غ من حليب نستله المكثف المحلى
 - ٥ من البيض
 - ١ كوب أو ١٣٠ غ من الدقيق العادي
 - ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من الجوز، المفروم
 - ٢ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر

طريقة التحضير

لتحضير موس الشوكولاتة:

تُنقع رقائق الجيلاتين في الماء البارد لمدة ٥ دقائق، وتذوّب الشوكولاتة.

يُسَخّن حليب نستله المكثف المحلى، ويُضاف إليه الجيلاتين، ثم يُضاف المزيج إلى الشوكولاتة.

تُضاف الكريما المخفوقة على مهل بواسطة ملعقة. يُحفظ الخليط في البرّاد لمدة ساعة.

لتحضير كريما الشوكولاتة:

تُذوّب الشوكولاتة، وتُضاف الكريما الساخنة، ويُخلط المزيج على مهل.

لتحضير البراونيز:

تُذوّب الشوكولاتة، وتُضاف الزبدة المذوّبة وحليب نستله المكثّف المحلّى، ويُخلط المزيج على مهل.

يُخفق البيض حتى يشكّل رغوة، ثم يُضاف المزيج.

يُخلط الدقيق مع الجوز والبيكينغ باودر، ويُضاف إلى المزيج، ثم يُخلط المزيج على مهل بواسطة ملعقة كبيرة. يُسكب المزيج في صينية خبز مدهونة بالزبدة، بحجم ٣٠ x ٤٥ سم، ويُخبز في فرن محمّى بشكلٍ مسبق على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة.

تُخرَج الصينية من الفرن وتوضع في البراد لمدة ٢٠ دقيقة لتبرد؛ يُضاف موس الشوكولاتة ثم توضع الصينية في الثلاجة لمدة ٣ ساعات.

بعد إخراج الصينية من الثلاجة، تُسكب كريما الشوكولاتة وتُنشر على سطحها، ثم يُقطّع قالب إلى قطع تُقدّم باردة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يجب أن تكون كريما الشوكولاتة دافئة قبل استعمالها، وألا تكون ساخنة جداً .
مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	12دقيقة
مدة التثليج:	3ساعات

• الشوكولاتة الهشة



- 🍳 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٢٨ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: ٨
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كغ من الشوكولاتة بالحليب
- ٨٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، مذوبة

• لتحضير عجينة سابل بروتون:

- ٨ من صفار البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- 23/4 أكواب أو ٤٠٠ غ من الدقيق العادي
- 4 1/2 ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر

طريقة التحضير

لتحضير عجينة "سابل بروتون"، تُخلط المكونات الخاصة بها مع بعضها البعض لتكوّن عجينة طرية. تُرَقّ العجينة على ورق خبز بسماكة ٣ ملم، وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية حتى تكتسب لوناً ذهبياً. بعد إخراجها من الفرن، تُترك لتبرد ثم تُطحن.

تذوّب الشوكولاتة بالحليب وتُخلط مع عجينة "سابل بروتون" المطحونة. يُخلط المزيج جيداً ويُنشر بسماكة ١.٥ سم.

يوضع في البرّاد لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُقَطّع إلى مربّعات بحجم ٣ x ٣، ويُغمّس في الشوكولاتة المذوّبة.

بيانات التوقيت

ساعتان

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

• أكياس اللوز



- 🍪 أسلوب الطبخ: مغربي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٢٢ شخص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ غ من اللوز المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١٠٠ غ من ماء الورد
- ١ رزمة من عجينة السبرينغ رول
- 2/3 كوب أو ٢٠٠ غ من قطر السكر، اختياري
- رشة من القرفة المطحونة، للزينة

طريقة التحضير

يُخلط مسحوق اللوز، حليب نستله المكثف المحلى وماء الورد لتحضير عجينة طرية.
تُقطع كل رقاقة من رقائق لفائف "سبرينغ رولز" إلى أربع قطع (حوالي ٩ x ٩ سم). وتوضع كمية صغيرة من المزيج في العجينة التي تُثنى لتكوّن شكل كيس القطع النقديّة.
يُصنع خيط صغير من رقاقة العجينة نفسها، ويُلفّ حول الكيس لإغلاقه بإحكام؛ يُغمّس طرف الخيط في القليل من الدقيق الممزوج بالماء. تُخبز الأكياس الصغيرة في فرن محمّى على حرارة ١٤٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣ و ٥ دقائق (يجب أن يبقى لونها أبيضاً).

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يجب أن تكون رقاقة لفائف "سبرينغ رولز" رقيقة وطرية.
ويجب الحرص على تغطيتها بالمناديل الورقية الرطبة أثناء العمل بها، لتجنّب تعرّضها للجفاف .

نصائح التقديم: يمكن إضافة القليل من القطر الكثيف بعد الخبز، والتزيين ببودرة القرفة .

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:

5دقائق



• كوكيز الكاجو

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ من صفار البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الكاجو غير المملح، المحمص والمفروم فرماً ناعماً
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ من البيض

طريقة التحضير

تُخَفَّق الزبدة والسكر الناعم لمدة ٥ دقائق حتى يصبح المزيج قشدياً. ثم يُضاف صفار البيض إلى المزيج ويُخَفَّق جيداً.

يُضاف الدقيق والبيكينغ باودر إلى المزيج ويُحَرَّك جيداً. وترص العجينة في قعر الصينية الخاصة بالخبز ومغطاة بورق الخبز قياسها ٢٨ سم x ٢٤ سم.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الكاجو والفانيليا وجوز الهند والبيض. ويُخلط المزيج جيداً ويُسكب فوق الصينية المعدة.

يُخبَز المزيج لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية. تُنَزَع الصينية من الفرن وتوضع جانباً حتى تبرد.

تُقَطَّع الحلوى إلى قطع صغيرة وتُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يُرشّ السكر البودرة على الوجه .
مدة التحضير:	30 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة



• كعكة برقائق مويسلي مع الشوكولاتة بالبندق

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٥٠ غ من رقائق مويسلي
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

• للتغليف:

- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من معجون الشوكولاتة بالبندق

طريقة التحضير

يُدهن قالب الفرن المستطيل والمسطحّ قياس ١٩ x ٢٩ سم بالزيت أو الزبدة ويوضع ورق الخبز في قاعدة القالب مع تمديده على الجهتين المقابلتين.

تُمزج رقائق مويسلي مع حليب نستله المكثف المحلى، الماء، الزبدة المذوّبة، البيض والفانيليا في وعاء للخلط وتُخلط جيّداً حتى تمتزج ببعضها.

يُسكب المزيج في قالب الخبز المجهّز ويُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يشتد ويُترك جانباً كي يبرد.

للتغليفة: تُمزج الزبدة مع قشطة نستله ومعجون الشوكولاتة بالبندق في قدرٍ متوسط ويوضع المزيج على نارٍ متوسطةٍ مع التحريك المستمر لبعض الوقت أو إلى أن يصبح المزيج سلساً ومتجانساً (من دون الإفراط في تسخينه).

يُسكب مزيج قشطة نستله فوق المزيج المبرّد.

يوضع المزيج في البرّاد إلى أن يجمد ثم يُقَطَّع إلى شرائح ويُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 20دقيقة



• كوكيز باللوز والكراميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عربي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 1½ كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة، اللينة
- ¼ كوب أو ٥٠ غ من السكر الأسمر
- ١ من صفار البيض

• للتغليفة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ¼ كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ¼ كوب أو ٥٠ غ من السكر الأسمر
- ½ كوب أو ٧٥ غ من اللوز المحمّص، المفروم

طريقة التحضير

يُمزَج الدقيق مع مسحوق الكاكاو في وعاء وتُفَرَك المكوّنات مع الزبدة بأطراف أصابع اليد حتى تصبح مثل فتات الخبز. ثم يُضاف السكر وصفار البيضة ويُمزج الخليط جيّداً حتى يشكّل عجينة متماسكة.

تُرصّ العجينة في قالب كعكة مستطيل مدهون بالزبدة، قياسه ٢٨ سم x ٢٣ سم، ويوضع في قعره ورق الخبز. تُخبَز العجينة في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة. تُترك العجينة المخبوزة في القالب حتى تبرد.

يوضع حليب نستله المكثف المحلّى مع الزبدة والسكر الأسمر في قدر غير لاصقة على النار، يُطهى المزيج ويُحرّك باستمرار على نار خفيفة لمدة ٥-٦ دقائق أو حتى يتكاثف الكراميل ويصبح لونه ذهبياً فاتحاً. ثم يُضاف اللوز المحمّص.

يُسكب الكراميل ويُوزّع على العجينة المخبوزة في القالب ويُترك حتى يبرد كلياً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُضاف القليل من الماء إلى العجينة في حال كانت شديدة التماسك ويصعب تشكيلها في الصينية .

نصائح التقديم: يُزيّن الوجه بالشوكولاتة البيضاء والداكنة ويُرشّ الفستق المطحون ثم يُوضع القالب في الثلاجة لمدة ٣ ساعات قبل تقطيعه .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة



• شرائح البسكويت والأرز الهش

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٢ أكواب أو ٦٠ غ من رقائق الأرز الهشة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البندق، المحمص والمفروم

طريقة التحضير

تُدهن صينية الخبز بقياس ٢٠ x ٢٨ سم بالزبدة ويُوضع ورق الخبز في قعرها.
تُضاف الزبدة المذوبة وحليب نستله المكثف المحلى إلى قدر متوسطة الحجم غير لاصقة.
يُحرّك المزيج باستمرار على نار خفيفة لمدة ٦-٨ دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة.
تُرفع القدر عن النار ويُضاف مسحوق الفانيلا والأرز الهشّ والبسكويت المسحوق والبندق المفروم. تُمزج المكونات جيّداً ويُسكب المزيج في الصينية المعدة للخبز. تُوضع الصينية في الثلاجة لمدة ساعة أو حتى يصبح المزيج متماسكاً.
يُرفع المزيج من الصينية ويُزال ورق الخبز وتُقسّم الحلوى إلى شرائح صغيرة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن وجه الطبق بالشوكولاتة الداكنة المذوبة. - توضع في الثلاجة لتسهيل تقطيعها إلى قطع صغيرة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• فطيرة بالجزر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- مكونات قاعدة الفطيرة:
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المُفتّت

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• مكوّنات الحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الجزر، مقشّرتان ومبشورتان بشراً ناعماً
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من البيض
- ٢ ملاعق طعام من ماء الورد
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المفتّت بالزبدة في وعاء، تُفرك المكوّنات حتى تمتزج جيّداً، وتُرصّ العجينة في قاع وجوانب صينية لخبز الفطائر قياس ٢٦ سم ذات قاعدة متحرّكة، ثمّ توضع جانباً.

يوضع الجزر والزبدة في قدر كبيرة، ويُحرّك فوق نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٤-٥ دقائق أو حتى ينضج الجزر. تُرفع المكوّنات عن النار وتوضع جانباً لتبرد.

يوضع مزيج الجزر البارد في خلاطة طعام، يُضاف الماء، حليب نستله المكثف المحلى، البيض، الفانيليا، ماء الورد، واللوز المطحون ثمّ تُطحن كلّها لمدة ٢ دقيقة أو حتى يُصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج بالملعقة في صينية الفطيرة التي تمّ إعدادها. تُخبز الفطيرة في فرنٍ مُحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٠-٤٥ دقيقة أو حتى تصبح جامدة في الوسط.

تُترك الفطيرة جانباً لتبرد ثمّ توضع في البراد لمدة ساعتين قبل تقديمها.

بيانات التوقيت

25دقيقة

مدة التحضير:

50دقيقة

مدة الطهو:



• شرائح البسكويت والتمر

- أسلوب الطبخ: عربي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من التمر، منزوع البذور
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- ٣ من البيض
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المقطّع إلى أجزاء
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفستق المطحون

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة، قشطه نستله، الهال والتمر في قدرٍ متوسط، ثم تُغلى المكونات وتترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣ دقائق أو إلى أن تصبح حبات التمر طريةً. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف إليه الماء ثم تُحرك المكونات وتوضع جانباً في مكان معتدل الحرارة كي تبرد.

يوضع المزيج المبرد في مطحنة ويُضاف إليه البيض والفانيليا ثم تُمزج المكونات إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج في وعاءٍ للخلط ويُضاف إليه البسكويت المكسّر وتُمزج المكونات مع بعضها.

يُسكب المزيج بتجانسٍ في قالبٍ للفرن قياس ٢٨ x ٢٤ سم ومدهون بالزيت أو الزبدة ومغطى بورق الخبز عند القاعدة ثم يُحرك القالب كي يتوزّع المزيج على الجهتين المواجهتين.

يُخبز القالب في فرنٍ محمى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو إلى أن يشتدّ المزيج.

يوضع القالب جانباً كي يبرد ثم يُقطع إلى شرائح ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يُرش الوجه بالفسق المطحون قبل تقطيعه إلى شرائح .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة



• قطع البسكويت والشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🍳 درجة الصعوبة:
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المكسر إلى قطع صغيرة
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفستق، المقطّع
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الزبيب
- ٤ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، كمية إضافية
- 1 1/4 كوب أو ٢٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المقطّعة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الحليب

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع حليب نستله المكثف المحلى في قدر متوسطة الحجم غير لاصقة توضع على النار وتُحرّك باستمرار حتى تغلي ثم تخفف النار ويتابع التحريك لمدة ٤-٥ دقائق إلى أن يتكاثف المزيج. يُرفع المزيج عن النار ويُمزج مع البسكويت والزبيب والفستق. يُخلط المزيج حتى يتماسك جيداً.

يُسكب المزيج بالتساوي في صينية قياسها ٢٠ x ٢٥ سم، يوضع في قعرها الورق المخصص للخبز والممدود من الجهتين. يوضع المزيج في الثلاجة لمدة ساعة واحدة.

توضع الزبدة الإضافية والشوكولاتة والحليب في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة ويُحرّك المزيج باستمرار حتى تذوب الشوكولاتة.

يُسكَب مزيج الشوكولاتة ويوزَّع بالتساوي على مزيج البسكويت المحضَّر مسبقاً. يوضع مزيج الشوكولاتة والبسكويت مجدداً في الثلاجة لمدة ٢-٣ ساعات أو حتى يجمد. يُقَطَّع قالب البسكويت والشوكولاتة إلى شرائح صغيرة ثم يُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يمكن تزيين وجه القالب بالفسق المطحون .
مدة التحضير:	10 دقائق
مدة التبريد:	4 ساعات



• ترفل الفستق المغلف بالشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣٥٠ غ من كعكة عادية جاهزة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفستق المطحون
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٢٠٠ غ من الشوكولاتة العادية، المذوبة للتغليف

طريقة التحضير

تُفَنَّت الكعكة وتوضع في وعاء كبير. يُضاف إليها الفستق المطحون مع قشطة نستله ومسحوق الفانيلا والزبدة الطرية.

تُمزج كافة المكونات جيداً حتّى تتشكّل عجينة طريّة. تُقرّص العجينة إلى كرات صغيرة. توضع الكرات على صينية وتُبرّد لمدة ساعة كاملة.

تُغمّس الكرات في الشوكولاتة المذوبة، ثم توضع من جديد على الصينية وتترك حتّى تجمد الشوكولاتة.

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة التبريد:



• براونيز بالشوكولاتة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: رخيص
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الزيت النباتي
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من مسحوق الكاكاو، المنخول
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة

طريقة التحضير

يُمزج البيض، السكر والزيت في خفاقة كهربائية. وتُخفق المكونات على سرعة متوسطة لمدة دقيقتين.

يُضاف الدقيق، الكاكاو المنخول، الفانيليا، البيكينغ باودر وبيكربونات الصودا. ثم يُخفق المزيج لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى يتماسك جيدًا.

تُضاف علبة حليب نستله المكثف المحلى والشوكولاتة المذوبة تدريجيًا ويُخلط المزيج حتى يمزج جيدًا ويصبح ناعمًا.

يُسكب المزيج في صينية خبز قياسها ٢٣ x ٢٨ سم دهنت بالزبدة ورُش عليها الدقيق، تُخبز في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٥-٥٠ دقيقة أو حتى يصبح بالإمكان شكّ عود الأسنان في وسط قالب من دون أن يلتصق به المزيج.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

50 دقيقة



• مربعات المربى مع اللوز

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من اللوز المطحون
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١٥٠ غ من مربى الفراولة

طريقة التحضير

تُجمع كل المكونات، ما عدا المربى، في وعاء وتُمزج جيداً. ثم يُسكب المزيج في صينية للخبز قياسها ٢٨ سم x ٢٤ سم مدهونة بالزبدة وفي قعرها ورق مخصص للخبز ممدود من الجهتين.

تُخبز الصينية في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يكتسب الوجه لوناً ذهبياً.

تترك الصينية جانباً حتى تبرد ومن ثم يوضع مربى الفراولة على الوجه وتقطع الحلوى وتقدم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

يمكن استخدام أنواع أخرى من المربى بدلاً من مربى

الفراولة .

15دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• لفائف البسكويت والمارشمالو

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١٠٠ غ من المارشمالو الملون، المقطّع
- ٨ أصابع من كيت كات، مقطّعة

طريقة التحضير

توضع كافة المكونات في وعاء وتُخلط جيّداً.

يُمدّ الخليط ويُلفّ فوق ورقة نايلون، ثم يُثَلّج لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ ساعات.

تُقَطّع اللّفاة إلى شرائح مستديرة وتُقدّم.

بيانات التوقيت

10دقائق

مدة التحضير:



• شرائح الشوكولاتة بالبندق

- أَسْلُوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ٢ ملاعق طعام من معجون الشوكولاتة بالبندق
- ٢٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البندق، المُحمّص والمفروم فرماً خشناً

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت مع الزبدة ثم تُرصّ العجينة في صينية للخبز مستطيلة مقاسها ٢٠ سم x ٢٠ سم وتُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٦ دقائق. تُخرج الصينية من الفرن لتبرد وتُصبح بحرارة الغرفة العادية ثم توضع في البراد لمدة ١٠ دقائق.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة في قدر غير لاصقة. يُطهى المزيج مع التحريك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى يكتسب الكراميل لوناً ذهبياً فاتحاً ويصبح كثيفاً.

يُرفع الكراميل عن النار ويُضاف معجون الشوكولاتة بالبندق ويُحرّك حتى يذوب ويمتزج بالكراميل. يُسكب مزيج الكراميل فوق قاعدة البسكويت الباردة. توضع المكونات جانباً حتى تبرد تماماً.

تذوّب الشوكولاتة في وعاء فوق ماء موضوع على نار خفيفة ثم يُضاف البندق المُحمّص. يُوزّع مزيج الشوكولاتة الذائبة فوق تغليفة الكراميل وتوضع في البراد لتجمد تماماً.

تُقطّع إلى مربّعات وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	يمكن اختيار الشوكولاتة بالحليب لإعداد التغليف من أجل التخفيف من طعم الشوكولاتة .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	20 دقيقة



• ترفل بالشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: 6 أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المفرومة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٣ أكواب أو ١٥٠ غ من شرائح الخبز الطري بالحليب، المفتت
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٥ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، للتزيين

طريقة التحضير

تذوّب الشوكولاتة في وعاء فوق الماء الساخن، ثم تُرفع عن النار وتُترك جانباً.

تُخلط قشطة نستله في وعاء مع الخبز الطري بالحليب المفتت وبسكويت الشاي واللوز المطحون والزبدة. تُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض.

تُضاف إليه الشوكولاتة المذوّبة وتُخلط جيداً معه.

يُقرّص المزيج إلى كرات صغيرة.

تُغمّس الكرات في مسحوق الكاكاو ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت



• مربعات البندق

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٦٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي
- ٣ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• للتغليف:

- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من معجون الشوكولاتة بالبندق
- ٣ ملاعق طعام من البندق، المسحوق سحقاً خشناً

طريقة التحضير

تُمزج كل المكونات داخل وعاء خلّاط كهربائي وتُخلط على سرعة خفيفة لمدة دقيقتين ثم على سرعة متوسطة لمدة دقيقتين إضافيتين أو إلى أن يصبح المزيج مرناً.

يُسكب المزيج في قالب مسطح قياس ٢١ سم x ٣٢ سم ومدهون بالزيت أو الزبدة مع تغطية القاعدة بورق الخبز. يُخبز القالب في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن تصبح الكعكة شديدة اللمس عند رصّها بالإصبع.

تُستخرج الكعكة من القالب وتُقلب على وجهها على رف معدني كي تبرد.

يوضع معجون البندق بالشوكولاتة في وعاء فوق الماء الساخن إلى أن يذوب.

تُمرغ التغليف على الكعكة الباردة ويُرش البندق المسحوق فوقها ثم تُقَطَّع إلى مربعات وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	تُبرّد الكعكة لمُدّة ١٠ دقائق ثم يُمرّر السكين عند أطراف القالب وتُقلب الكعكة منه .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة



• أصابع الشوكولاتة والفسنق

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة:
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفسنق، المقطع
- ٢٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوّبة للتغميس

طريقة التحضير

توضع كافّة المكونات في وعاء ما عدا الشوكولاتة وتُخلط جيّداً.
يُشكّل الخليط على شكل أصابع صغيرة وتوضع في البراد لمدة ساعة.
تُغمّس الأصابع المبرّدة في الشوكولاتة المذوّبة وتترك في البراد لتبرد.
بيانات التوقيت

مدة التحضير:	10 دقائق



• بسكويت كوكيز برقاكات الشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٢٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الأسمر
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- رشة من جوز الطيب المسحوق، (اختياري)
- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من رقاكات الشوكولاتة المرة
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من رقاكات الشوكولاتة البيضاء

طريقة التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر الأسمر حتّى يتشكّل مزيج كريمي وتُضاف إليه قشطة نستله وثمّ يُخفق المزيج قليلاً.

تُضاف الفانيليا، مسحوق جوزة الطيب، الدقيق وتُحرّك حتّى تمتزج جيّداً ثمّ تُضاف رقاكات الشوكولاتة المرة والبيضاء ويخلط المزيج جيّداً.

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من المزيج لكلّ قطعة بسكويت على صينية الخبز المدهونة بالسمن وتترك مسافة ٥ سم بين القطعة والأخرى.

يُخبز المزيج في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة.

بيانات التوقيت

15دقيقة

مدة التحضير:

15دقيقة

مدة الطهو:



• شرائح الجوز وجوز الهند

- أَسْلُوبُ الطَبْخِ: عالمي
- نَوْعُ الطَّبْقِ: حُلُويَّاتٌ
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكوّنات

- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الاختمار
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ من البيض

• للتغليف:

- ٢ من البيض
- 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/3 كوب أو ٨٠ غ من الجوز، المسحوق
- ١ علية أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف

طريقة التحضير

يُدهن قالب مستطيل قياس ١٩ سم x ٢٩ سم بالزيت أو الزبدة المذوبة وتُغطّى القاعدة بورق الخبز ويُمدّد على الجانبين المواجهين.

توضع كل المكوّنات في وعاء متوسط الحجم وتُمزج جيّداً مع بعضها. يُرص المزيج في القالب المجهّز ويُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٧٠ درجة لمُدّة ١٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لونه بنيّاً فاتحاً.

لتحضير التغليف:

تُمزج كل مكوّنات التغليف وتُسكب فوق القالب الساخن وتُخبز في الفرن لمُدّة ٢٠ دقيقة إضافية أو أن يصبح المزيج متماسكاً، ثم يوضع القالب جانباً حتى يبرد ويرش السكر البودرة على الوجه.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	لإضفاء نكهة الشوكولاتة، يمكنك إضافة ٥٠ غرام من رقائق الشوكولاتة إلى قاعدة البسكويت .
مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	35 دقيقة



• ترفل الشعيرية وجوز الهند

- 🍴 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السمن
- ١ كوب أو ١٣٠ غ من الشعيرية
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف
- ٣ ملاعق طعام من ماء الورد

طريقة التحضير

يُذوّب السمن في قدر متوسط الحجم. تُضاف الشعيرية وتُحرّك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

يُضاف حليب نستله المكثف المحلى ويُحرّك الخليط باستمرار حتى تصبح الشعيرية طرية. يُضاف جوز الهند المجفف مع ماء الورد وتُخلط المكونات لمدة دقيقتين حتى تمتزج جيداً بعضها مع بعض. تُرفع عن النار وتترك جانباً حتى تبرد.

