



منال العالم المطبخ

سعادة أسرتك من مطبخك

كيك الكرز

فتيرة الباف باستري

فخنت الخروف بالبطاطس

www.manalonline.com

المقادير: ★★ (كبيرة) 4-5 أشخاص

طاجن الباذنجان

على الطريقة التركية هذا الطبق اللذيذ، عشاق الأكلات الحارة يمكنهم إضافة قرون الفلفل الحار

خليط الطماطم:	
1	ملعقة كبيرة زيت ذرة أو زيتون
-	حبة متوسطة بصل، مفروم
3	فصل (150-200 غ)
3	حبة كبيرة طماطم، مفروم
2	ملعقة كبيرة ملحون ملين
-	ملح
2	رشة خردلة
1/2	ملعقة صغيرة نعناع مجفف

8	حبة متوسطة	باللحم وخبث طويل
الحشو:		
1	ملعقة كبيرة زيت ذرة أو زيتون	
300	لحم، مفروم	
1	حبة متوسطة بصل، مفروم	
2	فصل (150-200 غ)	
1	ملعقة صغيرة بهار مشكل	
1	ملعقة صغيرة ملح	
1/2	ملعقة صغيرة فلفل أسود	



1. اغسلي الباذنجان وجففيه، لا تقشريه، واستعمل دقان قطني الناعم بالمعش في شواخ مع الابتداء عليها متوسطة من الأسفل، افترق بعض الملح في داخل الباذنجان، اتركه جانباً ليضع دقائق.
2. الحشو: في قدر صغير سخني الزيت واللحم مع التتبيل باستمر إلى أن يذهب اللحم، اضيفي البصل والثوم وقلي إلى أن يصبح البصل ذهبي اللون، اضيفي اللحم، الملح والفلفل، اتركه جانباً.
3. في قدر آخر سخني الزيت والبصل والثوم، قلبي إلى أن يصبح البصل ذهبي غامق، اضيفي الطماطم المفرومة، الملح، الفلفل، واتصاع، قلبي إلى أن يغلي، اتركه يخبث لمدة 30 دقيقة.
4. سخني الفرن: درجة حرارة 170°م، احمري طبق قرون واسع.
5. باستعمال فوطة قطنية غطي الباذنجان من الطراف التي تكونت عليه مع 30 كم من صلح 20 كم الدجاج.
6. اغلي م بين شرائح الباذنجان بكسبة وقهوة من اللحم، صفي الباذنجان في الطبق.
7. وزعي خليط الطماطم على الباذنجان غطي الطبق بورق الموزوم واخليه لثلاثين دقيقة، اترقي البوق واستمري في غلي الباذنجان لثلاثين 15 دقيقة أخرى حتى يصبح اسوداً، قدميه ساخناً.

خطوات طهي أرز بيلاف

أرز بيلاف هو الأرز المطبوخ مع مكونات أخرى، تتنوع الإضافات من مطبخ لآخر ويتنشر في معظم مطابخ الشعوب، مثل المطبخ الهندي الإيطالي وأيضاً الشرقي، وإن كانت كلمة بيلاف غير معروفة هي المطبخ الشرقي ولكن طريقة الطهي هي نفسها، يطهى الأرز مع إضافات أخرى مثل البصل، الثوم، البهارات، الخضراوات. يمكن الاكتفاء بالبهارات للحصول على نكهة خفيفة. من أهم سمات هذه الطريقة أن يتم تشويح الأرز جيداً مع الزيت إلى أن تتغطى حباته جيداً ثم تضاف السوائل. في بعض الوصفات يشوح الأرز بالزيت إلى أن يتغير لونه. جربي طريقتي في طهي الأرز في مضافة واسعة، ستحصلين على نتيجة رائعة.



اضيف البهارات قليلاً باستمرار إلى أن تتساهد بالخبث ويصبح القار نكهة اللوز.



قلبي الزيت إلى أن تتشقق حباته ويصبح نكهة اللوز الخرجية ولا ركة حباتها.



سخني الزيت في مقلاة عميقة واسعة، اضيفي الزيت.



قلبي الخضراوات مع الأرز إلى أن يجف قليلاً.



اضيفي الخضراوات المسلوقة، الخبز، البازيلاء والشوروم.