يُقرّص المزيج إلى كرات صغيرة ويُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	10 دقائق
مدة الطهو:	10 دقائق



• تروف بالمشمش والمكسرات

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من الكاجو المحمص غير المملح، المفروم
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من اللوز المحمص، المفروم
- ٧٥ غ من التمر، المفروم فرماً ناعماً
- ٢٠٠ غ من المشمش المجفف، المفروم فرماً ناعماً
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة في قدر، ويُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً بشكل خفيف. يُرفع عن النار.

يُضاف الكاجو مع اللوز والتمر والمشمش المجفف وجوز الهند إلى مزيج الحليب وتُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض. عندما يبرد المزيج، يُقرص إلى كرات صغيرة متساوية الحجم، ثم تُبرد الكرات في الثلاجة.

تُغمس الكرات المبردة في الشوكولاتة المذوبة وتوضع على صينية مغلفة بورق مشمع، ثم تُترك في البراد حتى تجمد.

نصائح

بيانات التوقيت

تُحفظ الكرات في البراد، في وعاء بلاستيكي مغلى .

نصائح الطبخ:

20 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• شرائح المشمش مع الكاجو وجوز الهند

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة: درج
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ من صفار البيض
- ٢ ملاعق طعام من السكر الأسمر
- 1/4 كوب أو ٦٥ مل من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ كوب أو ٨٠ غ من المشمش المجفف، المقطّع إلى مكعبات صغيرة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف، كمية إضافية
- 3/4 كوب أو ١١٠ غ من الكاجو غير المملح، المحمص والمقطّع إلى أنصاف
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١٠٠ غ من الشوكولاتة المرة، المذوبة
- ١٠٠ غ من الشوكولاتة البيضاء، المذوبة

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق مع جوز الهند، صفار البيض، السكر الأسمر والزبدة ثم تُخلط المكونات جيّداً.

يُسكب المزيج ويُضغط قليلاً في صينية خبز مدهونة بالسمن قياسها ٢٥ x ٢٠ سم ويُخبز في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق، ثم يوضع جانباً ليبرد قليلاً.

توضع مكعبات المشمش في قدرٍ وتُغمر بالماء. تُترك على النار حتى تغلي ثم تُطهى على نار خفيفة لمدة دقيقتين. تُرفع القدر عن النار، تُبرد ويُصفى محتواها.

يُضاف المشمش المجفّف إلى حليب نستله المكثف المحلى، كمية جوز الهند الإضافية، الكاجو المقطّع إلى نصفين، البيض والفانيليا ثم يُخلط المزيج جيّداً ويوزّع على قاعدة الصينية.

يُخبز المزيج في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج من الوسط.

تُسكب الشوكولاتة المذوبة المرة والبيضاء على سطح القالب وتترك لتستقر قبل التقطيع.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

35 دقيقة



• كرات البسكويت بالفستق والفانيليا

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🔥
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المفروم
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت، كمية إضافية

طريقة التحضير

توضع كافة المكونات في وعاء وتُخلط جيّداً ما عدا البسكويت المفتت الإضافي.

يُشكّل الخليط على شكل كرات صغيرة وتُدرج في البسكويت المفتت الإضافي.

تُترك الكرات في البرّاد لتبرد ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

10 دقائق



• شرائح الشوكولاتة والفسق

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• مكونات التغليف:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الأسمر
- ٢٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المفرومة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الفستق، المقشر والمفروم

طريقة التحضير

يُخلط البسكويت مع الزبدة ثم تُمدّ العجينة في صينية كعك مسطحة مقاس ٢٠ سم x ٢٨ سم وتُخبز في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق. يتم إخراج الصينية من الفرن.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة والسكر في قدر غير لاصقة. يُطهى المزيج مع التحريك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٥ و٦ دقائق أو حتى يكتسب الكراميل لوناً ذهبياً فاتحاً ويصبح كثيفاً.

تُرفع القدر عن النار ويُسكب الكراميل على العجينة في الصينية. يُترك ليبرد تماماً.

تذوّب الشوكولاتة في وعاء وضع فوق ماء يغلي ثم يُضاف إليها الفستق. تُوزّع الشوكولاتة المذوبة على تغليفة الكراميل وتترك في البراد حتى تتماسك تماماً.

تقطع الكعكة إلى أشكال ماسية وتقدم.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• بيتي فور بالشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٥ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، طرية
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ٣ من البيض
- ٦ أكواب أو ٨٥٠ غ من الدقيق العادي
- ٤ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر الحامض

• للحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المقطعة إلى أجزاء
- ١ ملعقة طعام من السكر البودرة، للرش

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة الطرية مع السكر في وعاءٍ بواسطة اليد إلى أن تتوزع المكونات جيداً ثم تُضاف إليها البيضة تلو الأخرى مع المزج المستمر.

يُضاف الدقيق ومسحوق الكاكاو وبرش الحامض لتشكيل العجينة ثم تُرص العجينة في وعاءٍ وتُدلك بخفةٍ مع الضغط بواسطة اليدين إلى أن تصبح مرنة. تُغطى العجينة وتُبرد لمدة نصف ساعة.

لتحضير الحشوة: يوضع حليب نستله المكثف المحلى والشوكولاتة في قدرٍ ويُحرّك المزيج بشكلٍ مستمرٍ على نارٍ خفيفةٍ إلى أن تذوب الشوكولاتة ثم توضع الصلصة جانباً في مكان معتدل الحرارة كي تبرد.

تُرش العجينة بالدقيق وتوضع ما بين قطعتين من ورق التغليف ثم تُلف بتأنٍ بواسطة الشوبك للحصول على سماكة ٣ ملم.

تُقَطَّع أشكال مختلفة بواسطة آلة تقطيع البسكويت وتوزع على مسافة ١ سم الواحدة من الأخرى على أوراق الخبز المدهونة بالزيت أو الزبدة ثم تُخبز في فرنٍ محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة أو إلى أن تصبح شديدة.

تُستخرج قطع البيتّي فور بتألّ وتوضع على رفّ كي تبرد.

تُسكب الحشوة فوق نصف كمية البيتّي فور وتُغطّى بنصف الكمية المتبقية.

يُرش البيتّي فور بالسكر البودرة ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يوضع البيتّي فور في حاوية من البلاستيك ومع غطاء ويُحفظ في مكانٍ معتدل الحرارة .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• ميرانغ بالشوكولاتة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ من زلال البيض
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا

• لحشوة الشوكولاتة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المقطّعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير

يُسخّن الفرن حتّى حرارة ١٦٠ درجة مئويّة. تُدهن صينية بالزبدة المذوّبة أو الزيت. يُغطّى القعر بورقة خبز.

يُخفق البيض في وعاء متوسط الحجم لخلّاط كهربائي حتّى يزغب. تُضاف ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من السكر في كلّ مرّة. يُخفق المزيج حتّى يصبح لامعاً ومتماسك. تُضاف الفانيلا إليه.

يُسكب المزيج في ملاعق صغيرة أو كبيرة تبعاً للحجم المرغوب فيه على الصينيّة المدهونة مع ترك ٢.٥ سنتيمتر حول كلّ مقدار.

تُخبز قطع الميرانغ لمُدّة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة أو حتى تصبح جافة ومشدّدة عند اللمس. يُترك الميرانغ حتّى يبرد تماماً.

تُسخّن قدر، ويُضاف حليب نستله المكثّف المحلّى مع دقيق الذرة، الفانيلا والشوكولاتة المقطّعة. تُحرّك المكونات على حرارة خفيفة حتّى ذوبان الشوكولاتة لمُدّة تتراوح بين ٣ أو ٤ دقائق، ثم تُرفع عن النار وتُترك جانباً لتبرد.

يوزّع قسم من حشوة الشوكولاتة على قطعة ميرانغ، وتوضع قطعة ميرانغ أخرى فوقها.

تُقدّم قطع الميرانغ بعد رشّ مسحوق الكاكاو أو السكر الناعم على وجهها.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن تحضير الميرانغ قبل أسبوع وحفظه في علبة محكمة الإغلاق .

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 30دقيقة



• كوكيز بالشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ من صفار البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، المنخول
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من رقائق الشوكولاتة معتدلة الحلاوة
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من اللوز المطحون
- ١ من البيض

طريقة التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر الناعم لمدة ٥ دقائق حتى يتشكّل مزيج من الكريما، ثم يُضاف صفار البيضة ويُخفق المزيج جيّداً.

يُضاف الدقيق والبيكينغ باودر إلى المزيج ويُخلط جيّداً. يُسكب في صينية للخبز قياس ٢٤ x ٢٨ سم، غُطّيت قاعدتها مسبقاً بورق الخبز. يُخبز المزيج في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق، ثم يُخرج من الفرن ويوضع جانباً.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع مسحوق الكاكاو المنخول ويُحرّكان حتى يتماسكان جيّداً. يُضاف الزبيب، رقائق الشوكولاتة، الفانيليا، اللوز المطحون، والبيضة؛ تُمزج المكونات جيّداً وتُسكب على قاعدة الصينية المجهّزة.

يُخبز المزيج في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة ثم يُخرج من الفرن ويوضع جانباً ليبرد.

يُقطّع قالب إلى شرائح صغيرة ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

يُرشّ سطح البسكويت بمسحوق الكاكاو قبل تقطيعه .

نصائح التقديم:

30دقيقة

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:



• بسكويت بالشوفان وجوز الهند

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٩ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ١٨٠ غ من الشوفان الملفوف
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الأسمر
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• للتغليفة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من جوز الهند المجفف

طريقة التحضير

يُمزج الشوفان مع جوز الهند والسكر الأسمر في وعاءٍ كبيرٍ ثم تُضاف الزبدة المذوبة وتُحرك المكونات إلى أن تمتزج جيداً ببعضها.

يُسكب المزيج فوق قالب مسطح قياس ٢٨ سم x ٢٠ سم ومغطى بورق الخبز.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع البيض والفانيليا والزبدة وجوز الهند المجفف في وعاءٍ وتُمزج المكونات جيداً ثم تُسكب فوق القاعدة المجهزة.

يُخبز القالب في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الوجه ذهبياً. يُستخرج القالب من الفرن ويوضع جانباً كي يبرد.

يوضع القالب في البراد كي يبرد جيداً ثم يُقَطَّع إلى شرائح ويُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

يُمكن رش جوز الهند المجفف فوق شرائح الشوفان .

نصائح التقديم:

10 دقائق

مدة التحضير:



• شرائح جوز الهند والموكا

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍴 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٠٠ غ من الدقيق العادي
- 1 1/4 كوب أو ١٢٥ غ من جوز الهند المجفف
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الأسمر
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٢ ملاعق طعام من جوز الهند المجفف، كمية إضافية

• تغليفة الموكا:

- ٢ ملاعق صغيرة من قهوة نسكافه سريعة التحضير، مذوّبتان في ملعقة كبيرة من الماء الساخن
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١٠٠ غ من الشوكولاتة بالحليب، المبشورة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق مع جوز الهند والسكر في وعاء. ثم تُفرك الزبدة مع المزيج وتُرص العجينة في قالبٍ مسطّحٍ للكهكة ٢٨ سم x ٢٠ سم.

تُخبز العجينة في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن يصبح لونها بنيّاً فاتحاً. ثم تُستخرج من الفرن وتوضع جانباً.

تُمزج قهوة نسكافه سريعة التحضير مع حليب نستله المكثف المحلى، والشوكولاتة، والزبدة داخل وعاءٍ للصلصة، ثم تُترك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٥ دقائق.

تُسكب تغليفة الموكا فوق القالب، ثم تُرش فوقها الكمية الإضافية من جوز الهند، وتُترك حتى تبرد على حرارة المطبخ المعتدلة.

يوضع القالب في الثلاجة لمدة ٤ ساعات قبل أن يُقطّع إلى شرائح.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

15 دقيقة

مدة الطهو:

20 دقيقة



كرات الشوكولاتة وجوز الهند

- أَسْلُوبُ الطَّبْخِ: عالمي
- نَوْعُ الطَّبْقِ: حَلَوِيَّاتٌ
- الكَمِيَّة: ٧ أشخاص
- دَرَجَةُ الصَّعُوبَةِ: 🍴
- التَّكَلْفَةُ: 🍷 رخيص

المكوّنات

- ٢ علب أو ٧٩٤ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- من بشر قشر البرتقال، حبة واحدة فقط
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف

طريقة التحضير

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى في قدر مع الكاكاو، حليب جوز الهند ماجي المجفف الزبدة وبرش البرتقالة على حرارة متوسطة. يُطهى المزيج مع التحريك باستمرار لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة.

تُرفع عن النار وتُترك جانباً لتبرد حتى يصبح بالإمكان لمسها.

يُضاف إليها البسكويت المسحوق وتشكّل كرات صغيرة من المزيج. تُغمّس كلّ كرة بجوز الهند ثم تُبرد حتى تصبح جاهزة للتقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

-يمكن استعمال قهوة نسكافه في هذه الوصفة إذا كنت ترغب في إضفاء نكهة القهوة - تُغمّس اليدان بالماء البارد من أجل

نصائح الطبخ:

تسهيل عملية تقريص الكرات .

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• ترفل البثيث المغلف بالشوكولاتة

- أسلوب الطبخ: شرقي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- 1/2 كغ من التمر، المنزوع منه النوى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، او المرجرين
- ١ ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة طعام من ماء الورد
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من اللوز المحمص، المسحوق
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة

طريقة التحضير

يوضع الدقيق في مقلاة ويُحرّك على نار خفيفة حتى يبدأ لونه بالتحوّل إلى الذهبي. يُرفع عن النار ويُوزّع في صينية كبيرة.

يُفرم التمر ويُضاف إلى الدقيق، ثم يُدعك الخليط باليد. تُضاف المرجرين أو الزبدة تدريجياً حتى تمتزج المكونات جيداً بعضها مع بعض وتشكّل عجينة طرية.

يُضاف الهال المطحون مع ماء الورد واللوز المحمص المسحوق. يُسكب حليب نستله المكثف المحلى تدريجياً وتُمزج كافة المكونات جيداً.

تُقرّص العجينة على شكل كرات صغيرة. تُترك الكرات جانباً حتى تبرد.

تُغمّس الكرات بالشوكولاتة السوداء المذوبة ثم توضع على ورق خبز وتُبرّد.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

10 دقائق



• شرائح مربى التوت

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴 🍴 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المقطعة
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من السكر البودرة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من مربى التوت

طريقة التحضير

يوضع الدقيق، والزبدة، والسكر البودرة في وعاء ثم تُفرك المكونات جيّداً إلى أن يصبح المزيج ناعماً ومفتّناً. ثم تُضاف قشطه نستله وتُخلط مع المكونات حتى يصبح المزيج طرياً.

تُقسم العجينة إلى نصفين، ويُلف النصف الأول من العجينة على ورق الخبز ثم يوضع في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة.

تُرص الكمية المتبقية في قالبٍ مسطحٍ للخبز ٢٨ سم x ٢٠ سم. ثم تُمرغ طبقة من مربى التوت بشكلٍ متجانسٍ فوق العجينة.

تُقطّع العجينة الملفوفة المثلّجة بواسطة سكينٍ حادٍّ ثم تُوزّع على السطح على شكلٍ متشابكٍ. تُخبز العجينة في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُترك داخل القالب لتبرد وتُقطّع إلى مربعات أو أصابع ثم يُرش عليها السكر البودرة وتُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

30 دقيقة

35دقيقة

مدة الطهو:



• حلوى اللوز مع الكرز المجفّف بالسكر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درجتي
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من اللوز المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من صفار البيض
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من ماء الورد
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الكرز الملبّس بالسكر

طريقة التحضير

يوضع اللوز المطحون في قدر ويُضاف إليه حليب نستله المكثف المحلى مع صفار البيض ومسحوق الفانيلا.

يُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى يصبح المزيج كثيفاً ومتماسكاً.

يُضاف ماء الورد إلى المزيج، ويُحرّك لمدة دقيقة ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد.

يُقرّص مزيج اللوز إلى كرات صغيرة وتوضع حبة كرز في وسط كل واحدة.

بيانات التوقيت

15دقيقة

مدة التحضير:

8دقائق

مدة الطهو:



• حلوى الترفل بالفستق

- أسلوب الطبخ: عالمي 🍳
- نوع الطبق: حلويات 🍴
- الكمية: ١٠ أشخاص 🍽️
- درجة الصعوبة: 🌟
- التكلفة: رخيص 🛒

المكونات

- ٣ أكواب أو ٤٥٠ غ من الفستق، المقشّر
- ١٢ شريحة أو ٣٦٠ غ من خبز التوست الأبيض، المنزوع منه القشر والمقطّع إلى قطع صغيرة
- 1½ ملعقة طعام من ماء الورد
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفستق، الفروم فرماً ناعماً

طريقة التحضير

يوضع الفستق مع التوست في الخلّاط الكهربائي، ويُخلط المزيج جيداً.

يُضاف ماء الورد، حليب نستله المكثف المحلى ومسحوق الفانيلا، وتُمزج كافة المكونات جيداً بعضها مع بعض.

يوضع المزيج في وعاء، يُغطّى ويُترك في البرّاد لمدّة ساعة واحدة.

يُقرّص المزيج على شكل كرات صغيرة، ثم تُغمس الكرات في الفستق المفروم وتُغطّى وتُترك في البرّاد.

تُقدّم مع القهوة الساخنة.

بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:



• شرائح كعكة الشوكولاتة اللذيذة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٢ شخص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• لعجينة الكعكة:

- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- ٣ أكواب أو ٦٠٠ غ من السكر الناعم
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/3 كوب أو ٣٥ غ من مسحوق الكاكاو
- ١ ملعقة صغيرة من بيكينج الصودا
- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الاختمار
- ٤ من البيض

• لتغليف الشوكولاتة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلي
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المقطعة إلى أجزاء (٧٠% من حبيبات الكاكاو)
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من كريما الخفق

طريقة التحضير

يُمزج الماء مع السكر والزبدة والكاكاو وبيكربونات الصودا في قدرٍ متوسط الحجم، وتُحرّك المكونات فوق النار وتُغلى ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ ومن دون أن تغطى لمدة ٥ دقائق. يُسكب المزيج في وعاءٍ كبيرٍ ويوضع في مكانٍ معتدل الحرارة حتى يبرد.

يُضاف الدقيق والبيض إلى المزيج وتُخلط المكونات مع بعضها في وعاء خلاطٍ كهربائيٍّ إلى أن يصبح المزيج مرناً ويبهت لونه.

يُدهن طبق عميق للخبز قياس ٢٦ سم x ٣٣ سم بالزيت أو الزبدة المذوبة ويُغطى بورق الخبز ثم يُسكب المزيج فيه. توضع الكعكة في فرنٍ محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٥ و ٥٠ دقيقة أو إلى أن تشتد العجينة ثم تُقلب الكعكة وتُترك جانباً كي تبرد.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الشوكولاتة المسحوقة والكريما للخفق في وعاء فوق الماء الساخن وتُحرّك المكونات حتى تذوب الشوكولاتة ثم يُترك المزيج في مكانٍ معتدل الحرارة حتى يبرد.

تُمرغ تغليفة الشوكولاتة على وجه الكعكة المبردة ثم تُقَطَّع وتُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يمكن تزيين وجه الكعكة بأيّ من أنواع المكسّرات المسحوقة .
مدة التحضير:	50دقيقة
مدة الطهو:	50دقيقة



كرات السميد

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 1/3 كوب أو ٦٥ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ٢ من البيض
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٢٤٠ غ من السميد
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- 3/4 كوب أو ٩٠ غ من دقيق الذرة
- ٢ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من اللوز المطحون
- من بشر قشر ليمونة حامضة، متوسطة الحجم
- ٢ أكواب من زيت القلي
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ غ من قطر السكر

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع البيض والفانيلا وحليب نستله المكثف المحلى في وعاء. تُخفق المكوّنات جيداً حتّى تمتزج بعضها ببعض.

يُضاف السميد مع الدقيق الذاتي الرفع ودقيق الذرة والبيكينغ باودر واللوز وبرش الحامض. يُخفق المزيج جيداً حتّى تتشكّل عجينة مالسة. تُغطى العجينة بورق النايلون اللاصق وتترك في البرّاد لمدة ساعتين ونصف.

تقرّص العجينة إلى كرات صغيرة وتُقلَى في الزيت على حرارة ١٧٠ درجة مئوية حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُغمّس الكرات في القطر لمُدّة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق، ثم تُرفع وتوضع في طبق للتقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يجب ألا يكون الزيت ساخناً جداً لتجنّب احتراق كرات السميد .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• حلوى الفدج

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍴 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٢ علب من حليب نستله المكثف المحلى، وزن كل علبة ٣٩٧ غرام
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الحليب
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من السكر الأسمر
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة

طريقة التحضير

يُدهن قالب مربع الشكل ١٨ سنتيمتر.

تُسخّن المكوّنات بشكل خفيف في قدر مع التحريك باستمرار حتّى ذوبان السكر.

يُغلى المزيج ثم يُترك على نار هادئة لمُدّة تتراوح بين ١٠ و ١٥ دقيقة مع التحريك باستمرار حتّى يصبح مزيج الفدج متماسكاً.

تُرفع القدر عن النار، ويُخفق الفدج حتّى يصبح كثيفاً وناعماً لمُدّة حوالي ٥ دقائق.

يُسكب المزيج في القالب المدهون، ويُترك ليبرد. يُقطع الفدج عندما يبرد إلى قطع مربعة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	- عندما يصبح الفدج جاهزاً، تُسكب ٤ ملاعق كبيرة من عصير التفاح مع 1/2 كوب أو 100 غرام من الزبيب المقطّع إلى قطع صغيرة. - يمكن أيضاً إضافة 1/2 كوب أو ٧٥ غرام من الفاكهة المجففة المشكلة والمكسّرات المفرومة، ثم سكّب المزيج في القالب المعدّ .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	15 دقيقة



• الإيكير بالفانيلا

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟
- التكلفة: 🌟

المكونات

- المكونات لصنع عجينة الإيكير:
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 3/4 ملعقة صغيرة من الملح
- 1/2 ملعقة طعام من السكر
- 1/4 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، مقطّعة
- ٤ من البيض
- ١ من البيض، مخفوقة للدهن
- المكونات لصنع كريم باتيسيار بالفانيلا:
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الحليب
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٦ من صفار البيض
- ١ ملعقة طعام من السكر

- ٣ ملاعق طعام من الدقيق العادي

طريقة التحضير

لتحضير عجينة الإكلير:

يُنخل الطحين في وعاء ويوضع جانباً.

يسخن الماء مع الملح والسكر والزبدة في قدر إلى أن يغلي ثم يرفع عن النار.

يضاف الطحين دفعة واحدة ويخلط المزيج جيداً بواسطة ملعقة خشبية.

يخلط المزيج إلى أن يصبح متماسكاً على نار خفيفة لمدة ٣٠ ثانية ثم يرفع عن النار.

تضاف بيضتان، يخفق المزيج جيداً، تضاف البيضتان المتبقيتان واحدة تلو الأخرى و يخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع جانباً.

تسكب العجينة في كيس للترزين ومن ثم يضغط على الكيس بحيث يخرج المزيج على شكل أصابع على صينية مدهونة بالزبدة. وتطلى قطع الإكلير بالبيض ثم تخبز على حرارة تبلغ ١٧٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة.

لتحضير كريم باتيسيار بالفانيليا:

يخلط الحليب مع حليب نستله المكثف المحلى ومسحوق الفانيليا في وعاء على النار إلى أن يغلي.

أثناء هذا الوقت يخفق صفار البيض مع السكر حتى يتكاثر المزيج لمدة ٥ دقائق ثم يخلط مع الطحين.

يضاف الحليب الساخن إلى مزيج صفار البيض ويخلط بالخلطة إلى أن يصبح متماسكاً وخالٍ من الكتل.

يعاد المزيج إلى الوعاء ويغلى على نار خفيفة ويحرك بشكل مستمر إلى أن يتكاثر لمدة ثلاث دقائق ثم يترك ليبرد.

لتحضير الإكلير:

تقطع أصابع الاكلير أفقياً و يزال منها أي عجين طري و تحشى بكريم باتيسيار.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:



• بسكويت بالفسق

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: ١
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 4 1/2 أكواب أو ٦٣٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من صفار البيض
- ٤ أكواب أو ٤٠٠ غ من الفستق، المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة الطرية مع الدقيق باستخدام اليدين حتّى يصبح المزيج متجانساً.

تُشكّل حفرة في وسط المزيج الجاف وتُضاف الفانيلا مع السكر وصفار البيض. تُمزج كافة المكونات باستخدام الأصابع.

تُقرّص العجينة على شكل كرة كبيرة، ثم تُدعك بشكل خفيف مع الضغط باستخدام اليدين حتّى تصبح طرية.

يُمزج الفستق المطحون في وعاء مع حليب نستله المكثف المحلى حتّى يصبح المزيج كالمعجون. ثم تُدعك معجونة الفستق بتأنّ مع العجينة السابقة حتّى تمتزج بها جيداً، وتُغطّى وتترك في البراد لمدة 1/2 ساعة.

تُرشّ العجينة بالدقيق وتوضع بين رقاقتين من الورق المشمّع وترقّ بتأنّ حتّى تصبح سماكتها ٣ ملم.

تُقطّع العجينة بواسطة قوالب خاصة للبسكويت، وتوضع القطع على ورقة خبز مدهونة بالزبدة مع ترك مسافة ١ سم بين القطعة والأخرى. تُخبز في الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٢ دقيقة، أو حتّى يصبح لونها بنياً خفيفاً.

تُرفع قطع البسكويت عن النار وتوضع على الرف لتبرد.

تُرشّ القطع بالسكر البودرة قبل التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: - يُسخّن الفرن حتّى بلوغ الحرارة المناسبة قبل الخبز، وتوضع الصينية في وسط الفرن. - في حال أصبح لون العجينة بنياً بسرعة من الأسفل، تُستعمل صينيتان، الواحدة فوق الأخرى .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• ترفل جوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣ أكواب أو ٣٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو

طريقة التحضير

تُمزج كافة المكونات في وعاء كبير حتّى تشكّل عجينة طريّة.

تُقرّص عجينة جوز الهند إلى كرات صغيرة، وتُصفّ كرات جوز الهند في صينية كبيرة ثم توضع في البراد لمُدّة ساعة حتّى تشدّ.

تُرش الكرات بمسحوق الكاكاو ثم تُقدّم.

بيانات التوقيت

10 دقائق

مدة التحضير:



• مكعّبات الفستق

- 🍪 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كوب أو ٢١٠ غ من الزبدة غير المملحة، مذوّبة
- ٣ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من السكر
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفستق، المسحوق

طريقة التحضير

يُحمّى الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية ويُدهن قالب الخبز المسطح قياس ٢٥ سم x ٣٠ سم بالزبدة المذوّبة، ثم تُغطّى قاعدة قالب الخبز بورق الخبز.

تُمزج المكوّنات كلّها باستثناء الفستق في وعاء الخلاط الكهربائي لمدة دقيقتين على سرعةٍ خفيفةٍ، ثم على سرعةٍ عاليةٍ لمدة ٣ دقائق إضافية.

يُضاف نصف كوب من الفستق إلى المزيج ثم تُخلط المكوّنات على سرعةٍ خفيفةٍ لمدة دقيقةٍ واحدةٍ.

يُسكب المزيج في القالب المجهّز ويُرش النصف الثاني من كوب الفستق على الوجه ويوضع في الفرن لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في وسطه وإخراجه جافاً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

25 دقيقة



• كوكيز بالتمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة:
- 🏠 التكلفة: رخيص

المكونات

- **مكونات العجينة:**
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٥ أكواب أو ٧٠٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش
- 1 1/2 كوب أو ٢٠٠ غ من السكر البودرة
- ٤ من صفار البيض
- **مكونات الحشوة:**
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من معجون التمر
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من اللوز المطحون

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة الطرية مع الدقيق بواسطة اليدين حتى يصبح المزيج متجانساً.

في وسط المزيج الجاف، تُشكل حفرة بحيث يوضع فيها برش الحامض والسكر البودرة وصفار البيض وتُمزج المكونات بواسطة رؤوس أصابع اليدين.

تُخلط العجينة جيداً حتى تصبح كتلة واحدة، ثم تُعجن بخفة بواسطة اليدين حتى تصبح ناعمة. بعدها تُقسّم إلى كرتين متساويتين الحجم، تُغطى وتُبرّد لمدة 1/2 ساعة أو حتى تصبح متماسكة.

في هذا الوقت، يُجمع معجون التمر مع قشطة نستله واللوز المطحون في وعاء. يُخلط المزيج حتى يتماسك جيداً.

تُرش كمية وافرة من الدقيق على العجينة الأولى وتوضع بين ورقتين من الورق المشمع وتُرقّ إلى سماكة ٣ مل. والأمر عينه بالنسبة إلى العجينة الثانية.

توضع العجينة الأولى على صينية كبيرة الحجم مع إبقاء الورق المشمّع تحتها ونزع الورق من فوقها. يُمدّ مزيج التمر بالتساوي على كل العجينة المرقوقة.

تُقَالب العجينة الثانية المرقوقة فوق مزيج معجون التمر بنزع الورق المشمّع من فوقها والإبقاء على الورق تحتها وذلك لتسهيل عملية قلب العجينة فوق مزيج معجون التمر. يُضَغَط برفق على الحلوى وتوضع في الثلاجة لمدة بضع ساعات حتى تُجَلَد.

تُقَطَّع الحلوى على قطع كوكيز صغيرة بواسطة سكين حاد. ويُصَفَّ الكوكيز بحيث تبعد الواحدة عن الأخرى ١ سم في الصينية الكبيرة للخبز المدهونة بالزبدة. يُتْرَك الكعك حتى يزول عنه الصقيع ويُخَبَز في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح وجه الكوكيز بنيّاً فاتحاً.

تُنزَع الحلوى من الفرن وتوضع جانباً حتى تبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

يُدهن وجه الكوكيز بالبيض المخفوق بفرشاة خاصة ويُنثر عليه السمسّم المحمّص قليلاً قبل الخبز .

نصائح الطبخ:

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• ترفل بالفستق والتمر

- أَسْلُوب الطبخ: عربي
- نَوع الطبق: حَلَوِيَّاتٌ
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكوّنات

- 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من معجون التمر
- 2½ أكواب أو ٢٥٠ g من اللوز المطحون
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الفستق المطحون

طريقة التحضير

في وعاء كبير، يُخلط معجون التمر، اللوز المطحون وقشطة نستله.
تُمزج كافة المكونات جيّداً حتى تُشكّل عجينة ناعمة. يُغطّى المزيج ويوضع في البراد لمدة ساعة أو حتى يجمد. يُشكّل المزيج إلى كرات صغيرة.
تُغلّف الكرات بالفستق المطحون وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا إلى المزيج .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة التبريد: ساعة

كعكات



• كعكة بجبنة الماسكاربوني وتوت العليق

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: معتدل

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّتت
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ٢ ملاعق طعام من العسل
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، الطازجة
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، مذوّبان في ٥ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من التوت، المذوّب من الثلج والمهروس

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المفّتت بالزبدة والعسل. تُفرك المكونات بأطراف الأصابع حتى تمتزج جيّداً. تُرصّ في قاع صينية كعك قياس ٢٤ سنتم ذات قاعدة متحرّكة.

تُخفق الكريما السائلة الطازجة، جبنة الماسكاربوني وحليب نستله المكثف المحلى في خفاقة كهربائية لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى يجمد المزيج.

يُضاف الجلاتين المذوّب إلى مزيج الجبنة مع التحريك المستمر. يُضاف التوت المهروس ثم تُخلط جميع المكونات ببعضها البعض.

يُسكب مزيج الجبنة في القاعدة التي تمّ إعدادها. توضع في البراد لمدة ٣ ساعات أو حتى يُصبح مزيج الجبنة جامداً.

نصائح

بيانات التوقيت

تُزيّن الكعكة بالكريما وتوت العليق الطازج .

نصائح التقديم:

20 دقيقة

مدة التحضير:

3 ساعات

مدة التبريد:



• براونيز بالشوكولاتة واللوز

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: 🌟🌟

المكونات

- ٤ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 2 1/4 أكواب أو ٢٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من مسحوق اللوز
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من مسحوق الكاكاو، المنخول
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من رقائق اللوز، المحمص

طريقة التحضير

تُدهن صينية الخبز المستطيلة بقياسها ٢٢ سم x ٢٦ سم بالزبدة.

يوضع البيض والسكر في وعاء ويُمزجاً بخلاطة كهربائية لمدة دقيقتين على درجة السرعة المنخفضة ثم لمدة ٣ دقائق على درجة السرعة المتوسطة أو حتى يُصبح المزيج ناعماً جداً.

يُضاف حليب نستله المكثف المحلى، الزبدة المذوبة والشوكولاتة المذوبة وتُمزج المكونات؛ يُضاف الدقيق، مسحوق اللوز ومسحوق الكاكاو وتُمزج المكونات جيداً حتى يُصبح المزيج ناعماً جداً. تُضاف رقائق اللوز وتُحرك.

يُسكب المزيج في صينية الخبز التي تم إعدادها وتُخبز في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أدخل في وسطها نظيفاً.

توضع حلوى البراونيز جانباً لتبرد. تُقَطَّع وتُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

يمكن استخدام الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على ٧٠% من الكاكاو لتعزيز نكهة الشوكولاتة .

15 دقيقة

مدة التحضير:

40 دقيقة

مدة الطهو:



• عجينة الرقائق الهشة مع الكريما

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة: ٣
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٠٠ غ من عجينة الرقائق الجاهزة
- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور

طريقة التحضير

تُمدّ عجينة الرقائق بشكل رفيع على سماكة ٣ ملم. تُرصّ العجينة بالشوكة لمنعها من الارتفاخ. يُستعمل صحن متوسط الحجم؛ تُقسّم العجينة إلى ٣ قطع دائرية وتوضع في صينية الخبز. توضع الصينية في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٥-١٨ دقيقة أو إلى أن تكتسب العجينة اللون البني الذهبي. يتمّ إخراجها من الفرن ووضعها جانباً لتبرد. (وفي حال استعمال صينية خبز صغيرة الحجم، يُنصح بخبز كلّ قطعة على حدة).

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى في قدرٍ وتوضع على النار إلى أن تغلي.

يُمزج البيض، مسحوق الفانيلا، دقيق الذرة وبرش الليمونة الحامضة في وعاءٍ للخلط ومن ثمّ يُسكب المزيج على الخليط المغلي مع التحريك المستمرّ. يترك المزيج على النار ليغلي ويسمك. ثمّ يوضع جانباً ليبرد. (تُغطّى الحشوة بواسطة ورق النايلون للتغليف لمنع سطح الكريما من أن يجفّ).

تُمزج الكريما المجهّزة والمبرّدة إلى أن يصبح الخليط طرياً ومن ثمّ توضع في كيس التزيين بالكريما وتُعصر نصف كمية الكريما على الطبقة الأولى من العجينة وتغطى بالطبقة الثانية، من ثمّ تسكب الحشوة المتبقية فوقها وتغطى بالطبقة الثالثة من العجينة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

يمكن رشّ السكر البودرة على سطح العجينة، ويحرق بواسطة ولّاعة لتحويله إلى كراميل، ومن ثمّ تزيينها بالفراولة .

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:

30 دقيقة



• كعكة البرتقال

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- 1 1/2 ملعقة طعام من بشر قشر البرتقال
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع السكر في وعاء لمدة ٤-٥ دقائق أو حتى تصبح خفيفة. يُضاف البيض والفانيليا وقشطة نستله وعصير البرتقال وبشر القشر البرتقال والدقيق والبيكينغ باودر وبيكربونات الصودا ويُخلط المزيج جيداً حتى يصبح ناعماً.

يُسكب المزيج في صينية مستديرة للخبز قطرها ٢٤ سم مدهونة بالزبدة والدقيق. ويُخبز المزيج في فرن محمى على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة ٥٠-٥٥ دقيقة أو حتى تنضج الكعكة.

تُنزع الكعكة من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	45 دقيقة



• كعكة بشوكولاتة كيت كات وطعم البرتقال

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍷 التكلفة: 🍷🍷🍷

المكونات

- ٢ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ حبة صغيرة الحجم من البرتقال، مع حفظ القشر والعصير
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر
- ١ لوح أو ٦٥ غ من كيت كات تشنكي بالكاراميل، المفروم

طريقة التحضير

تُمزج كافة المكونات ما عدا شوكولاتة كيت كات في الخلاقة الكهربائية. تُخفق على درجة سرعة منخفضة لمدة دقيقتين ثم على درجة سرعة متوسطة لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى يُصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج في صينية مستطيلة للخبز قياس ٣٠ سم x ١١ سم مدهونة بالزبدة المذوبة أو الزيت، ثم يُرش وجهه بشوكولاتة كيت كات المفرومة.

تُخبز الكعكة في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥٥ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أُدخل في وسطها جافاً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: في حال لم يتوفر الخلاط الكهربائي، تُمزج المكونات داخل وعاء كبير بواسطة ملعقة خشبية كبيرة .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 55 دقيقة



• كعكة الجبن الباردة

- 🍷 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة طعام أو ١٠ غ من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في 1/4 كوب أو ٦٠ مل من الماء الساخن

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت مع الزبدة. يُرصّ المزيج في قاع قالب كعك غير مثبت. يُترك في البراد لمدة ١٠ دقائق.

تُخفق جبنة الكريما مع حليب نستله المكثف المحلى، وقشطة نستله، ومسحوق الفانيلا، وعصير الحامض في خلّطة الطعام حتى يُصبح المزيج ناعماً.

يُضاف الجيلاتين المذوّب إلى مزيج جبنة الكريما ويُسكب بالملعقة فوق البسكويت ثم يوضع في البراد لمدة تتراوح بين ٢ و ٣ ساعات حتى يصبح جامداً تماماً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُدهن سطح كعكة الجبن بمرّبّى الفراولة وتقدّم .

مدة التحضير: 10 دقائق



• عيدان مكعبات كعكة الجبنة مع زبدة الفستق

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من جبنة الكريما
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الأسمر
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1 1/2 كوب أو ٣٣٠ غ من زبدة الفستق
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة

بالحليب، المذوّبة

طريقة التحضير

تُخفق جبنة الكريما، السكر الأسمر، وقشطة نستله في خلاطةٍ لمدة ٥-٦ دقائق أو إلى أن يصبح الخليط ناعماً.

تُضاف زبدة الفستق إلى خليط الجبنة ويُخفق إلى أن تمتزج المكونات جيّداً.

يُسكب الخليط بالتساوي في صينية خبز قياس 25x25 سم مغطاة بورق الألمنيوم الممتد عند الجانبين. تُغطّى الصينية وتوضع في الثلاجة طيلة الليل.

تُخرج الصينية من الثلاجة. توضع على نارٍ خفيفة لبضع دقائق لتسهيل عملية قلب خليط كعكة الجبنة رأساً على عقب. يُزال ورق الألمنيوم وتُقطّع كعكة الجبنة إلى مكعبات كبيرة. تُركّز كلّ من هذه المكعبات على عيدان خشبية من الوسط.

يُغمّس كلّ مكعب من كعكة الجبنة مزوّد بعود في الشوكولاتة المذوّبة ومن ثمّ توضع على ورق الخبز في البرّاد إلى أن يحين موعد التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: تُزيّن هذه العيدان ببعض القطرات من الشوكولاتة البيضاء المذوّبة بعد تغميسها بشوكولاتة الحليب .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة التثليج: 12 ساعة



السويسرول مع الدراق والجبنة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١١ شخص
- درجة الصعوبة: متوسطة
- التكلفة: رخيص

المكونات

- للكعكة الإسفنجية:
- ٦ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم

- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور برشاً ناعماً
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي، المنخول

• الحشوة:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٣٠٠ غ من الدراق، مقطعتان إلى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

يُخَفَّق البيض والسكر الناعم لمدة ٦-٨ دقائق أو حتى يتكاثر المزيج. تُضاف خلاصة الفانيليا وقشر الحامض المبشور ثم يُخَفَّق المزيج جيداً.

يُنْخَل الدقيق فوق مزيج البيض على ٣ دفعات. وتُستخدَم ملعقة حديدية لتحريك المزيج برفق. يُوزَع المزيج بالتساوي في صينية مسطّحة للسويسرول، قياسها ٤٠ x ٣٠ سم دُهْنَتْ بالزبدة وتُوضَع في قعرها ورق الخبز. تُوضَع الصينية في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية وتُخبَز لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج الكعكة وترتدّ عند لمسها. ثم يتم إخراجها من الفرن ووضعها جانباً حتى تبرد.

في هذه الأثناء، تُذَوَّب الزبدة في قدر متوسطة الحجم غير لاصقة ويُضاف إليها حليب نستله المكثف المحلى. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ٨ دقائق مع التحريك المستمر حتى يتكاثر. يُرْفَع عن النار ويُوضَع جانباً حتى يبرد.

تُضاف الجبنة وقشر الحامض المبشور إلى مزيج حليب نستله المكثف المحلى المجهّز والمبرّد ويُخلَط المزيج حتى يتماسك جيداً ثم تُضاف إليه شرائح الدراق ويُحرّك.

يُنزَع ورق الخبز القديم الموضوع في أسفل الكعكة المبرّدة وتُوضَع الكعكة على الطاولة على قطعة كبيرة وجديدة من ورق الخبز.

تُسكَب الحشوة بالتساوي فوق الكعكة وتلف الكعكة من الجهة الطويلة بمساعدة ورق الخبز، ويُضَغَط عليها جيداً. ثم تغلف بإحكام بورقة الخبز نفسها وتوضع في الثلاجة حتى تجمد. تُقَطَّع إلى شرائح ثم تُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُمكن دهن الكعكة الاسفنجية بعصير الدراق بواسطة فرشاة للحصول على كعكة رطبة قبل حشوها .

مدة التحضير:

30دقيقة

مدة الطهو:

15دقيقة



• كعكة الميرانغ المحشوة بالموز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للميرانغ:

- ٦ من زلال البيض
- 11/4 كوب أو ٢٥٠ غ من السكر الناعم
- 11/2 كوب أو ١٥٠ غ من اللوز المطحون
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة

• لحشوة الموز:

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ حبة كبيرة الحجم أو ٢٠٠ غ من الموز، مهروسة
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المحمص، المقطّع إلى شرائح

طريقة التحضير

يُخفق زلال البيض حتّى يشتدّ. يُضاف إليه 1/4 كوب من السكر الناعم ويُخفق الخليط لمدة دقيقة ونصف. تُمزج الكمية المتبقية من السكر الناعم مع اللوز المطحون ودقيق الذرة. يُسكب المزيج الجاف بتأنّ فوق خليط زلال البيض على ٣ مراحل.

يُسكب خليط الميرانغ في كيس لتزيين الحلوى مزوّد بفوهة مبرومة وتُشكّل ثلاث قطع لولبية ٢٠ سم على ورقة خبز. تُخبز القطع في فرن مسخّن على حرارة ١٢٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٠ و ٥٠ دقيقة، ثم توضع على رفّ حتّى تبرد.

توضع الزبدة مع مسحوق الفانيلا في خلاط كهربائي وتُخفق المكونات بسرعة متوسطة. يُضاف حليب نستله المكثف المحلى بتأنّ مع الاستمرار في الخفق حتّى تمتزج المكونات جيداً بعضها مع بعض. يُضاف الموز المهروس إلى خليط الزبدة.

تُوزَّع حوالي ربع كمية حشوة الزبدة فوق طبقة من الميرانغ. تُضاف طبقة ثانية من الميرانغ ويُدهن وجهها بحشوة الزبدة، ثم تُغطى بطبقة الميرانغ المتبقية.

تُوزَّع الكمية المتبقية من خليط الزبدة على الوجه والجوانب. يُرشّ السكر البودرة على السطح ويُصَفّ اللوز المحمّص حول أطراف الكعكة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يصبح مذاق هذه الكعكة أشهى في حال تحضيرها قبل يوم من التقديم .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: 50 دقيقة



• كعكة الموز

- 🍌 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ٢ ملاعق صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع، المنخول
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٢ حبات كبيرة الحجم من الموز، مهروستان
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الفاكهة المجففة المعقّدة بالسكر
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الموز

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. تُضاف خلاصة الفانيليا وتُخفق مع المكونات.

يُنخل الدقيق فوق مزيج البيض على ثلاث مراحل باستعمال ملعقة معدنية ويُحرّك معه.

تُخلط الزبدة المذوبة مع الموز المهروس وقشطة نستله والفاكهة المعقدة بالسكر وخلاصة الموز. تُسكب هذه المكونات فوق مزيج البيض والدقيق.

يوضع الخليط في قالب خبز أو قالب مستدير ٢٢ سم بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تُخبز الكعكة في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة، أو حتى يتم إدخال سبّخ في وسطها وإخراجه نظيفاً.

يتم إخراجها من الفرن وتترك جانباً لتبرد.

بيانات التوقيت

15دقيقة

مدة التحضير:

45دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة البودينغ مع الكريما الإنكليزية

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٧٥٠ غ من الكعكة الإسفنجية بنكهة الفانيليا، الجاهزة والمقطعة إلى شرائح
- ١٥٠ غ من مربى الفراولة
- 3 1/2 أكواب أو ٨٧٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- ٣ من صفار البيض
- ١ ملعقة طعام من خلاصة الفانيليا

طريقة التحضير

تُصَفّ نصف كمية شرائح الكعكة الإسفنجية في طبقةٍ واحدة في قعر أكوابٍ للتقديم، ويوضع عليها نصف كمية المربّى. تكرر العملية لإعداد طبقةٍ أخرى ويوضع الصحن جانباً.

يُضاف الماء وحليب نستله المكثّف المحلّى في قدرٍ متوسطة الحجم ويترك حتى الغليان.

يُمزج دقيق الذرة، صفار البيض والفانيليا في وعاءٍ دائري آخر ويُحرّك المزيج. يُسكب المزيج المغليّ فوق خليط صفار البيض مع التحريك المستمر. يُعاد وضع المزيج في القدر ذاتها وتوضع على نارٍ متوسطة الحرارة ليغلي المزيج مع الإستمرار بالخفق.

تُسكب الكريما الإنكليزية الساخنة على الكعكة الإسفنجية المجهّزة في الأكواب ومن ثمّ توضع جانباً لتبرد.

توضع في البرّاد لتبرد قبل التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن إضافة الكريما المخفوقة فوق الكريما الإنكليزية بعد أن تبرد وتُرشّ عليها الشوكولاتة المبشورة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• كعكة مغلفة بالطوفي

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثّف المحلّى
- 3/4 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ٣ من البيض

لتغليف الطوفي:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله

طريقة التحضير

يُخلط الدقيق، مع البيكينغ باودر، وحليب نستله المكثف المحلى، والهيل، ومسحوق الفانيليا، ومسحوق الكاكاو، والزبدة، والبيض داخل وعاء خلاط كهربائي.

يُخفق المزيج بدرجة سرعة منخفضة إلى أن تمتزج المكونات جيداً بعضها مع بعض. ثم يُخفق بدرجة سرعة متوسطة لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى يصبح المزيج ناعماً ويتغير لونه.

يُقلب المزيج إلى قالب خبز مدور ٢٥ سم مدهون بالزبدة المذوّبة أو الزيت ثم يُخبز في فرن محمى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ساعة أو حتى يتم إدخال سيخ في وسطه وإخراجه نظيفاً. تُقلب الكعكة وتترك حتى تبرد.

لتحضير تغليف الطوفي:

يُحرك السكر داخل مقلاة على نار متوسطة الحرارة إلى أن يصبح لونه ذهبياً. ثم تُضاف الزبدة وقشطة نستله وتطهى المكونات مع التحريك لمدة ٢ إلى ٣ دقائق، وتُرفع عن النار.

تُسكب تغليف الطوفي على سطح الكعكة بشكل متجانس وتُبرد.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

45دقيقة

مدة الطهو:



كعكة الجبنة باللايم

- 🍷 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتّت
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ ملعقة طعام من العسل
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من الكريما السائلة، المبرّدة
- 1/4 كوب أو ٣٥ غ من السكر البودرة
- ٥ ملاعق طعام أو ٦٠ غ من بودرة الجيلي بنكهة اللايم
- ٣ ملاعق طعام من الماء الساخن
- ٣ ملاعق طعام من الماء البارد
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- **لتغليفية الهلام بنكهة اللايم:**
- ٤ ملاعق طعام أو ٥٠ غ من بودرة الجيلي بنكهة اللايم
- ٤ ملاعق طعام من الماء المغلي
- ٤ ملاعق طعام من الماء البارد

طريقة التحضير

تُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والعسل. تُفرك المكونات بأطراف أصابع اليد. يُسكب مزيج البسكويت ويُضغط في قاعدة قالب كعكة بصحن متحرك قطره ٢٠ سم.

تُخفق الكريما السائلة الطازجة مع السكر البودرة لمدة ٥-٦ دقائق أو حتى تصبح متماسكة ثم تُوضع في الثلاجة.