اضيفي البصل، الثوم إلى أن يذبل ثم اضيفي الأرز المنوع، قلبي الأرز إلى أن يجف قليلاً.



أعني الأرز يغلي إلى ذروية ثم غطي القدر وخشني القار واتركي الأرز لتسبح.



صبي الماء، قلبي الأرز لتسبح المكونات جيداً.

المقادير: ★★ الكمية: 4 - 5 أشخاص

أرز بيلاف بالزبيب

الأرز البسمتي هو أنسب أنواع الأرز لتجهيز طبق بيلاف مميز، هذه الوصفة الأساسية يمكنك التنويع باستعمال البهارات حسب الرغبة. أما الزبيب فهو دائما مرغوب.

كوب	2	كوب	1	حبة	1	قزحلي مسمار
كوب	3/4	دقيق ذرة	5 - 4	حبة		فلفل اخضر صخبيخ
كوب	3/4	زبيب				(حسب الرغبة)
فصصة	3 - 2	زيت عاير	1	حبة صغيرة		بصل، مفروم ناعم
حبة	10 - 8	حليب، مخرب	1 1/2	ملعقة صغيرة		زنجبيل
كوب صغير	2	عسل	3 1/4	كوب		ماء او مرق

- 1) اغسل الأرز، قلعيه في ماء مالح لمدة 10 دقائق.
- 2) في مقلاة واسعة سخني الزيت، اضيفي الزبيب وقلبي حتى يذوب، ثم اضيفي الماء وقلبي حتى يغلي، ثم اضيفي البصل والفلفل الأخضر وقلبي حتى يذوب.

3) في نفس المقلاة اضيفي ورق الغار، الهيل، الطرفة، القزحلي (حسب الرغبة)، قلبي حتى ان تتجانس رائحة البهارات.

4) اضيفي البصل، قلبي حتى ان يذوب. 5) ضيفي الأرز من الماء، اطبخي الأرز، قلبي حتى تان متوسط الى ان تتفطحي حبات الأرز بالزبيب ويصبح جافا.

6) اضيفي الماء (او المرق) والملح، قلبي حتى ان تتجانس المكونات جيداً.

7) دعي الأرز يغلي على نار هادئة.

8) غطي المقلاة، قلبي الشاور، دعي الأرز يطبخ، بعد 25 - 30 دقيقة ان اذ يصبح قواماً.

9) حرّكي الأرز بحرس باستعمال شوكة كيبرد ثم نسجه في مرق اللحم.

10) وزعي الزبيب على سطح الأرز وقدميه ساخناً.

طكرة من مثال:

- قد تحتاجين التقليل من مقدار الملح اذا استعملت المرق بدل الماء.
- استعمال المقلاة العميقة لطهي الأرز يعطي نتيجة رائعة حيث تكون حباته لينه و متوسطة عن بعضها. حيث يكون غطاء المقلاة قريب من سطح الأرز فيمتص الأرز بخار الماء المتجانس بسرعة.



BQ 21

One sided contact grill



• With Glass Cover



- One-Sided Aluminium Plate for great searing result
- Removable hot food holder for easy serving without any cooking
- Non-stick grilling surface for easy cleaning
- Power: 1000 Watts

• بوقه جانبية
• لوحة ألومنيوم جانبية
• صينية حمل الطعام القابلة للإزالة
• سطح طهي غير لاصق
• قوة: 1000 واط

BQ 58

Electric Barbecue - Outdoor



- Electric grilling surface for easy grilling outdoors
- Special grill plate for perfect cooking
- Power: 1200 Watts

• سطح طهي كهربائي
• لوحة شواء خاصة
• قوة: 1200 واط

BQ 78

Electric Barbecue - Outdoor



- Double heating grill rack for easy grilling
- Large grilling surface for outdoor use
- Power: 1400 Watts

• رف شواء مزدوج
• مساحة طهي كبيرة
• قوة: 1400 واط

CGH 900

Healthy contact grill



- The appliance can be completely opened to reveal the cooking surface
- Removable non-stick cooking plate
- Power: 1000 Watts