تُذوّب بودرة الجيلي بنكهة اللايم في الماء الساخن ثم يُضاف الماء البارد ويُحرّك المزيج ويُوضع جانباً.

تُخفق جبنة الكريما مع قشطة نستله بواسطة خفّاقة كهربائية حتى يُصبح المزيج ناعماً. تُضاف الكريما المخفوقة إلى مزيج الجبنة ويُخفق على السرعة الخفيفة لكي يمتزج جيداً.

يُسكب الجيلي بنكهة اللايم المذوّب فوق مزيج الجبنة ويُحرّك باستمرار.

يُسكب مزيج كعكة الجبنة مع اللايم بالتساوي على قاعدة القالب المُعدّة مسبقاً. ثم يُوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة أو حتى يكاد يصبح متماسكاً.

تُسكب تغليفية الجيلي بنكهة اللايم فوق المزيج ثم يُوضع في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل أو حتى يصبح متماسكاً وسهل التقطيع.

لتحضير تغليفية الجيلي بنكهة اللايم: تُوضع بودرة الجيلي بنكهة اللايم في وعاء الخفّاقة مع الماء المغلي ويُحرّك المزيج حتى يذوب الجيلي. ثم يُضاف الماء البارد ويُحرّك المزيج.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:

يُزيّن وجه الحلوى بالكريما المخفوقة وبشرائح اللّايم .

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة التبريد:

3 ساعات



• كعكة بالتمر مغلفة بجبنة الكريما

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من معجون التمر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطريّة
- ٤ من البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

• مكوّنات التغليف:

- ٤ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، الطريّة
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1/3 كوب أو ٥٠ غ من السكر البودرة

طريقة التحضير

يُمزج معجون التمر بالزبدة ويُخلط جيّداً. يُضاف البيض ويُخلط، ثمّ يُضاف حليب نستله المكثف المحلى، الدقيق، البيكينغ باودر، والفانيليا وتُخلط المكوّنات لمدة تتراوح بين ٣-٤ دقائق أو حتى يصبح المزيج ناعماً ويتغيّر لونه.

يُسكب المزيج ويوزّع في صينية للخبز قياسها ٢٣ x ٢٨ سم مدهونة بالزبدة والدقيق. يُخبز المزيج في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠-٣٥ دقيقة أو حتى يكتسب لوناً بنياً ذهبياً ويُصبح جامداً في الوسط عند الضغط بالاصبع.

توضع الكعكة جانباً لتبرد وتصبح بحرارة الغرفة العادية.

طريقة إعداد التغليف:

تُمزج الزبدة مع الجبنة حتى يُصبح المزيج ناعماً للغاية ثم تُضاف قشطة نستله والسكر البودرة وتُمزج المكونات حتى تختلط جيداً. يوضع المزيج في البراد حتى يجمد كفاية.

يوضع مزيج التغليف فوق الكعكة الباردة. تُقَطَّع الكعكة وتُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن الوجه بالفسنق المسحوق والتمر .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة



• كعكة الجبنة بالتمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتّت
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ ملعقة طعام من العسل
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من التمر، منزوع البذور والمفروم
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، المبرّدة
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علية أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، مذوّبة في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الساخن

- **لتغليفة الجيلي بالتمر:**
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين
- 1/3 كوب أو ٨٥ مل من الماء، المغلي
- 1/4 كوب أو ٦٥ مل من شراب التمر
- 1/3 كوب أو ٨٥ مل من الماء، البارد

طريقة التحضير

تُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والعسل. تُفرك المكونات بأطراف أصابع اليد. يُسكب مزيج البسكويت في قاعدة قالب كعكة بصحن متحرك قطره ٢٠ سم.

يُوضع السكر، الماء والتمر المفروم في قدر صغيرة ويُترك المزيج حتى يغلي ثم يُطهى على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق ويُترك جانباً حتى يبرد ويصبح بحرارة الغرفة.

تُخفق الكريما السائلة الطازجة لمدة ٥-٦ دقائق أو حتى تكاد تصبح متماسكة ثم توضع في الثلاجة.

تُخفق جبنة الكريما، قشطة نستله، الفانيلا ومزيج التمر المبرّد حتى يتماسك المزيج جيّداً. تُضاف الكريما المخفوقة إلى مزيج الجبنة وتُخلط جيّداً.

يُسكب الجيلاتين المذوّب فوق مزيج كعكة الجبنة ويُحرّك باستمرار.

يُسكب مزيج الجبنة بالتساوي في القاعدة المعدّة ويوضع في الثلاجة لمدة نصف ساعة أو حتى يكاد يصبح متماسكاً.

تُصقّى تغليفة الجيلي بالتمر وتُسكب فوق المزيج. ويُوضع المزيج في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل أو حتى يتماسك ويُصبح سهل التقطيع.

لتحضير تغليفة الجيلي بالتمر: يُوضع الجيلاتين مع الماء المغلي في وعاء للخلط ويُحرّك حتى يذوب الهلام. يُضاف معجون التمر والماء البارد ويُحرّك المزيج.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُزيّن وجه الحلوى بالكريما المخفوقة وبشرائح التمر .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة التبريد: 3 ساعات



• كعكة الكريما بالفراولة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

• مكونات الكعكة:

- ٣ من البيض
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق العادي، المنخول

• مكونات الكريما:

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، مذوّبان في ٥ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الفراولة، الطازجة والمقطّعة إلى شرائح

طريقة التحضير

يُخفق البيض، السكر، الفانيليا وبشر الحامض لمدة تتراوح بين ٦-٨ دقائق أو حتى يتكاثف المزيج ثم تُضاف إليه خلاصة الفانيليا.

يُنخل الدقيق فوق مزيج البيض على ثلاث مراحل. تُستخدم ملعقة معدنية لخلط المزيج بروية.

يُسكب المزيج في صينية كعك مستديرة قياس ٢٤ سم مدهونة بالزبدة والدقيق. تُخبز الصينية في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أدخل في وسط الكعكة نظيفاً. ثم توضع الصينية فوق شبكة معدنية لتبرد.

في أثناء ذلك، تُذوّب الزبدة في قدر متوسطة الحجم غير لاصقة، ثم يُضاف حليب نستله المكثف المحلى. يُحرّك المزيج باستمرار ويُترك على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى يتكاثف. يُرفع المزيج عن النار ويوضع جانباً ليبرد ويصبح بحرارة الغرفة.

تُخفق الكريما السائلة الطازجة حتى تجمد وتُضاف إلى مزيج حليب نستله المكثف المحلى البارد ويُخلط حتى يمتزجاً جيداً. ثم يُسكب الجيلاتين المذوّب ويُحرّك المزيج باستمرار. وتُضاف إليه شرائح الفراولة.

تُقطّع الكعكة إلى طبقتين. توضع الطبقة الأولى من الكعكة في قعر الصينية المستديرة قياس ٢٤ سم وتُسكب بتجانس نصف كمية مزيج الكريما والفراولة فوقها. توضع طبقة أخرى مع تغليف وجهها بمزيج الكريما والفراولة.

تُبرد الكعكة مدة ٣ ساعات أو حتى تجمد. تُزيّن بالكريما المخفوقة والفراولة. تُقطّع وتُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	25 دقيقة
مدة الطهو:	25 دقيقة
مدة التبريد:	3 ساعات



• كعكة البندق والتمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من التمر، منزوع النواة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من البندق، المحمص والمسحوق
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي
- ٢ من البيض، محفوظتان في مكان معتدل الحرارة

طريقة التحضير

يُحمى الفرن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية ثم يُدهن قالب مستطيل قياس ٣٠ سم x ١٠ سم ويُرش بالدقيق.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع التمر في خلاط كهربائي وتُخلط المكونات جيّداً إلى أن يصبح المزيج ناعماً.

تُمزج الزبدة في وعاءٍ آخر مع بيكربونات الصّودا، والبيكينغ باودر، وبرش البرتقال، والفانيليا، والبندق، والدقيق العادي، إلى أن تمتزج جيّداً ببعضها. تُضاف البيضتان ومزيج حليب نستله المكثف المحلى والتمر وتُخلط المكونات إلى أن تمتزج جيّداً ببعضها.

يُسكب المزيج في القالب المستطيل المجهّز ويُخبز في الفرن المحمى لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في وسطه وإخراجه نظيفاً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 50دقيقة



• كعكة الميلاد

- 🍰 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: 🍷🍷🍷

المكونات

• مكونات الكعكة:

- ٦ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش برشاً ناعماً
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من مسحوق الكاكاو، المنخول

• مكونات الكريما:

- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من خلاصة الفانيليا
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة، الطازجة المبردة
- ٣ ملاعق طعام من اللوز، المحمّص المفروم
- ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المبروشة

طريقة التحضير

يُخَفَّق البيض مع السكر الناعم والفانيليا وبرش الحامض لمدة ٦-٨ دقائق أو حتى يتكاثف مزيج البيض.

يُنْخَل الدقيق والكاكاو فوق مزيج البيض على ثلاث دفعات. تُسْتَعْمَل ملعقة معدنية لجمع المزيج برفق.

يُمَدّ المزيج بالتساوي في صينية مسطّحة خاصة بالسويسرول قياسها ٤٠ سم x ٣٠ سم مدهونة بالزبدة وفي قعرها ورقة الخبز. يوضع المزيج في فرن محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية ويُخَبَز لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تنضج الكعكة. ثم تُنْزَع الكعكة من الفرن وتوضع جانباً حتى تبرد.

في هذا الوقت، تُضاف الزبدة وحليب نستله المكثف المحلّى والفانيليا في قدرة متوسطة الحجم وغير لاصقة. يوضع المزيج على نار خفيفة لمدة ٦ دقائق ويُحَرَّك باستمرار حتى يتكاثف. ثم يُرْفَع عن النار ويُتْرَك جانباً حتى يبرد.

يُخَفَّق مزيج حليب نستله المكثف المحلّى المبرّد مع الكريما السائلة الطازجة بواسطة الخلاط الإلكتروني لمدة ٦-٧ دقائق أو حتى يتكاثف. ثم يوضع في البراد حتى يجمد.

توضع ورقة جديدة كبيرة للخبز على الطاولة وتُقلب الكعكة عليها ومن ثم تُنْزَع ورقة الخبز القديمة.

يُمَدّ 3/4 من مزيج الحشوة على الكعكة ويُنَثَر اللوز المحمّص والمفروم. تُلَفّ الكعكة من الجهة الطويلة، ويُضَغَط عليها حتى تتماسك، ثم تُغْلَف بإحكام بورقة الخبز نفسها وتوضع في الثلاجة حتى تجمد.

تُزال الكعكة من الثلاجة وتُقسَم إلى قطعتين. توضع القطعة الأولى على طبق لكي تُقدَّم أما القطعة الثانية فتُقسَم بشكل فطري إلى ثلاث قطع. توضع هذه القطع فوق الكعكة الطويلة الملفوفة وعلى جانبيها (تُسْتَعْمَل الكريما الخاصة بالحشوة لكي تُلصَق القطع على الكعكة الطويلة الملفوفة). تُدهن الكعكة بالكريما المتبقية وتُزَيَّن بالشوكولا المبروش. (يمكن استعمال زينة الميلاد لتزيين الكعكة).

توضع الكعكة في الثلاجة حتى تصبح جاهزة للتقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

تُدهن الكريما المخفوقة على جوانب شرائح الكعكة وتُعلَّم بمسحوق الكاكاو حتى تظهر بمظهر كعكة عيد الميلاد .

نصائح التقديم:

30دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة الجبنة بالتوت

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ ملعقة طعام من العسل
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الكريما السائلة، المبردة
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ٤ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين
- ٤ ملاعق طعام من الماء الساخن
- ١٥٠ غ من مربى التوت

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والعسل وتُفرك المكونات جيّداً ببعضها بواسطة أطراف الأصابع، ثم تُرص العجينة على قاعدة قالب للكعكة قياس ٢٠ سم وذات قاعدة مرنة.

تُخفق الكريما السائلة الطازجة لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن تشتد ثم توضع في البرّاد.

تُخفق جبنة الكريما مع حليب نستله المكثف المحلى والفانيليا في وعاء خلّاط كهربائيّ إلى أن يصبح المزيج مرناً ثم تُضاف الكريما المخفوقة إلى مزيج الجبنة وتُخفق كلّ المكونات على سرعة خفيفة لمزجها جيّداً.

يُرش الجيلاتين فوق الماء الساخن حتى يذوب ثم يُضاف إلى مزيج جبنة الكريما مع التحريك المستمر.

يُسكب مزيج الجبنة فوق القاعدة المجهّزة ويوضع قالب في البرّاد لمدّة ٣ ساعات أو إلى أن يشتد مزيج الجبنة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يُمرغ مربّى التوت على الوجه أو يُقدّم جانباً .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة التبريد: 3 ساعات



• كعكة الجبنة بالتوت والشوكولاتة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكوّنات

• مكونات القاعدة:

- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت أوريو، المفتت
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• مكونات الحشوة:

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة
- 2/3 كوب أو ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوّبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الكريما السائلة، الطازجة والمبرّدة، كمية إضافية
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني، الطرية
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في ٥ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

• لتحضير هلام التوت:

- ٥ ملاعق طعام أو ٦٠ غ من مسحوق هلام التوت
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء المغلي
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء البارد

طريقة التحضير

تُمزج فتات البسكويت مع الزبدة ثم تُفرك المكونات بواسطة أطراف الأصابع إلى أن تمتزج جيداً ببعضها. تُرص العجينة على قاعدة قالب الكعكة قياس ٢٠ سم وبقاعدة مرنة.

تُمزج الكريما السائلة الطازجة والشوكولاتة المذوبة إلى أن تمتزج المكونات ببعضها ثم يُسكب المزيج فوق القاعدة المجهزة ويوضع في البراد إلى أن يجمد.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الكمية الإضافية من الكريما السائلة الطازجة والجبنه في وعاءٍ للخلط وتُخلط المكونات بواسطة الخلاط الكهربائي لمدة ٥ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج ناعماًً وسميكاً تقريباً. يُضاف الجيلاتين المذوب وخلاصة الفانيليا إلى المزيج مع التحريك المستمر إلى أن تمتزج المكونات جيداً ببعضها.

يُسكب مزيج الجبنه بالتساوي فوق مزيج الشوكولاتة ويوضع في البراد مجدداً لمدة 1/2 ساعة أو إلى أن يشتد قليلاً.

يُسكب مزيج هلام التوت على الوجه ويوضع في البراد لمدة ٣ ساعات على الأقل أو إلى أن يشتد ويصبح سهلاً للتقطيع.

لتحضير هلام التوت: يوضع مسحوق هلام التوت مع 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء المغلي في وعاءٍ للخلط، ثم تُحرّك المكونات إلى أن يذوب الهلام. تُضاف الكمية المتبقية من الماء البارد وتُحرّك المكونات.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	بعد إزالة الكعكة من القالب، تزيّن الأطراف برقاقات الشوكولاتة .
مدة التحضير:	25دقيقة
مدة التبريد:	4ساعات



• كعكة بالتين واللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 📊 درجة الصعوبة: 📊
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من مسحوق اللوز
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة طعام من اليانسون المطحون، اختياري
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من التين الطازج، المفروم
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من رقائق اللوز

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة والسكر في وعاء لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقائق حتى يختلطا جيّداً. يُضاف البيض، الفانيليا، وحليب نستله المكثف المحلى ثم تُمزج المكونات جميعها.

يُضاف الدقيق، اللوز المطحون، البيكينغ باودر، واليانسون المطحون إلى المزيج وتُمزج المكونات حتى تختلط جيّداً.

يُضاف التين إلى المزيج ويمزج قليلاً ثم يُسكب في صينية كعك قياس ٢٣ x ٢٨ سم مدهونة بالزبدة والدقيق؛ وتُرش رقائق اللوز ثم تُخبز الصينية في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يخرج السيخ إذا أُدخل في وسطها نظيفاً.

تُخرج الكعكة من الفرن وتوضع جانباً لتبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

يُفضّل اختيار التين الناضج للحصول على طعم أفضل .

نصائح الطبخ:

15دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة الكريما بالكاكاو وجوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات قاعدة الكعكة:

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ من البيض
- ٢ ملاعق طعام من العسل
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1 1/2 ملعقة طعام من السكر الناعم، المذوب في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء الساخن

• مكونات الكريما:

- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- 1/4 كوب أو ٦٥ مل من الماء
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوب في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من مسحوق الكاكاو، كمية إضافية

طريقة التحضير

يُمزج جوز الهند، البيض، العسل، والزبدة. يُرص المزيج في صينية كعك ذات قاعدة متحركة مدهونة بالزبدة قياس ٢٤ سم ويُخبز في فرن محمى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق. تُخرج الصينية من الفرن ويُسكب السكر المذوب فوق كل القاعدة وتوضع جانباً لتبرد.

تذوّب الزبدة في قدر صغيرة غير لاصقة، يُضاف السكر ويُحرّك باستمرار على نار متوسطة حتى يكتسب لوناً ذهبياً. يُضاف الماء، مسحوق الكاكاو، وحليب نستله المكثف المحلى، وتُغلى المكونات ثم تُترك على نار خفيفة مع التحريك المستمر لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح

المزيج ناعماً ويزوب السكر تماماً. يُرفع المزيج عن النار ويوضع جانباً حتى يبرد ويصبح بحرارة الغرفة.

تُخفق الكريما بخلاطة يدوية كهربائية لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى تصبح الكريمة شبه جامدة.

في وعاء، تُمزج الكريما المخفوقة ومزيج حليب نستله المكثف المحلى البارد ثم يضاف الجيلاتين المذوب مع التحريك المستمر حتى يخلط المزيج جيداً.

يُسكب المزيج فوق القاعدة الباردة التي تم إعدادها ويُوزع بشكل متجانس ثم توضع الكعكة في البراد لمدة ٣ ساعات أو حتى يجمد المزيج.

يُرش مسحوق الكاكاو الإضافي على الكعكة. تُنقل الكعكة من الصينية، تُقَطَّع وتُقدَّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:	يمكن تقديم الكعكة مع تشكيلة من الفواكه المقطعة .
مدة التحضير:	20 دقيقة
مدة الطهو:	10 دقائق
مدة التبريد:	3 ساعات



• كعكة الجبنة المخبوزة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- للعجينة:
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- للحشوة:

- ٤ أكواب أو ٨٠٠ غ من جبنة الكريما
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ٥ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة ثم تُرص العجينة على قاعدة قالبٍ للكعكة قياس ٢٢ سم وبقاعدةٍ مرنة.

تُمزج كل مكونات الحشوة في وعاءٍ للخلط إلى أن يصبح المزيج ناعماً ومتناسقاً.

يُسكب مزيج الجبنة في قالب الكعكة المحضر مسبقاً. تُغطى قاعدة القالب وجوانبه بورق الألمنيوم من الناحية الخارجية ثم تملأ صينيةً للتحميص بالماء ويوضع القالب في وسطها (على طريقة "البان ماري"). يُخبز القالب في فرنٍ محمى على حرارة ١٥٠ درجة مئوية لمدة ساعة واحدة أو إلى أن تصبح الكعكة متراصة في الوسط عند لمسها بالإصبع.

تُستخرج الصينية من الفرن ثم يُرفع قالب الكعكة من الماء ويوضع جانباً كي يبرد.

عندما تبرد الكعكة قليلاً، توضع في البراد. تُستخرج بعد ذلك من القالب وتُقطع إلى شرائح.

تُقدّم مع صلصة مربى الفراولة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: نصيحة: لتحضير صلصة مربى الفراولة، تُغلى كمية ٢٥٠ غرام من مربى الفراولة مع 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء و 1/2 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة داخل قدرٍ صغيرٍ مع التحريك المستمر، ثم تُترك على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٣ دقائق. تُخلط المكونات في الخلاط الكهربائي إلى أن يصبح المزيج مرناً ثم يوضع جانباً إلى أن يبرد كلياً ويُمزج شرائح الفراولة الطازجة .

20دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:



• كعكة الفورينوار

- 🍰 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٣ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 3/4 كوب أو ٧٥ غ من مسحوق الكاكاو
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر

• مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ٤٢٠ غ من كوكتيل الفاكهة ليبيز
- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من كريما الخفق
- ٢ ملاعق طعام من السكر البودرة

طريقة التحضير

يُمزج البيض مع الدقيق، وبيكربونات الصودا، والزبدة، ومسحوق الكاكاو، وحليب نستله المكثف المحلى، والسكر في الخلطة. تُخلط كافة المكونات على درجة السرعة المنخفضة لمدة دقيقتين ثم على درجة السرعة المتوسطة لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى يصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج في قالب كعك مستدير مدهون بالزيت ويبلغ قطره ٢٠ سم. يُخبز القالب في فرن مُحَمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥٥ دقيقة أو حتى يتم إخراج السيخ الذي أدخل في وسط الكعكة جافاً.

توضع الكعكة على صينية لتبرد تماماً ثم تُقَطَّع بالعرض إلى ثلاث شرائح متساوية للحصول على ثلاث طبقات.

يُصَقَّى الموجود في علبة كوكتيل الفاكهة ليبيز من القطر ويوضع جانباً. ثم يُرَشَّ القطر على قطعتي الكعكة السفلتين.

تُخفق الكريما الطازجة بقوة حتى تصبح متماسكة ثم تُضاف إلى كوكتيل الفاكهة المصفّاة.

يوضع مزيج الكريما والفاكهة بين قطع الكعكة ثم توضع الكعكة في البراد لمدة ساعة. تُقَطَّع الكعكة إلى شرائح وتُقدَّم.

10 دقائق

مدة التحضير:

55 دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة بالموز والجوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من البيض
- ٣ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من الموز، ناضجة ومفرومة
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الجوز، المفروم

طريقة التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقائق حتى يمتزجا جيّداً. يُضاف البيض، عصير الحامض، وحليب نستله المكثف المحلى ثم تُمزج المكونات جيّداً.

يُضاف الدقيق، البيكينغ باودر، وبيكربونات الصودا فوق المزيج وتُخلط المكونات حتى تمتزج جيّداً.

يُقالب المزيج مع الموز والجوز المفرومين ثم تُسكب كافة المكونات في صينية كعك قياسها ٢٣ x ٢٨ سم مدهونة بالزبدة والدقيق. تُخبز الصينية في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أُدخل في وسطها نظيفاً.

تُخرج الكعكة من الفرن وتوضع جانباً حتى تبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	يُمكن إضافة 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الموز لتعزيز النكهة .
مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	40 دقيقة



• كعكة القهوة والجوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الجوز، المطحون
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الأسمر
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 3/4 كوب أو ١٦٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٣ من البيض
- ١ ملعقة طعام من قهوة نسكافه سريعة التحضير، المذوبة في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن

• للحشوة:

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ١٦٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الجوز، مع سحق نصف الكمية

طريقة التحضير

يُمزج الجوز مع الدقيق العادي والسكر الأسمر والبيكينغ باودر والزبدة والبيض ومزيج النسكافه داخل وعاء خلط كهربائي.

تُخفق المكونات على سرعةٍ خفيفةٍ إلى أن تمتزج جيّداً ببعضها، ثم على سرعةٍ معتدلةٍ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتّى يصبح المزيج مرناً.

يُقلب المزيج إلى قالبين مستديرين للخبز قياس ٢٠ سم ومدهونين بالزبدة أو الزيت ويُخبزان في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في الوسط وإخراجه نظيفاً. تُترك الكعكة لبضع دقائق ثم تُقلب وتُترك جانباً كي تبرد.

للحشوة:

تُمزج الجبنة مع حليب نستله المكثف المحلى والزبدة في وعاء خلاطٍ كهربائيّ إلى أن يصبح المزيج مرناً.

توضع كعكة إسفنجيّة على طبقٍ للتقديم وتُمرغ نصف كمية مزيج الكريما على الوجه ثم تُرش بالجوز. تُغطّى الكعكة بكعكة إسفنجيّة أخرى ثم يُمرغ الوجه بالكمية المتبقية من الكريما ويُزيّن بالجوز الكامل الحبة.

نصائح

بيانات التوقيت

توضع الكريما داخل البراد لمدة ساعة إذا احتاج الأمر أن
تجمد أكثر قبل استخدامها .

نصائح الطبخ:

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة بالتفاح

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٢٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٤ حبات متوسطة الحجم أو ٥٠٠ غ من التفاح، مقشرة، منزوعة البذور، ومقطعة إلى مكعبات متوسطة

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الأسمر
- ٤ من البيض
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب

طريقة التحضير

في مقلاة متوسطة الحجم، تُذوّب ٣ ملاعق كبيرة من الزبدة (يُحتفظ بالكمية المتبقية من الزبدة)، وتُقلّى فيها مكعبات التفاح على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥-٦ دقائق أو حتى تنضج. تُرفع مكعبات التفاح عن النار وتوضع جانباً لتبرد.

في وعاء للمزج، توضع الكمية المتبقية من الزبدة مع السكر الأسمر ويُخلط حتى يصبح المزيج ناعماً، ثم يُضاف البيض، وتُخلط المكونات حتى تمتزج جيداً.

تُضاف المكونات المتبقية إلى مزيج البيض وتُخلط جيداً لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقائق أو حتى تمتزج جيداً. يُضاف المزيج إلى التفاح الذي تم اعداده مع الزبيب ثم تُسكب كافة المكونات في صينية للخبز قياسها ٢٣ x ٢٨ سم مدهونة بالزبدة، ثم تُخبز في فرن محمى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أُدخل في وسطها نظيفاً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُمزج التفاح بعد تقطيعه بملعقة كبيرة من عصير الحامض لتفادي تغيير لونه .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 40 دقيقة



• كعكة ماربل مع رقاقات الشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٢ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، المنخول
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من رقاقات الشوكولاتة المرة

طريقة التحضير

يُمزج السكر والزبدة في وعاء ويُخفقان جيدًا بواسطة خفّاقة كهربائية لمدة ٣-٤ دقائق أو حتى يتغيّر لون المزيج.

يُضاف البيض، الدقيق، قشر الحامض المبشور، الفانيليا، البيكينغ باودر وحليب نستله المكثف المحلى ويُمزج الخليط جيدًا حتى يصبح ناعمًا.

تُسكب نصف كمية المزيج في صينية خبز قياسها ٢٣ x ٢٨ سم دُهنت بالزبدة ورُش عليها الدقيق. يُضاف مسحوق الكاكاو إلى الكمية المتبقية من المزيج ويُحرّك المزيج حتى يصبح ناعمًا. تُضاف إليه رقاقات الشوكولاتة ثم يُحرّك. يُوزّع مزيج الكاكاو بالملعقة بشكلٍ عشوائي على كامل المزيج.

تُخبز الصينية في فرن محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة أو حتى يصبح بالإمكان شكّ عود الأسنان في وسط القالب من دون أن يلتصق به المزيج.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: في حال عدم توفر الخفاقة الكهربائية، يُمكن خفق المكونات في وعاء كبير بواسطة ملعقة خشبية كبيرة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 45 دقيقة



• كعكة المهلبية والفراولة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: رخيص
- 🍽️ التكلفة: رخيص

المكونات

- **مكونات القاعدة:**
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّتت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• مكونات الحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة طعام من ماء الزهر
- ٥٠٠ غ من الفراولة، المنزوعة العنق والمغسولة والمقطّعة إلى أنصاف
- ٥ ملاعق طعام من مربى الفراولة

طريقة التحضير

يُخلط البسكويت المفّتت والزبدة في وعاء، وتُفرك المكونات حتى تُشكّل عجينة. تُرصّ العجينة في قاعدة قالب للكعكة ذات قعر متحرّك قياس ٢٤ سم، ثمّ توضع في البراد لمدة ١٠ دقائق.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والماء، ودقيق الذرة في قدر كبيرة. يُغلى المزيج مع التحريك المستمرّ حتى يتكاثف المزيج. يُضاف ماء الزهر ويُحرّك.

يُسكب مزيج القشطة الساخن فوق صينية الكعكة المُعدّة. يوضع جانباً ليبرد ويُصبح بحرارة الغرفة العادية. تُنسّق الفراولة فوق مزيج القشطة.

يُسخّن مربّى الفراولة في قدر صغيرة حتى يغلي ثمّ يُسكب بالملعقة فوق الفراولة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: تُزيّن التارت بشرائح الفستق أو الفستق المسحوق .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 10 دقائق



• كعكة الجبنة بالفراولة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: معتدل
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٢ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي
- الرفخ، المنخول
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• الحشوة:

- ٢ علب من قشطة نستله
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من جبنة الريكوتا
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من السكر البودرة
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، المنقوع في الـ ٦٠ مل عصير البرتقال
- ٢٠٠ غ من الفراولة، الطازجة المقطعة إلى أنصاف

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر حتّى يصبح الخليط ناعماً. يُنخل الدقيق فوق خليط البيض ويُقلب بتأنّ باستعمال ملعقة معدنية. تُضاف الزبدة المذوّبة وتُقلب مع المكونات حتّى تمتزج بها.

يُسكب مزيج الكعكة في قالب خبز مستدير ٢٠ سم ويُخبز على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتّى يتمّ إدخال سيخ في وسطها وإخراجه منها نظيفاً. يتمّ إخراج الكعكة من الفرن وتُقلب على رف معدني لتبرد.

تُمزج علبة قشطة نستله مع جبنة الريكوتا والسكر البودرة. يُسكب الجيلاتين المنقوع مع عصير البرتقال في وعاء ويوضع فوق ماء دافئ حتّى يذوب. يُترك جانباً ليبرد قليلاً ثمّ يُسكب فوق خليط القشطة والجبنة.

يُوزع خليط القشطة والجبنة على وجه الكعكة ثم يُزيّن الوجه بأنصاف الفراولة الطازجة.

تُترك الكعكة في البرّاد لمدة ساعة كاملة قبل التقديم.

بيانات التوقيت

25دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة جوز الهند

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٥ شرائح من خبز التوست الأبيض، المنزوع منه الأطراف
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٣ من البيض
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر
- من بشر قشر الحامض، حبة واحدة فقط

طريقة التحضير

يوضع لبّ الخبز الأبيض في خلّاط كهربائي ويُطحن لمدة دقيقة واحدة أو حتّى يصبح مطحوناً.
يُرفع من الخلّاط ويُترك جانباً.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلّى مع قشّة نستله والبيض وجوز الهند المجفّف ومسحوق
الفانيليا والبيكينغ بادور والسكر وبرش الحامضة في وعاء كبير. يُضاف الخبز المطحون إلى
باقي المكونات ويُخلط جيداً حتّى يمتزج معها.

يوضع الخليط في قالب خبز مستدير ٢٠ سم وتُخبز الكعكة في فرن محمّى على حرارة ١٧٥
درجة مئويّة لمدة ٤٥ دقيقة أو حتّى تنضج.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: عند التقديم يمكن وضع طبقة من حليب نستله المكثف المحلى
ثم يرش الوجه بجوز الهند .

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة



• كعكة الإجااص (الكمثري) واللوز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويّات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: ⚡
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- ٣ من البيض
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق الأبيض
- ذاتي الرفع، المنخول
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من اللوز المطحون
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطريّة
- ٦ أنصاف من الإجااص المعلّب والمصفّى
- ١ علبه أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

طريقة التحضير

- يُمزج البيض مع السكر الناعم وخلاصة الفانيلا والدقيق واللوز المطحون والزبدة الطرية في وعاء متوسط الحجم لخلّاط كهربائي.
- تُخفق المكونات بسرعة خفيفة حتّى تمتزج جيداً بعضها مع بعض، ثم بسرعة متوسطة حتّى يصبح الخليط ناعماً.
- يُسكب المزيج ويوزّع في قالب خاص ٢٤ سم بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تُصفّ أنصاف الإجاص (الكمثري) على الوجه.
- يُخبز القالب في فرن مسخّن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة أو حتّى ترفخ الكعكة ويصبح لونها ذهبياً فاتحاً.
- يُوزّع حليب نستله المكثّف المحلّى على وجه الكعكة وتُخبز مجدّداً لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتّى يصبح لون الوجه ذهبياً.
- تُترك الكعكة في القالب لمدة ٥ دقائق قبل قلبها على الرفّ لتبرد.
- بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:

50دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة الدراق المبرّدة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ٥ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثّف المحلّى
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ علبة أو ٢٠٠ غ من غراهام كراكرز
- ١ علبة أو ٤٠٠ غ من الدراق، المصفّى والمقطّع إلى شرائح رفيعة

طريقة التحضير

يُخلط حليب نستله المكثف المحلى وقشطة نستله في قدر على النار ويترك المزيج يغلي لمدة ٣ دقائق على نار خفيفة.

تُغطى القاعدة والجانبان المواجهان في قالب قياس ٣٠ سم x ١٠ سم بورقة معدنية.

توضع طبقات متعاقبة من مزيج الكريما الساخن والكرامرز والدراق.

توضع الكعكة لتبرد إلى حرارة معتدلة ثم توضع في البراد على مدى ليلة كاملة ثم تُقلب الكعكة وتُستخرج الورقة المعدنية وتُقطع الكعكة إلى شرائح.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن استبدال الدراق بمكعبات من كوكتيل الفاكهة .

مدة التحضير: 10 دقائق



• كعكة الجبنة بالتوت المبردة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍳 التكلفة: معتدل

المكونات

• للعجينة:

- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفتت
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم

• لحشوة الجبنة:

- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من جبنة الكريما
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من السكر الناعم
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض

- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الكريما السائلة، المبردة
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في ٤ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من مربّى توت العليق

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والسكر وتُفرك المكونات جيداً بواسطة أطراف الأصابع ثم تُرص عجينة البسكويت على قاعدة قالبٍ للكعكة قياس ٢٤ سم وذي قاعدة مرنة ويوضع القالب في البراد.

في هذه الأثناء، تُخفق جبنة الكريما مع قشطة نستله، السكر، الفانيلا، برش الحامض، وعصير الحامض داخل خلاطٍ كهربائيٍّ إلى أن يصبح المزيج طرياً. تُضاف الكريما السائلة إلى مزيج الجبنة وتُخفق لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يشتد المزيج قليلاً.

يُضاف الجيلاتين المذوّب فوق المزيج مع التحريك المستمر إلى أن تمتزج المكونات جيداً ثم يُسكب المزيج ويُوزع بتجانسٍ فوق القاعدة المجهزة. يوضع القالب في البراد لمدة ٣ ساعات أو إلى أن تشتد حشوة الجبنة وتصبح سهلة التقطيع.

يُوزع مربّى التوت على الوجه ثم تُقطع كعكة الجبنة إلى شرائح وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تزيين الوجه بالقليل من الكريما المخفوقة وحبّات التوت الطازجة .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة التبريد: 3 ساعات



كعكة بالأناناس

- 🍷 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٩ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١٠ من شرائح الأناناس المعلّبة والمصفّاة

- ٢ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة نكهة الأناناس
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- من بشر قشر ليمونة حامضة، صغيرة الحجم
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر

طريقة التحضير

يُدهن قالب كعك مستدير الشكل مقاس ٢٥ سم بالزبدة والطحين. توضع ٦ شرائح أناناس في قعره.

توضع الشرائح الأربع الأخرى في خلّطة الطعام. تُطحن الشرائح الإضافية لمدة دقيقتين أو حتى تصبح مهروسة. تُرفع من الخلّطة وتوضع في وعاء كبير.

تُضاف البيضتان، والدقيق، والبيكينغ باودر، والزبدة، وخلاصة نكهة الأناناس، وحليب نستله المكثف المحلى، وقشر الحامض والسكر إلى الأناناس المهروس.

تُمزج المكونات جيّداً حتى تصبح ناعمة ثم يُسكب المزيج في صينية الخبز التي تمّ إعدادها.

تُخبز الكعكة في فرن محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥٥ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أدخل في وسطها نظيفاً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: لتذويب الزبدة، توضع الكميّة داخل وعاءٍ للصلصة متوسط الحجم، ثم يُترك الوعاء على نار خفيفةٍ إلى أن تذوب الزبدة كلياً. لا يجب أن تُغلى الزبدة بل توضع جانباً حتى تبرد قبل التمكن من استعمالها .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطهو: 55 دقيقة



• كعكة للشاي بالبرتقال والزنجبيل

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٦ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٣ من البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 13/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٢ ملاعق صغيرة من بشر قشر البرتقال
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

طريقة التحضير

يُمزج كلُّ من الزبدة والبيض وحليب نستله المكثف المحلى والطحين والبايكنغ باودر ومسحوق الفانيلا وبرش البرتقال والزنجبيل المبشور في وعاء خلّاط كهربائيّ.

تُخفق المكونات بدرجة سرعة منخفضة حتّى تمتزج جيداً ببعضها البعض. ثم تُخفق بدرجة سرعة متوسطة لمدة ٤-٥ دقائق حتّى يصبح المزيج ناعماً ويتغيّر لونه.

يُقلب المزيج إلى قالب ١١ سم x ٣٠ سم مدهون بالزيت أو الزبدة ويُخبز في فرن محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ساعة من الوقت أو حتّى يصبح لونه بنيّاً ذهبياً.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

50 دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة ماربريه (موشحة) بالشوكولاتة وزبدة الفول السوداني

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١١٢ غ من الشوكولاتة الداكنة
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من زبدة الفستق
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ٦ من البيض
- ٢ أكواب أو ٢٨٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• لصلصة الشوكولاتة:

- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من كريما الخفق، السائلة

طريقة التحضير

١. تذوّب الشوكولاتة في وعاء فوق الماء الساخن، ثم تُترك جانباً.
٢. توضع الزبدة مع زبدة الفول السوداني والسكر في وعاء خلاط كهربائي. يُخفق المزيج لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتى يصبح المزيج خفيفاً ومتجانساً.
٣. يُضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، مع الخفق جيداً بعد إضافة كل بيضة.
٤. يُنخل الدقيق مع البيكينغ باودر في وعاء، ثم يُضاف إلى مزيج الزبدة بالتناوب مع حليب نستله المكثف المحلى حتى تمتزج المكونات جيداً بعضها ببعض.
٥. يُسكب نصف المزيج في قالب دائري مفرّغ في الوسط سعة ٣ لتر، بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق.
٦. تُضاف الشوكولاتة المذوّبة إلى الكمية المتبقية من المزيج ثم يُسكب المزيج في القالب. تُمرّر سكين فيه من أجل الحصول على الشكل الموشح.
٧. تُخبز الكعكة في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٥٠ و ٦٠ دقيقة حتى يتم إدخال سيخ في وسطها وإخراجه نظيفاً.

تُقسَّم الشوكولاتة إلى قطع وتوضع في قدر صغيرة مع الكريما؛ يُحرَّك المزيج على نار خفيفة حتى تنوب الشوكولاتة، ثم يُسكب على وجه الكعكة.

بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

ساعة

مدة الطهو:



• موس الشوكولاتة والفانيليا

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١١ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: معتدل
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

• مكونات قاعدة الموس:

- ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المُفتَّت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/4 كوب أو ٤٠ غ من رقائق الشوكولاتة

• مكونات الحشوة:

- 2 3/4 أكواب أو ٦٨٠ مل من كريما الخفق
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين
- ٤ ملاعق طعام من الماء الساخن
- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الحليب، السائل
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المقطعة إلى قطع صغيرة

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المُفتَّت، والزبدة، ورقائق الشوكولاتة معاً في وعاء. يُرصّ المزيج في قعر قالب كعك مستدير ومتحرّك قياس ٢٤ سم. يوضع في البراد لمدة ١٠ دقائق.

تُخفق الكريما لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تتماسك ثمّ توضع في البراد.

تُخفق نصف كمية الكريما المخفوقة مع حليب نستله المكثف المحلى، ومسحوق الفانيلا لمدة دقيقة. يُدوّب مسحوق الجيلاتين في الماء الساخن ويُسكب فوق المزيج مع التحريك المستمر حتى تَمتزج المكونات كلّها.

يُسكب المزيج المُعدّ في قاعدة البسكويت ويوضع في البراد لمدة لا تقلّ عن ١٠ دقائق.

يُسَخّن الحليب في قدر ثم يُرفع عن النار وتُضاف إليه قطع الشوكولاتة السوداء. يُحرّك المزيج حتى تذوب الشوكولاتة في الحليب ثم يُسكب فوق الكمية المتبقية من القشطة المخفوقة ويُحرّك جيّداً.

يُسكب مزيج الشوكولاتة فوق موس الشوكولاتة المُبرّدة.

توضع الموس في البراد لمدة ٦ ساعات على الأقلّ ثم تُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: ينبغي عدم تسخين الحليب إلى ما يفوق حرارة ٤٥ درجة مئوية عند تذويب الشوكولاتة .

مدة التحضير: 30دقيقة

مدة التبريد: 7ساعات



• كعكة الجبنة بالتفاح والقرفة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍴 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 🍳 التكلفة: 🍳🍳🍳

المكونات

- للعجينة:
- 2½ أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّتت
- ١ ملعقة طعام من السكر الناعم
- ½ كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• للحشوة:

- 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علية أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ¼ كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ½ ملعقة صغيرة من بشر قشر الحامض

• للتغليف:

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٣ حبات متوسطة الحجم أو ٤٥٠ غ من التفاح، مقشرة، منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات متوسطة الحجم
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من السكر الناعم
- ٤ ملاعق طعام من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ كوب أو ٢٥ غ من اللوز المقطّع إلى شرائح، المحمص

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة والسكر وتُرص العجينة على القاعدة والجوانب في قالب للتارت ذي قاعدة مرنة قياس ٢٦ سم ثم يوضع القالب جانباً.

تُخلط جبنة الكريما مع قشطة نستله والسكر داخل وعاءٍ متوسط الحجم إلى أن يصبح المزيج ناعماً. يُضاف البيض مع الفانيليا وبرش الحامض ويخفق جيداً مع مزيج الجبنة ثم يسكب المering فوق القاعدة المحضرة.

تُغطى القاعدة والجوانب الخارجية من قالب التارت بورق الألمنيوم ثم يوضع القالب في صينية الفرن المليئة بالقليل من ماء (بان ماري). تُخبز في فرنٍ محمى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة أو إلى أن يبدو المزيج شديداً في الوسط عند لمسه بالإصبع.

في هذه الأثناء، توضع الزبدة المذوبة مع التفاح، السكر والماء في قدر متوسط الحجم وتُحرك المكونات على نارٍ خفيفةٍ لمدة ١٠ دقائق أو إلى أن يصبح التفاح طرياً. يُضاف مسحوق القرفة ويحرك ثم توضع القدر جانباً.

يُمرغ مزيج التفاح فوق كعكة الجبنة المخبوزة ويُرش فوقها اللوز المحمص ثم توضع الكعكة في البراد إلى أن يحين وقت التقديم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن رش الوجه بالسكر البودرة قبل التقديم .

25دقيقة

مدة التحضير:



• كعكة بالكاجو

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ٤ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من الكاجو غير المملح، المطحون
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ علية أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا

طريقة التحضير

توضع الزبدة مع السكر في وعاء كبير للخلط وتُمزج المكونات مع بعضها بواسطة خلاط كهربائي إلى أن يتغير لون المزيج أو يصبح ناعماً.

يُضاف البيض تدريجياً إلى المزيج مع التحريك المستمر ثم يُضاف الكاجو المطحون، الدقيق العادي، الفانيليا، حليب نستله المكثف المحلى، البيكينغ باودر وبيكربونات الصودا.

تُخلط كل المكونات ببعضها إلى أن تمتزج جيداً ثم يُسكب المزيج داخل قالب للخبز قياس ٢٥ سم x ٣٠ سم ومدهون بالزيت أو الزبدة المذوبة.

تُخبز الكعكة في فرن محمى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سبغ داخله وإخراجه نظيفاً ويصبح سطح الكعكة ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن رش بعض حبات الكاجو المفرومة على وجه الكعكة قبل خبزها .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 40 دقيقة



• كعكة مع موس الشوكولاتة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: رخيص
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للكعكة:

- ٥ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو، المنخول
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي، المنخول

• لموس الشوكولاتة:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر الناعم لمدة ٦ إلى ٨ دقائق أو إلى أن يسمك المزيج ثم تُضاف إليه خلاصة الفانيلا.

يُمزج مسحوق الكاكاو مع الدقيق ثم يُنخل المزيج فوق خليط البيض على ثلاث مراحل. تُستخدم ملعقة معدنية لخلط المكونات جيداً ببعضها.

يُوزع المزيج بتجانس فوق قالب الكعكة المستدير قياس ٣٠ سم ذي القاعدة المرنة والمدهون بالزبدة أو الزيت والمغطى بالدقيق. يوضع القالب في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية ويُخبز لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو إلى أن تبدو الكعكة شديدة عند لمسها بخفة. يُستخرج القالب من الفرن ويوضع جانباً كي يبرد.

توضع الكريما السائلة الطازجة مع قشطة نستله في وعاء كبير وتُمزج المكونات بواسطة خلاط كهربائي يدوي لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن تشتد الكريما قليلاً.

تُضاف الشوكولاتة المذوبة ببطء فوق مزيج الكريما المخفوقة مع التحريك المستمر إلى أن يصبح المزيج متماسكاً ثم يُسكب بتجانس فوق الكعكة الاسفنجية المبردة ويوضع قالب في البراد حتى يشتد ويصبح سهل التقطيع.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: -تُرش عجينة الكعكة الاسفنجية بعد تبريدها بالقطر الخفيف لمنحها طراوة - يُرش مسحوق الكاكاو على الوجه بواسطة منخل ضيق الثقوب .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• كعكة ماربل بالجبنة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍴 التكلفة: معتدل

المكونات

• للعجينة:

- 1 1/2 كوب أو ١٥٠ غ من كوكيز الشوكولاتة، المسحوقة
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• للحشوة:

- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٤٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش
- ٣ من البيض

- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الشوكولاتة بالحليب، المذوّبة

طريقة التحضير

تُمزج فتات كوكيز الشوكولاتة مع الزبدة ثم يُرص المزيج في قالبٍ للكعكة قياس ٢٠ سم وذی قاعدة مرنة.

تُمزج الزبدة المذوّبة مع حليب نستله المكثّف المحلّى داخل قدرٍ متوسطه الحجم وغير لاصقة وتُحرّك المكونات على نارٍ متوسطة لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى أن يشتد المزيج ثم يوضع جانباً كي يبرد على حرارةٍ معتدلة.

يُخفق مزيج حليب نستله المكثّف المحلّى المجهّز مع جبنة الكريما، الفانيلا، وبرش الحامض إلى أن يصبح المزيج كريماً وطرياً. تُضاف البيضة تلو الأخرى ثم يُستخرج كوب من مزيج جبنة الكريما ويُمزج مع شوكولاتة الحليب المذوّبة.

يُسكب الخليط السادة فوق القاعدة المحضرة ثم يُسكب مزيج الشوكولاتة عشوائياً على الوجه.

تُغطى القاعدة والجوانب الخارجية من قالب الكعكة بواسطة ورق الألمنيوم ثم يوضع القالب في صينية للخبز مليئة بالقليل من الماء (بان ماري). يُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ١٥٠ درجة مئوية من ساعة إلى ساعة و ١٠ دقائق أو إلى أن يبدو المزيج شديداً عند لمسه في الوسط بواسطة الإصبع.

يُستخرج من الفرن ويُرفع القالب من البان ماري ثم يوضع جانباً كي يبرد.

عندما تبرد الكعكة، توضع في البراد ثم تُستخرج من القالب وتُقطّع إلى شرائح وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن رش الوجه بالسكر البودرة ومسحوق الكاكاو. تُزيّن الجوانب برقاقات الشوكولاتة .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: ساعة و ١٠ دقائق



• كعكة الليمون الحامض الشهية

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 2/3 كوب أو ١٢٥ غ من الزبدة غير المملحة، المقطعة إلى قطع صغيرة
- ٢ ملاعق صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير الحامض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- ٣ من البيض
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم

طريقة التحضير

يُسخّن الفرن حتّى حرارة ١٨٠ درجة مئوية. يُدهن قالب ذو قعر متحرّك عميق قطره ٢٣ سنتيمتر بالزبدة المذوّبة أو الزيت.

تُمزج كافة المكونات في وعاء متوسط الحجم بخلاط كهربائي.

تُخفق المكونات بسرعة خفيفة حتّى تمتزج مع بعضها البعض، ثم بسرعة متوسطة حتّى يصبح المزيج ناعماً ويتغيّر لونه.

يُسكب المزيج ويُوزّع في صينية محضرة. تُخبز الكعكة في الفرن لمدة تتراوح بين ٥٠ و ٥٥ دقيقة أو حتّى يتمّ إدخال شيش في وسط الكعكة وإخراجه منها نظيفاً.

تُترك الكعكة لمدة ٥ دقائق قبل قلبها على الرفّ حتّى تبرد.

يمكن رَش القليل من السكر الناعم المنخول على الكعكة الباردة.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن استعمال أيّ قالب بالحجم نفسه من قوالب الخبز في حال لم يكن القالب ذو القعر المتحرّك متوفراً .