• يمكن فتح الجهاز بالكامل
• لوحة طهي غير لاصقة قابلة للإزالة
• قوة: 1000 واط

CGH 800

Healthy contact grill



- Angled plates
- For reflective grill

CGH 800

Healthy contact grill



- Pro-Grill-Gate - for easy opening and closing
- Hot air circulation plates for even cooking
- Power: 1000 Watts

• بوابتي Grill-Pro - لسهولة
• ألواح تدوير الهواء الساخن
• قوة: 1000 واط

CGH 800

Healthy contact grill



- Angled plates
- For reflective grill

لقد تم تصنيع هذه الأجهزة بعناية فائقة
لضمان أعلى جودة ممكنة
1- طهي اللحم
2- طهي الخضروات
3- طهي الأسماك

Contact grill healthy press



Chrome Metals

CC 248

- The appliance can be completely opened to reveal the cooking surface
- Removable, non-stick cooking plate
- Power: 1000 Watts



Salmore Metals

CC 278

- The appliance can be completely opened to reveal the cooking surface
- Removable, non-stick cooking plate
- Power: 1000 Watts



CC 278

Salmore Metals

- The appliance can be completely opened to reveal the cooking surface
- Removable, non-stick cooking plate
- Power: 1000 Watts

Donner Contact Grill

- 1- Perfect Cook System (Automatic)
- 2- Over heat protection - Fuse and Thermal Fuse
- 3- Non-stick Plate

LTH 7000M

Manual Warm Press



- High capacity temperature tank
- 30 hours continuous operation
- Easy to use

F 17433

Professional Easy Clean System



- Professional Easy Clean System for oil cleaning
- Removable inner plate for easy cleaning
- Removable digital filter
- Power: 1000 Watts

F 17433

Professional Easy Clean System



- Professional Easy Clean System for oil cleaning
- Removable inner plate for easy cleaning
- Removable digital filter
- Power: 1000 Watts

أفان الميكروويف Microwave Oven وجبتك المفضلة أصبحت صحية أكثر بفضل تقنية البخار



NN-G5595A

- طهي سريع
- طهي بدرجة حرارة
- طهي
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بالبخار
- Microwave Cooking : 1.800W
- 9-Way Cooking :
- Express Cooking
- Grilling
- One touch steam cooking



NN-C784

- Very healthy cooking (microwave, grill, convection, and combination)
- Super heat sensor timing
- Preheat for easy defrost
- 9-way preheating timing
- Microwave defroster - 100W

- طهي بخار
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة



NN-S754WF

- 1650 Watts of Power
- 10-Way Cooking
- Express Cooking
- One-touch auto
- Sensor timing
- 10 power levels
- 8 auto programs
- Super heat defrost

- 1650 وات
- 10 طريقة طهي
- طهي سريع
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة
- طهي بدرجة حرارة

www.manalonline.com

NN-GD576

- ميكروويف، قوة 27 لتر 1100 وات
- 1200 وات
- طهي بدرجة حرارة

- 57L, 2800W (grill)
- 11.00W (grill) (power)
- 9-Way Defrosting Pop-Cor Dial
- 100W, Half Minute, Sensor, 50s Inverter



اختياره ★ الكمية 4 - 5 شخص

أرز بيلاف بالخضروات

كوني متجدة كل يوم، فإضافة بعض الخضراوات إلى طبق الأرز يرفع من قيمته الغذائية وأيضا يجدد أطباقك فلا يصاب أفراد اسرتك بالملل من تقديم نفس الأطباق باستمرار. يمكنك استعمال تشكيلة من الخضراوات أو صنف واحد.

فصل البند مسيح (حسب الرغبة)	حبة	4 - 5
فصل، مفروم ناعم	حبة صغيرة	1
عج	ملعقة صغيرة	2
جزر، مكعبات صغيرة	حبة صغيرة	2
فاصوليا	كوب	1
مفروم، مشطع	حبة	6 - 8
عدس أو عرق	كوب	1/2 - 3

كوب	2
كوب	1/4
كوب	1/4
ملعقة	3 - 2
حبة	8 - 10
عود صغير	2
حبة	10
فلفل (مسمار)	

1. اغسلي الأرز، اغليه في ماء مملح بمواقي ساعة.
2. في ملاقه واسعة سخني الزيت، اصيفي تربيب وفسلي حتى تار موسطة الى ان يصبح ذهبي اللون - خرجي واخفطي به لحين تقديم الأرز.

3. في نفس الملاقه ضعي ورق الغار، الهبل، القرفة، الترميل، المفلح - حسب الرغبة، قلبي الى ان تتساعد والحد البهارات.

4. اصيفي البصل قلبي الى ان يصبح ذهبي اللون.
5. ضعي الأرز مع الماء، اصيفي الأرز قلبي على نار متوسطة الى ان تنقضي حبات الأرز بالزوت ويصبح جاهز.
6. اصيفي الخضراوات قلبيها مع الأرز على نار متوسطة الى ان نصف قليلا.

7. اصيفي الماء (أو المرق) و ملح، قلبي الى ان تختلط المقوات جيدا.

8. ضعي الأرز قلبي على نار قوية.
9. غطي الملاقه، غطي النار، ضعي الأرز يملس بيهوه 25 - 30 دقيقة الى ان يتفتح ناعما.
10. حركي الأرز بحرص باستعمال شوكة كبيرة تم طهيه في طبق التقديم.
11. وزعي التربيث على سطح الأرز وقدميه ساخنا.

فكره من مقال

- يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من القرفة المعطحة لمنع هذا الطبخ طعنا مري.
- انشري بعض البقوليات المفروم على سطح الأرز قبل تقديمه.



فطيرة الباف باستري

مربعات باف باستري. دائما هشته ولذيذه اعدي منها فطيرة مقرشة شه
التيها بما تحبب من حشوات مالحة وحلو

فطيرة مسخن الدجاج		
1	هوية	باف باستري
1/2	كيلو	امريكان
1/2	كوب	دجاجة معلولة
2	حبة متوسطة	زيت زيتون
1/2	ملعقة صغيرة	بصل، ثمر الخ
1	رشة صغيرة	ملح
2	ملعقة كبيرة	فلفل اسود
2	ملعقة كبيرة	سمك
2	ملعقة كبيرة	صنوبر



www.manalonline.com

- 1) سخني الفرن لتدرجة حرارة 220° ف. احصري
صواني قصيرة الحافة
- 2) جهزي العجينة كما هو مذكور في التسمية.
احصريها 12 - 15 دقيقة ان كان مسخن وتصبح
ثخينة لكون
- 3) فطيرة المسخن خذعي الدجاج العساق
التي قسم صغيرة، افرقة جانبها.
- 4) في مقلاة واسعة ضعي الزيت، اضيفي البصل،
الملح، الفلفل، السمك، فلفل علوي، متوسطة
ان ان ينقل اليه، اضيفي الدجاج وقلبيه
تسليطه ويكتسب نكهة البيض والسمك.
- 5) وزعي خليط الدجاج على الفطائر ثم وزعي
فولها الصنوبر قدسها دافئة.

لصقه الأناوية
مقلوبة وأنها
متسقة، اصفي
العجينة بهدوء
الزيت



باستعمال سكين
البيعه المثلث
التيه من الخريبة
مع ترك مسافة 1
سم لاطراف الأناوية
التيه وتغلي
الزيت





شفايرة الفستق

1	صبوة	فاط باستري امريكان
1	عجوة 250 غرام	فهم
2	منعقة كبيرة	فتا
1	منعقة صغيرة	ماء الزهر
2	منعقة كبيرة	مذاق حاربي مجدول
1/2	كوب	شيرة او فسل
صفاير مطبوخة		

6] فطيرة الفستق، هي قدر صغير في التيم،

انتشا وماء الزهر القلي بالمعلقة الخمسة

يلدو الى ان يصبح الخليط سمكا. نضع

المنعقة في طبق عميق، نضعها بالثايلون

والزهر ليمرر نضج.

7] صفي بعض الفستق في دحل الفطيرة، وضعي

طوقا الفستق والكثيرة.