نصائح الطبخ:

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:

55دقيقة



• كعكة جوز الهند والجزر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي، منخول
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة من جوز الطيب المسحوق
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، مذوبة
- ٤ من البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ حبات متوسطة الحجم أو ٢٥٠ غ من الجزر، مقشرتان ومبشورتان

طريقة التحضير

يُخلط الدقيق العادي مع السكر الناعم، ومسحوق القرفة، والبيكينغ باودر، ومسحوق جوزة الطيب، ومسحوق الفانيلا، وحليب جوز الهند ماجي المجفّف في وعاء. تُضاف الزبدة المذوّبة مع البيض وحليب نستله المكثف المحلى، وتُخلط المكونات جيداً بعضها مع بعض.

يُضاف الجزر المبشور إلى الخليط ويُمزج معه جيداً.

يُسكب المزيج في قالب مستدير ٢٢ سم.

تُخبز الكعكة في فرن محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة أو حتّى يتمّ إدخال سبّاخ في وسطها وإخراجه نظيفاً.

تُقلب الكعكة على رفّ معدني لتبرد قبل التقديم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

20دقيقة

مدة الطهو:

45دقيقة



• كعكة الجبنة بالحامض

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

- ١٢ من أصابع البسكويت الهشة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الكريما
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ٣ من البيض
- ١ حبة من الحامض، مع حفظ القشر والعصير

طريقة التحضير

تُصفّ أصابع البسكويت الهشة في قالب ذي قعر متحرّك قطره ٢٤ سم.

يُخلط حليب نستله المكثف المحلى، مع جبنة الكريما، ومسحوق الفانيلا، والبيض، وعصير وبرش الحامضة في وعاء. يُخفق المزيج حتّى يصبح ناعماً، ثم يُسكب فوق أصابع البسكويت المصفوفة.

يتم الانتظار لمدة ١٥ دقيقة، حتّى تنتشر أصابع البسكويت صلصة الكريما، ثم تُخبز الكعكة لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة في فرن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية حتّى تشتدّ. تُترك في القالب وتوضع على رفّ معدني حتّى تبرد، ثم توضع في البراد لكي تجمد.

تُقلب على طبق وتُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:

20 دقيقة

مدة الطهو:

40 دقيقة



• كعكة بالبهارات

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/4 أكواب أو ٢٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من السكر البودرة
- ٤ من البيض
- 2 1/4 أكواب أو ٣٠٠ غ من دقيق القمح الأبيض ذاتي الاختمار
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
- 1 1/2 ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ٤ نقاط من تلوين الطعام، اللون الزهري
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا

طريقة التحضير

تُخفق الزبدة مع السكر البودرة في وعاء خلاط كهربائي حتى يصبح المزيج خفيفاً ومزبدًا. يُضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، أثناء تشغيل الخلاط.

يُضاف الدقيق المنخول مع حليب نستله المكثف المحلى والبهارات المشكلة تدريجياً، مع الاستمرار بالخفق لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح المزيج ناعماً.

يُقسم المزيج إلى ٣ مقادير متساوية. يُضاف مسحوق الكاكاو إلى مقدار واحد، ومستحضر تلوين الطعام الزهري إلى المقدار الثاني ومسحوق الفانيلا إلى الأخير.

تُستعمل صينية مستديرة قطرها ٢٤ سم، ويُضاف القليل من كل مزيج إليها بالتناوب حتى استعمال المزيج كله.

تُخبز الكعكة في الفرن على حرارة متوسطة ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٥٠ و ٥٥ دقيقة. تُترك الكعكة في الصينية قليلاً لتبرد قبل قلبها.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تزيين هذه الكعكة بسكر بودرة ملون باللون الزهري ومسحوق الكاكاو والسكر البودرة الأبيض .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 55 دقيقة



• كعكة مع كريما الكراميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 2 1/2 أكواب أو ٦٠٠ مل من الماء المغلي
- ٥ أو ٢٥٠ غ من البيض
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا

• للكعكة:

- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- ٣ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1/4 ملعقة صغيرة من بيكينج الصودا
- من بشر قشر الحامض، حبة واحدة صغيرة

طريقة التحضير

يوضع السكر في مقلاة مستديرة للخبز قطرها ٢٥ سم، وتوضع المقلاة على نارٍ خفيفةٍ حتى يذوب السكر ويتحوّل إلى كراميل. ثم تُرفع عن النار وتُحرّك في كل الاتجاهات حتى يغلّف الكراميل القاعدة والجوانب وتوضع جانباً.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء، والبيض، ومسحوق الفانيلا داخل وعاءٍ. تُحرّك المكونات جيّداً حتى تمتزج بعضها مع بعض. ثم يُسكب المزيج فوق الكراميل في المقلاة.

يُمزج الدقيق مع البيض، والزبدة، والبيكينغ باودر، وصودا الخبز، وبرش الحامضة في وعاءٍ كبيرٍ. ثم يُخفق المزيج بواسطة خفّاقٍ كهربائيّةٍ لمُدّة ٤ دقائق بدرجة سرعة متوسطة.

يُسكب مزيج الكعكة في الوسط فوق مزيج الكريما ويوضع في وعاء مليء بالماء في فرنٍ محمّى على حرارة ١٦٠ درجة مئويّة لمُدّة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة أو حتّى تصبح الكعكة مطهّوة جيّداً.

يتم إخراج الوعاء من الفرن ويُترك جانباً ليبرد، ثم يوضع في الثلاجة لمُدّة ٢ إلى ٣ ساعات حتى يصبح بارداً كلياً.

تُقلب الكعكة إلى طبقٍ للتقديم وتُقدّم.

بيانات التوقيت

25دقيقة

مدة التحضير:

50دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة جوز الهند والقشطة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويّات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: درج
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ١٠٠ غ من الحليب، البودرة
- ٤ من البيض
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر، كمية إضافية

طريقة التحضير

يوضع الحليب البودرة في قدر كبيرة ويُحرَّك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق أو حتَّى يصبح لونه ذهبياً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد.

يُخلط البيض مع السكر والبيكينغ باودر ومسحوق الفانيليا وجوز الهند المجفَّف في وعاء كبير. يُضاف الحليب البودرة المحمَّص إلى المكونات ويُخلط جيداً معها.

يوضع الخليط في قالب خبز ٢٠ سم x ٢٠ سم. تُخبز الكعكة في فرن محمَّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتَّى يصبح لونها بنياً ذهبياً. يتم إخراجها من الفرن وتُترك جانباً لتبرد.

تُمزج قشطة نستله مع الكمية الإضافية من السكر في قدر متوسطة الحجم. يُحرَّك الخليط على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتَّى تشنَّد القشطة بشكل خفيف.

تُرفع القشطة عن النار وتوزَّع بشكل متجانس على كعكة جوز الهند، ثم توضع الكعكة في البرَّاد لمدة ساعة كاملة قبل تقديمها.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:	للتأكد من استواء القالب، يمكن إدخال شيش خشب فيه وإخراجه. وجود بعض العجينة على الشيش يعني أن القالب لم يستوي بعد .
مدة التحضير:	20دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة



• كعكة الجزر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٤٠٠ غ من الجزر، المقشَّر والمبشور
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع، المنخول

طريقة التحضير

تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة ثم يُضاف إليها الجوز المبشور ويُحرّك الخليط على نار متوسطة الحرارة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. يُضاف حليب نستله المكثف المحلى ويُحرّك مع الجوز لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتّى يصبح الخليط أشبه بالكaramel. يُرفع عن النار ويُترك جانباً حتّى يبرد.

يُخفق البيض مع السكر لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق، ثم تُضاف خلاصة الفانيليا وتُخفق مع المزيج.

يُنخل الدقيق الذاتي الرفع فوق خليط البيض على ثلاث مراحل وتُستعمل ملعقة معدنية لقلب الخليط بأكبر قدر ممكن من التأنّي ثم يُضاف إليه مزيج الجوز.

يُسكب الخليط في قالب خبز مستدير ٢٢ سم، بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تُخبز الكعكة في فرن محمّى على ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتّى يتم إدخال سِخ في وسطها وإخراجه منها نظيفاً. تُقلب على رفّ معدني لتبرد.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 40 دقيقة



• كعكة بالفراولة والكريما

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• لعجينة الكعكة:

- ٤ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم

- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع، المنخول
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• لحشوة الكريما:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة طعام من عصير الحامض
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ٢٥٠ غ من الفراولة، المقطّعة إلى شرائح رفيعة
- 1/2 كوب من مربى الفراولة

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر الناعم لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق. ثم تُضاف خلاصة الفانيليا وتُخفق بدورها مع الخليط.

يُنخل الدقيق على ثلاثة مراحل فوق مزيج البيض. تُستعمل ملعقة معدنية لخلط المكونات بتأنٍ. تُضاف الزبدة المذوبة.

يُسكب المزيج في قالب مدور تمّ دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تُخبز الكعكة في فرن مسخن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٤٠ دقيقة أو حتى يتم إدخال سيخ في وسطها وإخراجه نظيفاً، ثم تُقلب على رف معدني لتبرد.

يُسكب حليب نستله المكثف المحلى في قدر متوسطة الحجم، ويُطهى على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق مع الاستمرار في التحريك حتى يصبح كثيفاً. يُرفع عن النار ويُسكب فوقه عصير الليمون الحامض مع قشطة نستله ويمزج بتأنٍ. يُترك المزيج جانباً ليبرد.

تُقطع الكعكة إلى طبقتين. تُحشى الكعكة بحشوة الكريما وشرائح الفراولة.

يُغطى الوجه بمربى الفراولة وتُقدّم الكعكة.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة الجبنة بالشوكولاتة والبرتقال

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: 🍷
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت ديجستيف بالشوكولاتة، مسحوق
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• للحشوة:

- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، على الأقل ٥٠% من حبيبات الكاكاو، مقطعة إلى أجزاء
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من جبنة الكريما
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من كريما الخفق
- 1/4 كوب أو ٦٠ مل من عصير البرتقال غير المحلى

• للتغليف:

- 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من كريما الخفق
- ٢ ملاعق طعام من عصير البرتقال غير المحلى

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة داخل وعاءٍ وتُفرك المكونات جيّداً ببعضها للحصول على عجينة، ثم تُرص العجينة على قاعدة قالبٍ مستديرٍ مصلّع قياس ٢٤ سم وذو قاعدة مرنة. تُبرد العجينة لمدة 1/2 ساعة.

تُذوّب الشوكولاتة في وعاء فوق الماء الساخن ثم تُترك جانباً ويُحمى الفرن على حرارة ١٦٠ درجة مئوية.

تُخفق جبنة الكريما مع مسحوق الكاكاو وحليب نستله المكثف المحلى بواسطة خلاطٍ يدويٍّ لمدة ٣ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج مرناً. يُضاف البيض ويُخفق على سرعةٍ خفيفةٍ حتى يمتزج مع المكونات جيّداً. تُضاف الشوكولاتة المذوبة مع التحريك المستمر ثم تُضاف الكريما الطازجة وعصير البرتقال.

يُسكب المزيج فوق القاعدة المجهزة ويُخبز في الفرن المحمى لمدة ساعة أو إلى أن يصبح الوجه شديداً عند اللمس. تُبرد الكعكة لمدة ١٠ دقائق ثم يُمرّر سكين حادّ عند جوانب القالب لحلّ أطراف الكعكة عنه.

تُترك الكعكة في البراد لمدة ساعتين. في هذه الأثناء، تُخفق الكريما مع عصير البرتقال في وعاءٍ بواسطة خلاطٍ يدويّ لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو إلى أن تشتد الكريما. تُستخرج الكعكة من القالب وتُمرغ الكريما المجهزة فوقها ويُزيّن الوجه بالفسنق المسحوق وشرائح البرتقال.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: تتمثل أسهل طريقة لسحق البسكويت بوضعها داخل خلاطٍ كهربائيّ أو بتغليفها بكيس سميّك من البوليثلين وسحقها بواسطة شوبك .

مدة التحضير: 30 دقيقة

مدة الطهو: ساعة



• كعكة محشوة بالمنغا

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة:

المكونات

- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1 1/4 كوب أو ٢٥٠ غ من السكر الناعم
- ٤ من البيض، بدون تبريد
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع، منخول مرتان

• للحشوة:

- 1 1/2 كوب أو ٣٧٥ مل من كريما الخفق، السائلة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوب في ٣ ملاعق كبيرة من الماء الساخن

- ١ حبة متوسطة الحجم من المنغا الناضجة، مقشّرة ومقطّعة إلى مكعبات صغيرة

طريقة التحضير

يُدهن قالبان مستديران للشطائر ٢٠ سم بالزبدة ويُرش قعرهما وجوانبهما بالدقيق.

تُخفق الزبدة في خلاط كهربائي لمدة دقيقة واحدة. يُضاف إليها السكر ويُخفق المزيج لمدة ٥ دقائق أو حتى يزغب.

يُخفق البيض، بيضة واحدة بعد كلّ إضافة. يُنخل الدقيق مرّة أخرى فوق الوعاء ويُسكب بتأنّ باستعمال ملعقة معدنية فوق مزيج الكريما.

يُقسم المزيج بين القالبين، ويُملّس وجه كلّ قالب ويُخبز في فرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ولمسه طرياً. يُقلب كلّ قالب على رَفٍّ ليبرد.

تُخفق الكريما السائلة حتى تصبح كثيفة. تُضاف إليها قشدة نستله بتأنّ مع الجيلاتين المذوّب والمنغا.

تُقطع كلّ كعكة بالعرض إلى قطعتين متساويتين. تُوزّع الحشوة بشكل متجانس على قطعتين وتُغطى بالقطعتين المتبقيتين.

تُغطّى الكعكة بالكريما المخفوقة حسب الرغبة وتقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يُسكب الدقيق بتأنّ شديد، فذلك يمنح الكعكة بنيّتها الخفيفة .

مدة التحضير: 20دقيقة

مدة الطهو: 35دقيقة



• كعكة الجبنة بالكرز

- 🍷 أسلوب الطبخ: أوروبي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- 2½ أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت الشاي، المفّتت
- 2/3 كوب أو ١٢٥ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٢٥٠ غ من مربّى الكرز
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- ٢٥٠ غ من جبنة الكريما
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من كريما الخفق، المبرّدة
- ٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين
- ٤ ملاعق طعام من الماء الساخن
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة داخل وعاءٍ وتُفرك المكونات جيّداً ببعضها بواسطة أطراف الأصابع للحصول على عجينة، ثم تُرص العجينة على القاعدة والجوانب في قالبٍ للتورته قياس ٢٦ سم وذات قاعدة مرنة.

يُقلب المربى ودقيق الذرة إلى القدر ويُحرك المزيج بشكلٍ مستمرٍ إلى أن يغلي، ثم يوضع جانباً كي يبرد.

تُخفق جبنة الكريما وحليب نستله المكثف المحلى والكريما في وعاء خلّاط كهربائيٍّ لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو إلى أن يصبح المزيج شديداً.

يُرش الجيلاتين فوق الماء الساخن و يحرك جيداً حتى يذوب ثم يُضاف إلى مزيج جبنة الكريما مع التحريك المستمر. تُضاف الفانيليا وتُمزج مع المكونات لمدة دقيقةٍ إضافيةٍ.

يُسكب مزيج الجبنة فوق القاعدة المجهّزة وتوزع بضع ملاعق من المربّى المجهّز على وجه خليط الجبنة تستعمل الشوكة لفرد المربى فوق المزيج للتزيين.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: يمكن استعمال مربى الكرز غير المسحوق بشكلٍ كاملٍ .

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة التبريد: 4 ساعات



• رول كعكة الفراولة

- أسلوب الطبخ: عالمي 🍳
- نوع الطبق: حلويات 🍰
- الكمية: ٧ أشخاص 🍽️
- درجة الصعوبة: 🍳🍳🍳
- التكلفة: 🍷🍷🍷

المكونات

- ٦ من البيض، مع فصل الزلال عن الصفار
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع، المنخول
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المطحون

• للحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ٢٠٠ غ من الفراولة، المقطعة إلى أرباع

طريقة التحضير

يُسخّن الفرن حتّى حرارة ١٧٥ درجة مئوية. يُدهن قالب قليل العمق خاص بالسويسرول ٣٥ سم x ٢٥ سم بالزبدة المذوّبة. يُغطّى قعر القالب وجوانبه بورقة خبز.

يُخفق زلال البيض في خلاط كهربائي حتّى تظهر رغوة خفيفة على الوجه. ثم تُضاف ١/٣ كمية السكر على مهل ويُخفق المزيج جيداً حتى يصبح كثيفاً.

يُخفق صفار البيض مع مسحوق الفانيلا والكمية المتبقية من السكر في وعاء آخر حتّى يصبح المزيج كثيفاً. يُضاف الدقيق المنخول والبسكويت المطحون بواسطة ملعقة معدنية أو خشبية، ثم يُضاف المزيج كلّهُ إلى مزيج زلال البيض.

يوزّع المزيج بشكل متجانس في القالب الذي تمّ تحضيره ويُخبز لمُدّة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة أو حتّى تنضج الكعكة وترتدّ إلى الخلف عند لمسها.

توضع ورقة خبز كبيرة على الطاولة ويُرشّ فوقها السكر البودرة، ثم تُقلب الكعكة على الورقة ويُنزع ورق الخبز عنها وتُترك حتّى تبرد.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة في قدر، ويُطهى المزيج على نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك لمُدّة ٨ دقائق أو حتّى يصبح المزيج كثيفاً. يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد.

يُوزَّع مزيج الحشوة على الكعكة وتوضع قطع الفراولة على الوجه. تُلفَّ الكعكة من الجانب الطويل مع الضغط بشكل متين. تُغلَّف جيداً بورق النايلون وتُترك في البرّاد لمدة لا تقلّ عن ١٥ دقيقة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن تزيين الوجه بالكريما المخفوقة باستعمال كيس تزيين الحلوى وبحبّات طازجة من الفراولة .

مدة التحضير: 35 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة



• فطيرة التمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: ٣
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من التمر، المنزوع منه النواة والمفروم
- ١ كوب أو ٢٥٠ مل من الماء
- 1/4 ملعقة صغيرة من بيكينغ الصودا
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المقطّعة
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من السكر الناعم
- ٢ من البيض، محفوظتان في مكان معتدل الحرارة
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الارتفاع
- ٢ ملاعق صغيرة من مسحوق الفانيلا

طريقة التحضير

يُسكب حليب نستله المكثف المحلى مع التمر والماء في قدر كبيرة. يُغلى الخليط ويُطهى على نار خفيفة مع التحريك لمدة تتراوح بين دقيقتين و ٣ دقائق. يُرفع عن النار وتُضاف إليه صودا الخبز. يصبح المزيج عندها إسفنجياً ثم يُترك جانباً ليبرد.

تُخلط الزبدة في وعاء آخر مع السكر حتى يصبح المزيج طرياً. تُضاف البيضتان الواحدة تلو الأخرى مع خفق المكونات جيداً بعد كل إضافة.

يُضاف الدقيق مع مسحوق الفانيلا بتأنٍ ويُخلطان مع باقي المكونات، ثم يُضاف مزيج التمر.

يُسكب المزيج في قالب خبز بعد دهنه بالزبدة ورشه بالدقيق. تُخبز الكعكة في فرن محمى على ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٤٠ و ٤٥ دقيقة أو حتى يتم إدخال سيخ في وسطها وإخراجه منها نظيفاً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة



• كعكة التمر الشهية

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من معجون التمر
- ٣ من البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا

طريقة التحضير

يُخلط معجون التمر مع البيض وحليب نستله المكثف المحلى والزبدة والدقيق والبيكينغ باودر ومسحوق الفانيلا في وعاء خلّاط كهربائي.

تُخفق المكوّنات بسرعة منخفضة حتّى تمتزج بالكامل، ثم بسرعة متوسطة لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتّى يصبح المزيج ناعماً ويتغيّر لونه.

يُوزّع المزيج في قالب خبز قياس ٢٤ سم مدهون بالزبدة. تُخبز الفطيرة في فرن محمّى على ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة أو حتّى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 40 دقيقة



• كعكة بالزنجبيل والزبيب

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الأسمر
- ٢ من البيض
- 1 3/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من الزبيب
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من التمر، المنزوع منه البذور

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع السكر الأسمر، والبيض، والدقيق، ومسحوق الزنجبيل، وحليب نستله المكثف المحلى، والبيكينغ باودر داخل وعاء خلّاط كهربائي.

يُخفق المزيج على سرعة منخفضة إلى أن تمتزج المكونات جيّداً بعضها مع بعض. ثم يُخفق بدرجة سرعة متوسطة حتّى يصبح المزيج ناعماً ويتغيّر لونه. تُضاف إليه حبّات الزبيب.

يُسكب المزيج في قالب كعكة قياس ٢٠ سم x ٣٠ سم مدهون بالزبدة المذوّبة أو الزيت ويوضع في الفرن على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥٥ دقيقة أو إلى أن تصبح الكعكة مطهّوة جيّداً. ثم تُقلب الكعكة على رفّ معدنيّ لتبرد.

توضع قشّة نستله مع التمر داخل خلّاط كهربائيّ وتُخلط لمدة ٤ دقائق أو إلى يصبح المزيج ناعماً.

يُسكب المزيج فوق الكعكة بشكلٍ متجانسٍ وتبرّد الكعكة.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن وضع ورقة زبدة في كعب الصينية بدل الزبدة والطحين .

نصائح الطبخ:

20دقيقة

مدة التحضير:

55دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة بالزنجبيل مع تغليفة الكراميل والهال

• 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٩ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴

• 🏷️ التكلفة: رخيص

المكوّنات

• 1½ كوب أو ٣٠٠ غ من الزبدة غير

المملحة، المذوّبة

• ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر

• ٢ من البيض

• 1¼ كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي

• ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر

• ٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الزنجبيل المجفف

• للتغليف:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة
- 1/2 ملعقة صغيرة من الهال المطحون
- 1/4 كوب أو ٣٧ غ من الفستق، المفروم

طريقة التحضير

تُمزج الزبدة مع السكر، والبيضتين، والدقيق، والبيكينج باودر، ومسحوق الزنجبيل في وعاءٍ كبيرٍ، وتُخلط المكونات جيّداً حتى تتشكّل عجينة طريّة.

يُقلب المزيج في قالبٍ للخبز ٢٨ سم x ٢٠ سم مدهونٍ بالزبدة ومغطّى بالدقيق، ثم يُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لفترةٍ تتراوح ما بين ٣٠ و ٣٥ دقيقة أو حتى يتم إدخال سيخ في وسطه وإخراجه نظيفاً.

يوضع حليب نستله المكثف المحلى، والزبدة، والهال في وعاءٍ للصلصة غير لاصق. ثم يُطهى المزيج على نارٍ خفيفةٍ مع التحريك المستمر لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى تصبح صلصة الكراميل سميكّة ولونها ذهبياً فاتحاً.

تُمرغ صلصة الكراميل فوق الكعكة المخبوزة ويُملّس الوجه بواسطة ملعقة مسطّحة ثم يُرش عليه الفستق.

يُبرّد القالب في الثلاجة لمدة ٥ ساعات ثم يُقطّع إلى شرائح ويُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة



كعكة بالعسل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 💰 التكلفة: رخيص

المكونات

لعجينة الكعكة:

- ٤ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر الحامض
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• لقطر العسل:

- ١ ملعقة طعام من العسل
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء

• لحشوة الكريما:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 3/4 كوب أو ١٦٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ كوب أو ٣٠ غ من رقائق الذرة، للتزيين

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر الناعم لمدة ٦ إلى ٨ دقائق ثم تُضاف خلاصة الفانيليا.

يُنخل الدقيق فوق مزيج البيض على ثلاثة مراحل مع إضافة برش الحامض. تُستخدم ملعقة معدنية لمزج المكونات جيداً ببعضها ثم تُضاف إليها الزبدة المذوّبة.

يُسكب المزيج في قالبٍ مستديرٍ قياس ٢٢ سم ومدهون بالزبدة والزيت ويُرش بالدقيق ثم يُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في وسطه وإخراجه نظيفاً. تُقلب الكعكة على رفٍّ معدنيٍّ وتُترك كي تبرد.

تُمزج الزبدة الطرية في وعاءٍ مع حليب نستله المكثف المحلى وتُمزج بواسطة خلاطٍ كهربائيٍّ يدويٍّ لمدة ٥ إلى ٦ دقائق أو إلى يصبح المزيج متماسكاً ومرناً. يوضع مزيج الكريما لمدة ساعة على الأقل في البرّاد ليصبح أكثر اشتداداً.