الحبرية التي ان صفت
ونكتسب لون، فطير
اصفرها بما نرغب
من الحشوات



التي القواها لتصبح
العجينة نكتسب لون
الحمر على وجه
الآثار. انما، يترك
بعضها غيدا، المصنوع
مرد اخرى بصفاير
البيضا



الوجبة: ★★ الكمية: 8 - 10 أشخاص

فطائر مالحة وحلوة

كهنود
KENWOOD

تم اعتمادي منها

اعدي العجينة بسهولة مع عجينة
توعين من الفطائر



فطائر مالحة	
1 كوب	لحم مفروم، مفروغ
خليقة الشحمة	
1 عجة	صنوبر بيض
2 ملعقة صغيرة	حليب
فطائر حنوت	
1/2 ملعقة صغيرة	زيت، زعفران
لحني، زيت ذرة	
شعيرة / قطر / شريات	

العجينة	
2 3/4 كوب	دقيق
3 ملعقة كبيرة	حليب مجفف
2 ملعقة صغيرة	سكر
1 ملعقة كبيرة	خميرة قوية ذائبة
1 ملعقة صغيرة	بيكنج باور
1/2 ملعقة صغيرة	ملح
1/4 كوب	زيت ذرة
1 كوب	ماء دافئ جدا

(1) العجينة، في وعاء الخلاط طعمي 2 كوب من الدقيق، الحليب، السكر، الخميرة. الميكس باور، الملح، طعمي الزيت والماء، شطبي مخرب الحبوب وطعمي على سرعة بطيئة إلى أن تتشكل المكونات. اضيفي بقية الدقيق إلى أن تحصل

على عجينة ذاتية ولزجة عجن 3 - 4 دقائق

(2) ضعي العجينة في طبق معجون، غارها والركبها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف الحجم. اضغطي على العجينة بحدود لأفراج الهواء ثم اركبها لتتراخ 10 دقائق. اطمئني إلى حذرك.

(3) سخني الفرن على درجة حرارة 220°م. صفري 2 عينية فاس 15 بوصة.

(4) لفطائر المالحة، طعمي العجينة إلى قطع صغيرة ثم احشيها بالدجاج واجعلها على شكل طلال ضعها في العجينة، غشها و اركبها ليتضاعف الحجم.

(5) لفطائر الحنوت، افردي العجينة، قسمها باستخدام فطاعة على شكل نجمة، ضعها في العجينة و اركبها ليتضاعف الحجم.

(6) امزجي صنوبر الجوزة مع الحليب، امسكي صناع الفطائر بخلط السطح افردي، اجهل على النجوم.

(7) اخبري 8 - 10 دقائق إلى أن تصبح عينية اللون. اتركي السكر على النجوم.



طعمي الخلاط إلى أن تحصل على عجينة لا تلتصق في الوعاء



ضعي المذاق في وعاء الخلاط

محتويات

4

تصريف صلصة
الكرز وطريقة نزع النوى

4

30



8

ابتكارات
سمبوسك مالح وحلو

8



28

أطباق سريعة
سندوتش الكفتة مع صلصة الطحينة

12



24



32

طبخ الأرز
خطوات طهي أرز بيلاف

18

وصفات سهلة
فخيرة الباف باستري

24

رمضان كريم
دجاج محشي بالشريك

30

فبون الكيك
تورتة المانجو

36



الاصناف: * * * لكمية: 8 - 10 اشخاص

فخذ الخروف مع البطاطس المشوية

لعرّازكم وموائد رمضان تميزي بهذا الفخذ على طريقة مثال، يمكنك تنظيف الوصفة على كتف أو نصف خروف

كميون	1	ملعقة صغيرة
زيت	1/2	ملعقة صغيرة
صبار (صبر هندي)	2 - 3	ملعقة كبيرة
زيت زيتون	2	ملعقة كبيرة
بطاطس صغيرة أو متوسطة		

1	قطعة 3 كيلو	فخذ خروف
1	ملعقة صغيرة	زعفران ، ملح
1	ملعقة صغيرة	بهار مشق
2	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل
1	ملعقة صغيرة	زيت



1. سخني الفرن لدرجة حرارة 220°م، احشوي صينية فرن واسعة.
2. في طبق صغير شمسي الزعفران، ليهان، الملح، الفلفل، الكركم، الكسور، الهيل، الصبر وزيت الزيتون، قلبي ليعتلج ثم ورعيه على الفخذ في 220°م لالطراف.
3. قطعي البطاطس الى نصفين ، اغرويها على سطح الفخذ باستعمال عود اسنان.
4. احشوي قطعة كبيرة من ورق الألمنيوم السميك ، لفي الفخذ وعلميه جيّداً بانورق ، مع لحوص على عدم خشي الورق من الأعواء الحارقة.
5. نضعي الفخذ على الصينية، ادخلي الفرن لمدة ساعة ثم خففي الفرن لدرجة حرارة 180°م ، واتركي لمدة ساعة ونصف الى ان تخرج الفخذ تماماً.
6. اخرجي الفخذ من الفرن دعيه يرتاح لحوالي ربع ساعة ثم افزعي البورق وضمعي الفخذ في طبق التقديم ونمضي بطماطة وملح البطاطس المشوية على الجوار المتساعد من اللحم.