يُمزج العسل مع الماء ويوضع جانباً.

تُقَطّع الكعكة إلى ٣ طبقات ويُمرغ مزيج العسل فوق كلّ طبقةٍ. تُمرغ نصف كمية الكريما ما بين الطبقات وتُمرغ الكمية المتبقية على وجه الكعكة وجوانبها.

تُوزّع رقائق الذرة على الوجه والجوانب بواسطة اليد.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة التيراميسو مع الكريما

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🍷 درجة الصعوبة:
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• لعجينة الكعكة:

- ٢ من البيض
- 1/3 كوب أو ٧٠ غ من السكر الناعم
- 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق العادي، المنخول

• للكريما:

- 2/3 كوب أو ١٦٥ مل من الكريما السائلة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 2 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من جبنة الماسكاربوني
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في ٥ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- ٣ ملاعق طعام من قهوة نسكافه غولد، المذوبة في 3/4 كوب أو ١٨٥ مل من الماء الساخن
- 1 1/2 ملعقة طعام من مسحوق الكاكاو

طريقة التحضير

تُخفق البيضتان مع السكر البودرة لمدة ٦ إلى ٨ دقائق أو إلى أن يسمك المزيج ثم تُخلط معه خلاصة الفانيليا.

يُنخل الدقيق فوق مزيج البيض على ثلاث مراحل وتُستخدم ملعقة معدنية لخلط المزيج بدقّة مع بعضه.

يُسكب المزيج في قالبٍ مستديرٍ قياس ٢٢ سم ومدهون بالزبدة المذوّبة أو الزيت ومغطّى بالدقيق. يُخبز المزيج في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى أن يتم إدخال سيخ في الوسط وإخراجه نظيفاً ثم يوضع القالب على رفٍّ معدنيّ كي يبرد.

تُمزج الكريما السائلة الطازجة مع حليب نستله المكثف المحلى وجبنة الماسكاربوني في وعاء. يُخلط المزيج جيّداً إلى أن يصبح ناعماً وسميكاً تقريباً ثم يُسكب فوقه الجيلاتين المذوّب وتُحرّك المكونات حتى تمتزج جيداً ببعضها.

يُزال ١ سم من أطراف الكعكة ثم تُقطّع الكعكة إلى طبقتين. توضع طبقة من الكعكة في قاعدة القالب قياس ٢٢ سم ثم تُسكب فوقها نصف كمية قهوة نسكافه غولد المذوّبة ونصف كمية مزيج الكريما. تُكرّر العملية مع وضع مزيج الكريما على الطبقة الأخيرة.

تُبرّد الكعكة لمدة ٣ ساعات أو إلى أن تتشّد، ثم يُرش مسحوق الكاكاو على الوجه وتُستخرج الكعكة من القالب ثم تُقَطَّع إلى شرائح وتُقدّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير:	30دقيقة
مدة الطهو:	30دقيقة
مدة التبريد:	3ساعات



• سويسرول بالفانيلا مع اللوز المغطى بالكراميل

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍽️ التكلفة: معتدل

المكونات

• للّوز المغطى بالكراميل:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من اللوز، المفروم والمحمّص

• للكعكة الاسفنجية:

- ٦ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور برشاً ناعماً
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي، المنخول

• للكريما:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

طريقة التحضير

يوضع السكر والزبدة في قدر صغير غير لاصق وتُحرّك المكونات باستمرار على نارٍ متوسطة إلى أن يصبح لون السكر بنيًا. يُضاف اللوز المفروم ويُحرّك ثم يُسكب المزيج ويُمدّد فوق صينية الخبز ويُترك جانباً في مكان معتدل الحرارة حتّى يبرد. يُرفع المزيج عن صينية الخبز وتسحق إلى أن تتحول إلى فتات.

يُخفق البيض مع السكر الناعم والفانيليا وبرش الحامض لمدة ٦-٨ دقائق أو إلى أن يسمك. يُنخل الدقيق فوق مزيج البيض على ثلاث مراحل وتُستعمل ملعقة معدنيّة لمزج المكونات ببعضها.

يُوزّع المزيج بتجانسٍ في قالبٍ خاص للسويسرول قياس ٣٠×٤٠ سم ومغطّى بورق الخبز ثم يوضع القالب في فرنٍ محمّى على حرارة ١٩٠ درجة مئويّة. يُخبز القالب لمدة ١٥ دقيقة أو إلى أن ترتدّ الكعكة عند لمسها بخفّة، فتُستخرج من الفرن وتوضع جانباً كي تبرد.

في هذه الأثناء، يوضع حليب نستله المكثّف المحلّى والزبدة في قدرٍ متوسط وغير لاصق ويُخبز المزيج على نارٍ خفيفةٍ لمدة ٨ دقائق مع التحريك المستمر إلى أن يسمك. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف إليه قشّة نستله والفانيليا. يُترك جانباً في مكان معتدل الحرارة كي يبرد ثم توضع قطعة من ورق الخبز على الطاولة وتقلب كعكة السويسرول فوقها ثم تُستخرج الورقة الملتصقة بالكعكة.

يُوزّع 3/4 من مزيج الحشوة فوق الكعكة ويُرش على الوجه القليل من اللوز المكسّر المغطّى بالكراميل ثم تُلف الكعكة من الطرف الطويل وتُرص بشدّة. تُغلّف الكعكة بشدّة بورق الخبز نفسه وتوضع في الثلاجة إلى أن تشد.

تُستخرج من الثلاجة ويُنزع عنها ورق الخبز ثم تُوزّع الكميّة المتبقية من الحشوة على السويسرول ويُمدّد اللوز المغطّى بالكراميل على الطاولة وتُلف الكعكة فوقه ثم يوضع البراد مجدداً إلى أن يحين وقت التقديم.

بيانات التوقيت

30دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• كعكة محشوة بالشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: 🍷 رخيص

المكونات

• للكعكة الإسفنجية:

- ٦ من البيض
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- 1/2 ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور برشاً ناعماً
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من الدقيق العادي، المنخول
- 1/4 كوب أو ٢٥ غ من مسحوق الكاكاو، المنخول

• للحشوة:

- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة بالحليب، المكسرة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله

طريقة التحضير

يُخفق البيض مع السكر الناعم، الفانيليا وبرش الحامض لمدة ٦ إلى ٨ دقائق أو إلى أن يسمك المزيج.

يُنخل الدقيق ومسحوق الكاكاو فوق خليط البيض على ثلاث مراحل. تُستخدم ملعقة معدنية لخلط المكونات ببعضها بتروي.

يوزع المزيج بتساوي فوق قالب الكعكة المستطيل والمسطح قياس ٤٠ سم x ٣٠ سم المدهون بالزبدة أو الزيت والمغطى بورق الخبز. يوضع القالب في فرن محمى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية ويُخبز لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن تبدو الكعكة شديدة عند لمسها بخفة. يُستخرج القالب من الفرن ويوضع جانباً كي يبرد.

في هذه الأثناء، توضع الزبدة مع حليب نستله المكثف المحلى والشوكولاتة المكسرة في قدر متوسطة وغير لاصقة ثم تُحرك المكونات فوق النار الخفيفة إلى أن تذوب الشوكولاتة. تُضاف قشطة نستله وتحرك ثم توضع جانباً كي تبرد الى حرارة الغرفة توضع القدر في البراد كي تشد قليلاً وتصبح قابلة للمد.

تُقطّع الكعكة إلى قسمين متساويين وتُلف شرائح الكعكة على شكل سندويشات مع استعمال نصف كمية الحشوة. تُمدّ الكمية الباقية من الحشوة على وجه الكعكة وجوانبها. يوضع القالب في البراد إلى أن يحدّث وقت التقديم. يُقطّع إلى شرائح ويُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: توضع بعض كمية الحشوة على وجه الكعكة بواسطة كيس التزيين المزود بشكل النجمة .

نصائح التقديم: تزين جوانب الكعكة باللوز المفروم والمحمص .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 35 دقيقة



• كعكة بالفراولة محشوة بالكريما

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴 🍴 🍴
- 🏷️ التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات العجينة:

- ٨ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- 13/4 كوب أو ٢٥٠ غ من الدقيق العادي

• مكونات الحشوة:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة

- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الكريما السائلة، المخفوقة

طريقة التحضير

يُحمى الفرن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية. تُدهن صينية كعك مستديرة قياس ٢٦ سم بالزبدة وتُرش بالطحين.

يُمزج البيض، السكر، مسحوق الفانيلا وبشر الحامض في وعاء خلاطة كهربائية لمدة تتراوح بين ٦-٨ دقائق أو حتى يتكاثر المزيج.

يُضاف الدقيق مع تحريك المزيج باستمرار وبروئية بواسطة ملعقة معدنية.

يُسكب مزيج الكعكة في صينية الكعك التي تم إعدادها. توضع في الفرن المحمى لمدة تتراوح بين ٤٠-٤٥ دقيقة أو حتى يخرج السيخ الذي أدخل في الوسط نظيفاً. تُخرج من الفرن وتوضع جانباً لتبرد.

طريقة تحضير الحشوة: يُمزج الماء وحليب نستله المكثف المحلى في قدر ويُغلى المزيج.

يُمزج البيض، مسحوق الفانيلا، دقيق الذرة وبشر الحامض في وعاء للمزج ثم يُضافوا إلى المزيج المغلي. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر حتى يتكاثر. يوضع جانباً ليبرد. (يُغطى بورق بلاستيك حتى لا تجف الحشوة).

تُقَطع الكعكة إلى ٣ طبقات. تُخلط الحشوة الباردة بكوب من الكريمة المخفوقة (يُحتفظ بالكوب المتبقى) حتى يصبح المزيج ناعماً ثم يوضع في كيس أنبوبي ويُوزع ١/٢ كمية الحشوة فوق الطبقة الأولى، ثم توضع الطبقة الثانية وتُغلف بالكمية المتبقية من الحشوة ثم تُغطى بالطبقة الثالثة.

لتزيين الكعكة: تُوزع الكمية المتبقية من الكريمة المخفوقة على وجه الكعكة وجوانبها. يُرص باليد بعض من الفستق المسحوق على الجانبين وتُنسق شرائح الفراولة على الوجه.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: يمكن دهن الفراولة بمربى الفراولة الساخن لمنظر أجمل .

مدة التحضير: 25دقيقة

مدة الطهو: 45دقيقة

تارت وفطائر



• فطائر بالتمر والقرفة

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: خفيف ولذيذ
- 🍷 الكمية: ١٥ شخص
- 🍷 درجة الصعوبة: ٣
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من التمر، منزوع البذور
- 1 1/4 كوب أو ١٧٥ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الزيت النباتي
- ٣ من البيض

• مكونات صلصة الفانيلا:

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ ملعقة طعام من دقيق الذرة
- 1 1/4 كوب أو ٣١٠ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر الناعم
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

طريقة التحضير

يُحمى الفرن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية، وتُغطى صينية مؤلفة من ١٦ قالبٍ صغيرٍ للفطائر بالورق المخطط الخاص.

يُخفق التمر مع الماء في الخلاطة الكهربائية إلى أن يصبح ناعماً.

يُخلط مزيج التمر مع المكونات المتبقية، باستثناء الزيت والبيض، في وعاء للخلط بواسطة الخلاطة الكهربائية لمدة ٣ دقائق أو حتى يمتزج الخليط جيداً. يُخلط الزيت والبيض في وعاءٍ

آخر للخلط لمدة ٦-٧ دقائق أو حتى تتكوّن الرغوة على وجه المزيج، ثم يُسكب تدريجياً فوق العجينة ويخلط معها (يُنصح بعدم الإفراط في الخلط).

يُسكب المزيج بواسطة الملاعقة في الورق المخطّط حتى يمتلئ بثلاثة أرباعه. يُخبز في الفرن لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى ينضج. ثم يوضع جانباً لمدة ٣ دقائق ليبرد.

يُقدّم مع صلصة الفانيلا.

لإعداد صلصة الفانيلا: تُمزج كافّة المكونات في قدر صلصة متوسطة الحجم وتُحرّك من دون توقّف فوق نار متوسطة حتى تغلي وتتكاثف، ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً لتبرد.

بيانات التوقيت

البيانات الغذائية

مدة التحضير:	15 دقيقة
مدة الطهو:	30 دقيقة
دهون (غ) :	15.00
بروتين (غ) :	3.60
كاربوهيدرات (غ) :	33.00
طاقة (سعرات حرارية) :	273.00



• تارت التوت مع الشوكولاتة

- 🍷 أسلوب الطبخ: فرنسي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٢٢ شخص
- 🍷 درجة الصعوبة: متوسطة
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

• لتحضير عجينة السكر بالشوكولاتة:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من السكر
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- 4 1/2 كوب أو ٦٠٠ غ من الدقيق العادي
- ٢ من البيض
- 1/4 علبة أو ١٠٠ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• لتحضير كريما التوت:

- ٢٠ غ من رقائق الجيلاتين
- ٥٠٠ غ من التوت، المهرّوس، أو التوت المجمّد والمخلوط
- ١٥٠ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• لتحضير صلصة التوت:

- ٢٠٠ غ من التوت، المجمّد
- ٥٠ غ من حليب نستله المكثف المحلى

• لتحضير موس الشوكولاتة:

- ٢٠ غ من رقائق الجيلاتين
- ٣٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة
- 1/4 علبة أو ١٠٠ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٥٠٠ غ من كريما الخفق

طريقة التحضير

تُخلط كلّ مكوّنات العجينة مع بعضها البعض لتكوّن عجينة طريّة، وتُحضّر التارت عبر استعمال قوالب خاصة بها. تُخبز التارت في فرن محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية ولمدّة ٨-١٠ دقائق أو حتى تكتسب لوناً ذهبياً.

تُنقع رقائق الجيلاتين في الماء البارد لمدّة ٥ دقائق، ويُغلى التوت. تُضاف رقائق الجيلاتين إلى التوت المغلي وحليب نستله المكثف المحلى، ثمّ يُسكب المزيج في قلب التارت ويُجمّد لمدّة ساعة.

لتحضير صلصة التوت الطازجة، يُخلط التوت المجمّد مع حليب نستله المكثف المحلى.

لتحضير موس الشوكولاتة، تُنقع رقائق الجيلاتين في الماء البارد لمدّة ٥ دقائق، ثمّ تُذوّب الشوكولاتة، ويُسخّن حليب نستله المكثف المحلى، وتُخلط المكوّنات الثلاثة مع بعضها البعض؛ تُستعمل ملعقة لإضافة الكريما المخفوقة على مهل. يُحفظ موس الشوكولاتة في البرّاد لمدّة ساعة ثم يوضع فوق تارت التوت. تُقدّم التارت مع صلصة التوت.

نصائح

بيانات التوقيت

يجب أن تكون العجينة باردة قبل صبّها في القوالب. يجب عدم غلي الجيلاتين مع التوت .

نصائح الطبخ:

نُرشّ بعض بودرة الكاكاو على الوجه .

نصائح التقديم:

ساعة

مدة التحضير:

10دقائق

مدة الطهو:



• تارت الإجاز

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويّات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 1 3/4 كوب أو ٢٤٠ غ من الدقيق العادي
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ٢ ملاعق طعام من السكر البودرة
- ١ من صفار البيض

• مكوّنات الحشوة:

- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب من اللوز المطحون
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ٥٠٠ غ من الإجاص المعلّب والمصفّى، المقطع إلى أنصاف

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق مع الزبدة والسكر البودرة في وعاء وتُفرك المكوّنات باليد حتى تصبح مثل فتات الخبز. يُضاف صفار البيض ويُمزج مع الخليط حتى يتماسك كالعجينة. توضع العجينة في قالب تارت بصحن متحرك قطره ٢٦ سم وتُرصّ في قعره وعلى جوانبه.

يُخبز القالب في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق ثم يُنزع من الفرن. تُخفق الزبدة المذوّبة مع حليب نستله المكثف المحلى. يُضاف اللوز المطحون، البيض والفانيليا ويُحرّك المزيج جيّداً.

يُسكب المزيج بالملعقة في قالب التارت المُعدّ مسبقاً. يُوضع الإجاص المقسم إلى قسمين فوق المزيج ويُرصّ قليلاً داخله.

تُخبز التارت في فرن محمّى على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة أو حتى تصبح متماسكة في الوسط.

تُبرد الحلوى قبل أن تُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:

يمكن رش السكر البودرة على سطح التارت .

مدة التحضير:

20دقيقة

مدة الطهو:

55دقيقة



• قطع التارت الصغيرة بالفواكه

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🍳 درجة الصعوبة: 🍳
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات قاعدة التارت:

- ٣ أكواب أو ٤٢٠ غ من الدقيق العادي
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من السكر الناعم
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور

• مكونات الحشوة:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٦٠ غ من دقيق الذرة
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبشور

طريقة التحضير

تُخلط جميع مكونات العجينة في وعاء وتُفرك بأطراف الأصابع حتى تُشكّل عجينة. تُقسّم العجينة إلى كرات صغيرة وتُرصّ كل كرة في قعر وجوانب قالب صغير لخبز التارت. يُرصّ القعر بالشوكة لتفادي انتفاخ العجينة عند خبزها. تُخبز بعدها العجينة في فرن محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ١٠-١٣ دقيقة أو حتى تصبح صفراء ذهبية اللون. توضع جانباً لتبرد.

في أثناء ذلك، يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى في قدر ويُغلى المزيج.

يُمزج البيض، مسحوق الفانيلا، دقيق الذرة وبشر الحامض في وعاء للمزج، ثم تُسكب المكونات فوق المزيج المغلي. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر حتى يتكاثف. يوضع جانباً ليبرد. (يُغطى بورق بلاستيك للحوول دون تجفّف الحشوة).

تُمزج الحشوة الباردة بالملعقة حتى تصبح ناعمة ثم توضع في كيس أنبوبي ويُحشى بها التارت الصغيرة الباردة التي تمّ إعدادها.

تُنسّق شرائح متنوّعة من الفواكه الطازجة على الوجه وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم: لتزيين وجه التارت، يمكن استخدام شرائح فاكهة الكيوي، المنغا، الفراولة، العنب، والمشمش .

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 15 دقيقة



• تارت الكرز والشوكولاتة

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 3/4 كوب أو ٢٤٠ غ من الدقيق العادي
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ٢ ملاعق طعام من السكر البودرة

• للحشوة:

- ١٠٠ غ من الشوكولاتة الداكنة، المذوبة
- ١ ملعقة طعام من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من اللوز المطحون
- ٢ من البيض
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الكرز، منزوع النواة ومقطّع إلى أنصاف

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق مع الزبدة والسكر البودرة في وعاء وتُمزج المكونات جيّداً ببعضها بواسطة الأصابع إلى أن يتفتّت المزيج. تُرص العجينة في قاعدة وجوانب قالبٍ للتورتيّة قياس ٢٦ سم وبقاعدة مرنة.

يُخبز القالب في فرنٍ محمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقيقة ثم يُستخرج من الفرن.

تُخفق الشوكولاتة المذوبة مع الزبدة وحليب نستله المكثف المحلى ثم يُضاف اللوز المطحون والبيض وتُحرّك المكونات جيّداً. تُضاف أنصاف حبّات الكرز وتُمزج.

يُسكب المزيج في قالب التورتيّة المجهّز ويُخبز في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٥ درجة مئوية لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو إلى أن يصبح شديداً في الوسط.

تُبرّد التورتيّة قبل التقديم.

نصائح
بيانات التوقيت

تُزَيْن التورتة بالكريما المخفوقة وحبّات الكرز الطازجة .

نصائح التقديم:

30دقيقة

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:



• تارت باترسكوتش

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٨ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴🍴🍴
- 💰 التكلفة: رخيص

المكوّنات

- 1 3/4 كوب أو ٢٤٠ غ من الدقيق العادي
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة، الطرية
- ٢ ملاعق طعام من السكر البودرة
- ١ من البيض

• مكوّنات الحشوة:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٣ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا
- ٣ ملاعق طعام من الزبيب
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الجوز، المفروم

طريقة التحضير

يُمزج الدقيق، الزبدة، السكر البودرة، والبيض في وعاء. تُفرك المكوّنات باليدين حتى تُشكّل عجينة. تُرصّ العجينة في قاع وجوانب صينية لخبز الفطائر قياس ٢٦ سم ذات قاعدة متحرّكة، (يُرصّ قعر الصينية بالشوكة حتى لا تنتفخ العجينة قبل خبزها).

تُخبز العجينة في فرن مُحمّى على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ١٠ دقائق، ثم تُخرج من الفرن.

تُخفق الزبدة المذوّبة، حليب نستله المكثف المحلى، البيض، وخلاصة الفانيليا؛ تُمزج كلّ المكوّنات حتى تختلط ببعضها البعض جيّداً. يُضاف إليها الزبيب والجوز.

يُسكب المزيج في قاعدة التارت الباردة التي تمّ إعدادها، وتُخبز في فرن مُحمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى تجمد في الوسط.

تُترك التارت حتى تبرد، ثم تُقَطَّع وتُقدَّم.
بيانات التوقيت

مدة التحضير: 25 دقيقة

مدة الطهو: 40 دقيقة



• تورتة بالكريما والفراولة

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٦ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من مسحوق الكاسترد
- ٣ من صفار البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
- ٢ أكواب أو ٥٠٠ مل من الماء المغلي
- 2/3 كوب أو ١٣٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت الشاي، المطحون جيداً
- 3/4 كوب أو ٢٠٠ غ من مربى الفراولة

طريقة التحضير

يوضع حليب نستله المكثف المحلى مع مسحوق الكاسترد، و صفار البيض، وخلاصة الفانيلا داخل وعاء كبير للصلصة. ثم تُحرَّك المكونات بواسطة خفَّاقٍ حتى تمتزج جيداً بعضها مع بعض.

يُضاف الماء المغلي تدريجياً مع التحريك المستمر حتى يبدأ المزيج بالغليان ويُحرَّك المزيج على نار خفيفة لمدة دقيقة إلى دقيقتين. ثم يُرفع عن النار ويوضع جانباً ليبرد.

تُمزج الزبدة مع البسكويت المطحون داخل وعاءٍ ثم يتم الضغط على المزيج عند قاعدة وجوانب قالب التورتيّة ذي قطر ٢٦ سم وقاعدة قابلة للفصل.

يُمرغ مربى الفراولة فوق القاعدة ثم يُسكب مزيج الكريما المبرّد فوق مربى الفراولة ويُملّس الوجه. تُبرّد التورتيّة لمدة ٢ إلى ٣ ساعات.

تُزيّن التورتيّة بالفراولة الطازجة وتُقدَّم.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 20 دقيقة

5دقائق

مدة الطهو:



• فطيرة التين واللوز المحمص

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 11/2 كوب أو ١٥٠ غ من اللوز المطحون
- ١ كوب أو ١٠٠ غ من جوز الهند المجفف
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، الطرية
- ٢٥٠ غ من مربى التين
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- 11/2 ملعقة طعام من الدقيق العادي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المطحون
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ كوب أو ٢٠٠ غ من اللوز المحمص، غير المملح
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من الجوز، المحمص
- ٢ من البيض، مخفوقتان

طريقة التحضير

يخلط اللوز وجوز الهند والسكر في وعاء ثم تضاف الزبدة الطرية و يفرك الخليط ليصبح عجينة. تُمد العجينة في قاعدة و على جوانب صينية فرن لصنع فطيرة غير لاصقة قطرها ٢٦ سم.

يُخلط مربى التين وقشطة نستله والطحين وبسكويت دايجستيف ويسكب فوق العجينة.

يخلط حليب نستله المكثف المحلى واللوز المحمص والجوز والبيض ويسكب فوق خليط المربى في الصينية.

تخبز الكعكة في فرن حرارته ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ – ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

تقدم باردة أو ساخنة ويُرش عليها السكر الناعم.

بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• الموز المقلي مع كاراميل البابايا

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٥ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- لكاراميل البابايا:
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ حبة أو ٢٠٠ غ من البابايا، ناضجة
- مقشرة ومهروسة

• للموز:

- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق العادي
- 1/4 كوب أو ٥٠ غ من السكر الناعم
- ٢ ملاعق طعام من دقيق الذرة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ٥ حبات أو ٧٠٠ غ من الموز، صغيرة الحجم
- ٢ أكواب أو ٤٤٠ غ من زيت القلي

طريقة التحضير

لتحضير الكاراميل: يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع البابايا المهروسة في قدر. يُطهى المزيج على نار متوسطة الحرارة مع الاستمرار في التحريك لمدة تتراوح بين ٦ و ٨ دقائق أو حتى يصبح المزيج كثيفاً ومتماسكاً. يُرفع عن النار ويُبرّد.

يُمزج الدقيق مع السكر الناعم ونشاء الذرة في وعاء ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُحرّك المزيج حتى يصبح ناعماً. يُترك جانباً.

يُقشّر الموز ويُقطع بالعرض إلى شرائح طولها ٤ سم ثم تُمزج القطع بتأً مع المزيج المعدّ.

يُسخن الزيت على حرارة ١٨٠ درجة مئوية، وتُستخدم شوكة لرفع شرائح الموز من المزيج، كلّ بدورها، ثم تُقلى على مراحل في الزيت المسخن مع قلبها بشكل متكرّر حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. توضع على محارم ورقية لتُصفى من الزيت.

للتقديم: تُدهن ملعقة صغيرة من كاراميل البابايا على كلّ شريحة موز مقليّة وتُقدّم. بيانات التوقيت

20 دقيقة

مدة التحضير:

6 دقائق

مدة الطهو:



• فطائر رقائق الشوكولاتة

- أسلوب الطبخ: عالمي 🍳
- نوع الطبق: حلويات 🍰
- الكمية: ١١ شخص 🍽️
- درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- التكلفة: رخيص 🏠

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق الكاكاو
- ١ ملعقة طعام من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزيت النباتي
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب أو ٧٥ غ من رقائق الشوكولاتة

طريقة التحضير

يُحمى الفرن مسبقاً على حرارة ١٩٠ درجة مئوية.

تُبطن صينية فطائر مؤلفة من ١٢ قالباً بقوالب ورقية.

يُمزج الدقيق العادي، ومسحوق الكاكاو، والبيكينغ باودر، وحليب نستله المكثف المحلى، والماء في وعاء للمزج بالخلاطة الكهربائية لمدة ٣ دقائق أو حتى تمتزج المكونات جيداً.

يُمزج الزيت مع البيضتين، ومسحوق الفانيلا في وعاء للمزج منفصل لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو حتى تتكوّن رغوة على وجه المزيج. يُضاف تدريجياً المزيج إلى مزيج العجينة مع رقائق الشوكولاتة وتُمزج المكونات جيداً ولكن من دون الإفراط بمزجها.

يُسكب المزيج في القوالب الورقية. تُملأ حتى ثلاثة أرباعها ثم تُخبز لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج وتنتفخ. تُخرج من الفرن وتُترك حتى تبرد على درجة حرارة الغرفة العادية لمدة ٣ دقائق ثم تُنزع القوالب الورقية من أقذاح الصينية وتوضع على رفّ سلكي حتى تبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن تقديم الفطائر ساخنة أو بحرارة الغرفة العادية .

نصائح التقديم:

15دقيقة

مدة التحضير:

20دقيقة

مدة الطهو:



• فطيرة الموز

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من جبنة الكريما، الخالية من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من نكهة الموز
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ أو ١٥٠ غ من الموز، مهروسة
- ١ من البيض
- 1 1/2 كوب من كريما الخفق
- ١ أو ١٥٠ غ من الموز، إضافية مقطعة للتزيين

طريقة التحضير

تُمزج قطع البسكويت مع الزبدة في وعاء. يُوزّع المزيج في قالب ذي قعر متحرك قطره ٢٤ سنتيمتر.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى في وعاء مع جبنة الكريما الخالية من الملح، روح الموز، الفانيلا، الموز المهروس والبيض. تُخفق المكونات حتى يصبح المزيج ناعماً ثم يُوزّع فوق البسكويت.

تُخبز الكعكة لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة في الفرن على حرارة ١٧٥ درجة مئوية حتى تنضج. تُترك الكعكة في الصينية حتى تبرد على الرف. تُبرد حتى تشتد.

تُغطى بالكريما المخفوقة وتُزيّن بشرائح الموز.
بيانات التوقيت

20دقيقة

مدة التحضير:

40دقيقة

مدة الطهو:



• فطيرة الكرز الأسود واللوز المحمص

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢ أكواب أو ٢٠٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من البندق المطحون

• للحشوة:

- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من مربى الكرز
- 1 1/2 ملعقة طعام أو ١٥ غ من مسحوق الجيلاتين، المذوب في ٣ ملاعق كبيرة من الماء الساخن
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من اللوز المحمص، المطحون

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المسحوق مع الزبدة والبندق المطحون في وعاء وتُمزج المكونات جيداً بعضها مع بعض. يوضع المزيج في قالب ذي قعر متحرك قطره ٢٥ سم، مع الضغط باتجاه الأسفل والجوانب.

يوزّع مربى الكرز الأسود بشكل متجانس على الوجه.

يُمزج الجيلاتين المذوب مع قشطة نستله واللوز المحمص المطحون في وعاء. يُحرّك المزيج جيداً.

يوزّع مزيج القشطة بشكل متجانس فوق مربى الكرز الأسود. تُبرّد الفطيرة حتى تجمد. بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

ساعتان

مدة التبريد:



• تورتة بالشوكولاتة البيضاء والفراولة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من كوكيز الشوكولاتة، المفتتة
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
- ٣ ملاعق طعام من عصير البرتقال غير المحلى
- ١٥٠ غ من الشوكولاتة البيضاء، المقطعة
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من جبنة الكريما
- ١ كوب أو ١٥٠ غ من الفراولة، المقطعة

طريقة التحضير

تُمزج الكوكيز المفتتة مع الزبدة المذوبة داخل وعاء صغير. ثم يتم الضغط على المزيج في قالبٍ للتورطة قطره ٢٦ سم وذي قاعدة قابلة للفصل.

يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الماء، ومسحوق الكاسترد، وعصير البرتقال داخل وعاءٍ صغيرٍ للصلصة. ثم يُطهى المزيج مع التحريك المستمر على نار متوسطةٍ لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أو حتى تصبح الصلصة سميكة.

يُرفع الكاسترد عن النار وتُضاف قطع الشوكولاتة البيضاء ويُحرّك المزيج حتى تذوب الشوكولاتة وتصبح ناعمة. ثم تُرفع عن النار وتوضع جانباً حتى تبرد.

تُضاف الجبنة ويُخفق المزيج حتى يصبح ناعماً.

تُضاف قطع الفراولة ويُسكب المزيج فوق التورطة المحضرة. توضع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو حتى تصبح شديدة.

تُقدّم التورطة على شكل شرائح نصف مثلاًجة مع قطع إضافية من الفراولة الطازجة.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ:

ينبغي عدم إضافة الطحين أو النشاء للكريما، وذلك لما يحتويه مسحوق الكاسترد من نشويات .

20دقيقة

مدة التحضير:



• لفائف مربى التين والكاجو

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٥ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: متقدم
- 🍷 التكلفة: معتدل

المكونات

- ٤ مغلفات أو ١ كغ من عجينة باف باستري، المذوبة في حال كانت مثلجة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ غ من مربى التين
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٤ من البيض، يُفصل زلالها عن صفارها
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الكاجو غير المملح، المسحوق
- ٢ ملاعق طعام من الدقيق العادي
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من لب جوز الهند المجفف والمبشور

طريقة التحضير

تُمد عجينة الباف باستري إلى رقائق حجم الواحدة منها ١٢ سم طول x ٢٣ سم عرض.

يدهن مربى التين على العجينة و يترك واحد سم من الأطراف بدون دهن.

تضرب الزبدة وحليب نستله المكثف المحلى حتى يتكاثر الخليط ثم يضاف صفار البيض والكاجو وجوز الهند مع الاستمرار بالتحريك حتى يصبح الخليط متجانساً.

يدهن الخليط فوق المربى وتدهن أطراف العجينة بزلال البيض.

تُلف الرقائق إلى لفائف على شكل حلوى السويسرول.

توضع لفائف مربى التين والكاجو على صينية فرن غير لاصقة و تُدهن اللفائف بزلال البيض و تخبز في فرن حرارته ٢٢٠ درجة مئوية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح التقديم:

-يمكن استبدال السكر الناعم بمربى البرتقال أو الأناناس المذوب. - يمكن المحاولة بأشكال مختلفة عن حلوى السويسرول .

30دقيقة

مدة التحضير:

25دقيقة

مدة الطهو:



• فطيرة اللايم

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🍴
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفّتت
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة

• للحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/4 كوب أو ٣٢٠ مل من الكريما السائلة
- ٤ ملاعق طعام من عصير اللايم الطازج
- ٣ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر اللايم
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوّب في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن

طريقة التحضير

تُمزج فتات البسكويت والزبدة في وعاء، وتُخلط المكونات لتمرّج جيّداً. يُرصّ الخليط في قاعدة قالب للتارت بصحن متحرّك قياس ٢٦ سم وعلى جوانبه، ثم يوضع في البرّاد لمدة ١٠ دقائق.

يُوضَع حليب نستله المكثف المحلى مع الكريما السائلة، عصير اللايم، عصير الحامض وقشر اللايم المبشور في وعاء الخلط، ويُخلط المزيج لمدة ٤ إلى ٥ دقائق أو حتى يكاد يصبح كثيفاً.

يُضاف الجيلاتين المذوّب إلى المزيج الذي يُخفق باستمرار حتى يتماسك جيداً ثم يُسكب بشكلٍ متساوٍ على القاعدة المجهّزة.

يوضع في البرّاد لمدة ٣ ساعات حتى يجمد ومن ثم يُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

تُزيّن جوانب الفطيرة بالكريما المخفوقة وبشرائح اللايم .

نصائح التقديم:

20دقيقة

مدة التحضير:

3ساعات

مدة التبريد:



• فطيرة بالليمون الحامض والشوكولاتة

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ١٠ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

- 2½ أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت أوريو، المسحوق
- 1/3 كوب أو ٧٥ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• للحشوة:

- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٢ ملاعق طعام من نشاء الذرة
- ٢ من صفار البيض، مخفوقتان
- ٣ ملاعق طعام من عصير الحامض
- ١ ملعقة صغيرة من قشر الحامض، المبروش

• للتغليف:

- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ٢٠٠ غ من رقائق الشوكولاتة معتدلة الحلاوة، المذوبة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت مع الزبدة المذوبة في وعاء للخلط إلى أن تمتزج مع بعضها ثم يُرص مزيج البسكويت على قاعدة وجوانب قالب للتورتة قياس ٢٦ سم وذو قاعدة مرنة ويوضع القالب في البراد لمدة ١٠ دقائق.

في هذه الأثناء، يُمزج حليب نستله المكثف المحلى مع الزبدة ونشاء الذرة داخل قدر متوسطٍ وغير لاصقةٍ ثم تُغلى المكونات على نار متوسطةٍ مع التحريك المستمر لمدة دقيقةٍ واحدةٍ. يُرفع الوعاء عن النار وتُسكب كمية قليلة منه فوق صفار البيض ويُحرك ثم يوضع المزيج كله في قدر. يُطهى المزيج على نارٍ متوسطةٍ لمدة دقيقتين ثم يُرفع عن النار ويُضاف إليه عصير الحامض وبرش الحامض مع التحريك.

يُسكب المزيج فوق قاعدة الفطيرة المجهزة ويوضع في البراد لمدة 1/2 ساعة أو إلى أن يجمد.

تُمزج قشطة نستله مع الشوكولاتة المذوبة والماء داخل وعاءٍ متوسط الحجم ويُسكب المزيج بتجانسٍ فوق الحشوة.

يوضع في البراد إلى أن يشتد الوجه ويصبح سهل التقطيع.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن رش الوجه بالشوكولاتة الداكنة المبشورة .

نصائح التقديم:

25 دقيقة

مدة التحضير:

10 دقائق

مدة الطهو:



• تارت الشوكولاتة والبرتقال

- 🍪 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ١٠ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من كوكيز الشوكولاتة، المسحوقة
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- ٢ علب أو ٣٤٠ غ من قشطة نستله
- ٢ أكواب أو ٣٠٠ غ من الشوكولاتة بالحليب، المذوبة
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من بشر قشر البرتقال
- ١ ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين، المذوب في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن

طريقة التحضير

تُمزج كوكيز الشوكولاتة جيداً مع الزبدة المذوبة في وعاء للخلط. يُرصّ مزيج بسكويت الكوكيز في قاعدة وجوانب قالب للتارت بصحن متحرك قياس ٢٦ سم ، ثم يوضع في البرّاد لمدة ١٠ دقائق.

تُمزج قشطة نستله، الشوكولاتة المذوبة، عصير البرتقال وقشر البرتقال المبشور في وعاء متوسط الحجم. يُضاف الجيلاتين المذوب فوق المزيج ويُحرّك باستمرار ثم يُسكب بشكل متساوٍ على القاعدة المجهزة.

يوضع في البرّاد لمدة ٣ ساعات أو إلى أن تصبح الحشوة جامدة.

نصائح

بيانات التوقيت

يُرشّ سطح التارت ببشر الشوكولاتة بالحليب .

نصائح التقديم:

20 دقيقة

مدة التحضير:

3 ساعات

مدة التبريد:



• فطيرة جوز الهند واليقطين والجزر

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: رخيص
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 1 1/2 كوب أو ٣٥٠ غ من اليقطين المطهو والمهروس
- 1/4 كوب أو ٦٠ غ من الجزر المطهو والمهروس
- 1 1/2 ملعقة طعام من بودرة حليب جوز الهند ماجي
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ٧٠ غ من الدقيق الأبيض ذاتي الرفع
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة طعام من القطر الذهبي، شراب قصب السكر
- 1/2 كوب أو ٥٠ غ من اللوز المقطّع إلى شرائح

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المسحوق مع الزبدة، ويُصف المزيج في قعر صينية خاصة للفطائر ٢٦ سم. يُخفق اليقطين المهروس في خلّاط كهربائي مع الجزر المهروس، حليب جوز الهند المجفف ماجي، حليب نستله المكثف المحلى، الدقيق الذاتي الرفع، البيض والقطر الذهبي. يُوزّع المزيج بشكل متجانس على عجينة البسكويت المسحوق ويُغطى الوجه بشرائح اللوز. تُخبز الفطيرة في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠-٣٥ أو حتى تشدّ.

نصائح

بيانات التوقيت

يمكن استعمال العسل بدلاً من القطر الذهبي في حال لم يكن متوفراً.

نصائح الطبخ:

- يمكن تقديمها ساخنة أو باردة مع الكريما المخفوقة أو البوظة. - يُستحسن تحضير الفطيرة وحفظها في البراد لمدة

نصائح التقديم:

ليلة كاملة قبل التقديم لنكهة أشهى .

30دقيقة

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:



• شرائح مربى المشمش

• 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي

• 🍴 نوع الطبق: حلويات

• 🍷 الكمية: ٨ أشخاص

• 🔥 درجة الصعوبة:

• 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 3 1/2 أكواب أو ٥٠٠ غ من الدقيق العادي
- 3/4 كوب أو ١٥٠ غ من الزبدة غير المملحة، المفرومة
- ١ كوب أو ١٤٠ غ من السكر البودرة
- ١ علبة أو ١٧٠ غ من قشطة نستله
- ١ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من البيكينغ باودر
- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من مربى المشمش

طريقة التحضير

يوضع الدقيق، والزبدة، والسكر البودرة، وقشطه نستله، والبيض، والبيكينغ باودر في وعاء الخلط الكهربائي، ثم تُخفق المكونات لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أو حتى يصبح المزيج ناعماً.

تُقسم العجينة إلى نصفين، ويُلف النصف الأول من العجينة على ورق الخبز ثم يوضع في الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة.

تُرص الكمية المتبقية في قالبٍ مدور للخبز ٢٨ سم. ثم تُمرغ طبقة من مربى المشمش بشكلٍ متجانس فوق العجينة.

تُقطّع العجينة الملفوفة المثلّجة بواسطة سكينٍ حادٍّ ثم تُوزّع على السطح على شكلٍ متشابكٍ. تُخبز العجينة في فرنٍ محمّى على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تُترك داخل القالب لتبرد وتُقطّع إلى مربعات أو أصابع ثم يُرش عليها السكر البودرة وتُقدّم.

نصائح

بيانات التوقيت

عندما توضع العجينة المشبكة على وجه التارت يجب دهنها بالبيض لكي تلتصق العجينة بالأخرى .

نصائح الطبخ:

30دقيقة

مدة التحضير:

35دقيقة

مدة الطهو:



• تورتة الكاسترد مع التوت

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• للعجينة:

- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة
- 2 1/2 أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المسحوق

• للحشوة:

- ١ كوب أو ٢٥٠ غ من اللبنة الطازجة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من عصير البرتقال غير المحلى
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا

• للتغليف:

- ١ كوب من التوت المعلب
- ٢ ملاعق طعام من الماء

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت المسحوق مع الزبدة. يوضع في قالب ذي قعر متحرك ٢٦ سم ويُضغط على القعر والجوانب.

تُمزج الكريما الحامضة "ساور كريم" في وعاء خلّاط كهربائي مع حليب نستله المكثف المحلى ، عصير البرتقال، البيض ومستخلص الفانيليا. يُخفق المزيج جيداً حتّى يصبح ناعماً.

يُسكب بتأً فوق العجينة.

تُخبز التورتة لمدة تتراوح بين ٣٥ و ٤٠ دقيقة أو حتّى يشتدّ وسطها. تُترك في القالب وتوضع على الرف لتبرد.

يُمزج التوت مع الماء في قدر صغيرة ويُسخّن المزيج قليلاً.

يُسكب الشراب فوق الحشوة. تُصَفّ ثمار التوت على الوجه. تُغطى التورتة وتُبرّد.
تُقَطّع وتُقدّم.

بيانات التوقيت

15 دقيقة

مدة التحضير:

40 دقيقة

مدة الطهو:



• فطائر التمر

- 🍳 أسلوب الطبخ: شرقي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🍷 الكمية: ١٢ شخص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌟🌟🌟
- 🍳 التكلفة: رخيص

المكونات

- ٣٥٠ غ من الدقيق العادي
- ٢٠٠ غ من السكر
- 1 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ٣ ملاعق صغيرة من البيكينغ باودر
- ٣ من البيض
- 1 1/2 كوب أو ٣٠٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1 1/4 كوب أو ٣٠٠ مل من الحليب، السائل
- ١ ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز
- ٢٥٠ غ من التمر، المقطع والمخلوط بملعقة صغيرة من الطحين
- ٣٠ غ من اللوز المحمص، المقطع إلى شرائح

طريقة التحضير

يخلط الطحين مع السكر والملح والقرفة والبيكينغ باودر في وعاء.

يخلط البيض مع الزبدة المذوّبة، و حليب نستله المكثف المحلى، ومركّز اللوز والحليب في وعاء آخر، ثم يضاف إلى مزيج الطحين ويخلط جيّداً معه.

يضاف التمر واللوز إلى المزيج ويخلط معه بشكل لطيف.

يصبّ المزيج في صينيّة خاصة ببطائر المافن المدهونة بالزبدة ويخبز على حرارة تبلغ ١٧٥ درجة مئوية لمدة تتراوح بين ٢٥ و ٣٠ دقيقة، حتّى يصبح بالإمكان إدخال سيخ في البطائر وإخراجه نظيفاً.

بيانات التوقيت

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 30 دقيقة



• فطيرة الدراق الفرنسيّة

- أسلوب الطبخ: فرنسي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٨ أشخاص
- درجة الصعوبة: 🔥
- التكلفة: 🍷

المكوّنات

- 2¼ أكواب أو ٢٥٠ غ من بسكويت ديجيستيف، المفتّت
- ½ كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوّبة
- ½ كوب أو ١٢٥ مل من الكريما الطازجة، المبرّدة
- ٣ من البيض
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- ١ علبة أو ٤٥٠ غ من الدراق المعلب والمصفى، المقطّع إلى أنصاف

طريقة التحضير

يُمزج فتات البسكويت مع الزبدة المذوّبة للحصول على عجينة، ثم تُرص العجينة عند قاعدة وجوانب قالب ذي قعر متحرّك ٢٦ سم.

تُمزج المكوّنات الأخرى ما عدا الدراق في وعاء خلاطٍ إلى أن تمتزج جيّداً ببعضها.

توضع ٥ أنصاف من الدراق في العجينة ثم يُسكب المزيج في القالب.

يُخبز القالب في فرنٍ محمّى على حرارة ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة أو إلى أن يصبح المزيج متماسكاً.

نصائح

بيانات التوقيت

يجب تجنب سكب المزيج فوق الدراق مباشرة .

نصائح الطبخ:

15 دقيقة

مدة التحضير:

30 دقيقة

مدة الطهو:



• تارت المنغا

- أسلوب الطبخ: عالمي
- نوع الطبق: حلويات
- الكمية: ٧ أشخاص
- درجة الصعوبة:
- التكلفة: رخيص

المكونات

• مكونات قاعدة التارت:

- ٢٥٠ غ من بسكويت الشاي، المفتت
- 1/2 كوب أو ١١٠ غ من الزبدة غير المملحة، المذوبة

• مكونات الحشوة:

- 2 1/2 أكواب أو ٦٢٥ مل من الماء
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- ٢ من البيض
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيلا
- 1/2 كوب من دقيق الذرة
- من بشر قشر الحامض، حبة واحدة فقط
- ٢ حبات متوسطة الحجم من المنغا الناضجة، مُقشّرة ومُقطّعة إلى مكعبات
- 2/3 كوب أو ١٦٥ مل من كريما الخفق، المُبرّدة

طريقة التحضير

يُمزج البسكويت مع الزبدة. يُرصّ المزيج في صينية تارت ذات قعر متحرك قياس ٢٦ سم x ٢٦ سم. توضع الصينية في البراد لمدة ١٠ دقائق.

يُمزج الماء مع حليب نستله المكثف المحلى في قدر ويُغلى.

تُمزج البيضتان، ومسحوق الفانيلا، ودقيق الذرة في وعاء للمزج ثم تُسكب المكونات فوق مزيج الحليب الساخن. يُغلى المزيج مع التحريك المستمر حتى يتكاثف.

يُسكب المزيج النهائي في قاعدة التارت المعدة من البسكويت. يُترك حتى يبرد ويُصبح بدرجة حرارة الغرفة العادية ثم تُوزع مكعبات المنغا برفق على وجهه.

تُخفق الكريما لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق أو حتى تجمد. تُستعمل الكريما لتزيين جوانب التارت.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: تُذوّب ملعقة صغيرة من الجيلاتين في 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء الساخن. تُدهن مكعبات المنغا بمزيج الجيلاتين وتوضع في البراد لمدة ١٠ دقائق قبل تقديمها. يُضفي هذا لمعاناً ومظهراً شهيئاً.

مدة التحضير: 20 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة



• فطائر بالفانيلا

- 🍳 أسلوب الطبخ: عالمي
- 🍴 نوع الطبق: حلويات
- 🌈 الكمية: ٧ أشخاص
- 🔥 درجة الصعوبة: 🌶️
- 🍷 التكلفة: رخيص

المكونات

- 1 1/2 كوب أو ٢١٠ غ من الدقيق العادي
- ١ ملعقة طعام من البيكينغ باودر
- ١ علبة أو ٣٩٧ غ من حليب نستله المكثف المحلى
- 1/2 كوب أو ١٢٥ مل من الماء
- 1/2 كوب أو ١٠٠ غ من الزيت النباتي
- ٢ من البيض
- ٢ ملاعق صغيرة من خلاصة الفانيلا

طريقة التحضير

يُحمى الفرن على حرارة ١٩٠ درجة مئوية ويُغطى قالبٌ مؤلف من ١٦ قالبٍ صغيرٍ للفطائر بالورق المخطط الخاص.

تُمزج كل المكونات باستثناء الزيت والبيض والفانيلا في وعاء بواسطة خلاطٍ كهربائيٍّ يدويٍّ لمدة ٣ دقائق أو إلى أن تمتزج المكونات جيداً ببعضها. يُمزج الزيت والبيض والفانيلا في وعاء خلاطٍ آخر لمدة ٦ إلى ٧ دقائق أو إلى أن تظهر رغوة ثم يُضافوا تدريجياً إلى مزيج العجينة مع وتُمزج المكونات باعتدال.

يُسكب المزيج في الورق المخطط إلى أن يصبح شبه ممتلئ بمعدل 3/4 ثم يُخبز لمدة ٢٠ دقيقة أو إلى تصبح الفطائر مطهّوة جيداً. تُستخرج من الفرن وتُترك جانباً لمدة ٣ دقائق كي تبرد.

نصائح

بيانات التوقيت

نصائح الطبخ: تُغلف الفطائر بورق البلاستيك اللاصق للمحافظة على الرطوبة .

مدة التحضير: 15 دقيقة

مدة الطهو: 20 دقيقة