المهارة: ★ ★ الكمية: 4 أشخاص

دجاج محشي بالفريك

لمائدة رمضان ولكافة أوقات العام قديمي لأسرتك الفريك فهو مصدر غني للبروتين والألياف

1	حبة صبيطة	فصل مطبوخ
1	ملعقة صغيرة	زيت
1/2	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1/2	ملعقة صغيرة	فلفل أسود
3	كوب	مرق أو ماء

مكونات دجاج

1	كilo	دجاجة
1	ملعقة صغيرة	بهار مشكل
1/2	ملعقة صغيرة	زيت
1/2	ملعقة صغيرة	زيت
خليط الفريك		
2	كوب	فريك
4	ملعقة كبيرة	زيت زيتون أو زبدة

1 انقلي الدجاجة صافية وجففتها، ضعي في طبق صغير البهار المشكل والملح ووزعي هذا الخليط على الدجاجة من الداخل والخارج ، ضعي الدجاجة في الفرن لمدة 1 ساعة لتتسبك لحمها الجيلات

2 خارج الفرن اذكري الفريك مع 1/2 كوب من الماء أو المرق ، ضعيه

3 في قدر متوسطي الحجم اذكري الفريك في الماء واذكري

4 الى ان يذبل الفريك والفريك في الماء في 1/2 ساعة

5 ينسحب الماء طبقة من الفريك انقلي البهار المشكل البهار

6 والخلط في الفريك لتتسبك الفريك البهار ضعي القدر

7 على نار هادئة وغطىي النار اتركها يطبخ لمدة

8 10 - 15 دقيقة الى ان تقلب حبات الفريك من

9 الطبخ

10 ضعي الفريك في طبق الفرن اذكري حرارة 180 م اذكري حباته

11 او طبق فريدم اذكري كبريتون خبز طاطا

12 بالحرارة

13 انقلي الفريك الدجاجة ما لم يبرد ثم استعيني

14 اذكري الفريك اذكريه لتتسبك الدجاجة

15 ضعي الدجاجة في الفريك اذكريه حسب التعليلات

16 المذكورة على الفريك

17 دجاجة في طبق الفرن اذكريه في الفرن اذكريه

18 استعيني في الدجاجة لتتسبك الدجاجة اذكريه

19 اذكريه من النار اتركها لترتاح لحوالي 10 دقائق

20 ثم قدمها



ملاحظة من مقال

• انقلي الفريك نصف طبق لتتسبك طهيته في

الفرن • لن تحتاجي الطبخ كله لحشو الدجاج

انقلي حبات كبريتون من المرق أو الماء الى طبقه

الفريك اذكريه على نار هادئة الى ان ينسحب

لحمها وقميه بجانب الدجاج

• ولذكري عدم لقطع الحوم مباشرة بعد اذكريها

من الفرن اتركها لترتاح بنسب دقائق يعمل الألياف

ملاحظة وتذكر ضرورة ومتوسطة بالمعسرة



وصفة لذيذة لمائدة رمضان الكريم، يمكنك إعداد كمية وفيرة والاحتفاظ بها
لحين وضع الحشو والتقديم

كوب	خلیب	1
كوب	الیمو	1
مشتبه كبره	نسا	5
مشتبه كبره	ساحه كبره	1
مشتبه كبره	مسكر	2

أما في قدر متوسط ضمني الخليلج، الضمني القيقب، الشتاء ماء الزهرة السكر، سحبي على نار متوسطة مع التقليب باستمرار إلى درجة يغلي ثم خففي النار وبعده يتبقى 2-3 دقائق إلى أن يصبح سبكاً القلي الخليلج إلى طبق زجاجي واسع، ضعي فوقه قطعة من ورق النايلون، الرغيف بالآلة على النار، ويبرد تماماً

2. سطحى القوس: تدرجته حصاره 180م.

احتمول في شواهد مؤشّرين على حقيقة الحميم
(أو كبرى) حسب الوثيقة في مقاس
فرض الكفاية)

(3) طبعى السمع و توليداً في قدر، مخطبه
الى ان يكون.

4- تطريز معنى شعيرت الكنازة واجمعها
 بوزن اصنافه مثل القوس ثم طبعها
 في الثقال وزعي فوقها بعض النصوص
 والرسد

(3) الغسري التكافؤ 10 - 12 غلبة إلى أن تصبح هيبية اللون، وهوسا تيسر لياض.

بمعنى هوادة بمعنى التسلية ثم بمعنى التسلية الحسني، بمعنى شوقها للفرح كإضافة ثم بمعنى التسلية وهو الرجز والتسلية، وزعي فوقها كمية وقيرة من التسلية.



المهارة * الكمية ID أشخاص

شراب الكركدية

الكركدية ذات ساقين ويصل ارتفاعها إلى حوالي مترين، مذاقها وقوي، واللبات ذات اللون الأخضر مشرب به لجمود الأوراق يسببها ذات اعتناط طويلة وحواف مسننة وتشبه الأوراق في شكلها راحة اليد، ذات لون أخضر محمر يحصل النبات أثماره حموية الشكل جميلة المتكبر ذات لون أرجواني و الحفرة المستعمل من لباب الكركدية الأزهار والأوراق، وتكثر زوايته في دول شرق آسيا ويحظى التول حيث يكثر في مصر والسودان

يصنع خبزاً التقديفة يسهل ذلك مشروب الكركدية وهو مشروب أحمر ينتج عن رهون هذا النبات ويعرف عن هذا المشروب أنه مثاد كلاً حسان بحرارة الجو فهو مريح ويساعد كذلك على خفض ضغط الدم، كما أنه يحتوي على مواد محفزة مضادة كيميائية كما أنه يرفع الاحساس بالعطش لذلك فإن استخدام مشروب الكركدية من الأمور المفيدة في شهر رمضان الكريم - كما يفيد مشروب الكركدية في تنشيط حركة الأمعاء وتليينها، ويسعمل في معالجة حموضة المعدة، والتهاليف، الامعاء الشاذية، من المعوية المعوية، يوضح عدد البصيرة، مثبط لعطلة القلب، الكوليسترول، مثاد لارتفاع الضغط، مثاد للحميدان السريعة، أمراض التواتر الحمضية، نزلات البرد، يستعمل الكركدية كمشروب بارد أو ساخن، ويعتبر مثاد في الماء والبارد بدلاً من غايه لكن لا يفقد الكثير من المواد النشابة.

ماء	3	كوب	كركدية مجففة	كوب	2
	مكعبات الثلج		سكر		1



صنع مكعبات الثلج في الأكواب وقدميه لأفراد أسرتك وصيغته



1

اغلي الماء ثم اضيفي الكركدية والسكر، ضعيه في التلاجة لمدة ساعت أو طوال الليل



2

صنعي الكركدية من خلال المصفاة لمصقول صني شروب صافي تنوحي الطعم والبريق السكر حسب الرغبة، ضعي الكركدية في برطمان زجاجي واحفظه بارداً في التلاجة.

المقادير: ★ ★ الكمية: 6 أشخاص

مهلبية الحليب وقمر الدين

قمر الدين هو مشمش مطبوخ مع زيت الزيتون ويحتوي على نسبة موقفة من الألياف والمعادن، ينصح الأكل من استهلاك منقوع أو شراب قمر الدين في خلال شهر رمضان لري العطش ولتنشيط حركة الأمعاء. الكثير يحب تناوله على شكل المهلبية، جريبة مع المهلبية بالحليب.

مهلبية قمر الدين	
2	كوب
4	ملعقة كبيرة
1/2	كوب
1	ملعقة كبيرة
ماء الزهر، سكر، زبيب	

مهلبية الحليب	
2	كوب
4	ملعقة كبيرة
1/2	كوب
1	ملعقة صغيرة
ماء الزهر	

- 1) احمري الكوب، مضافة لتقديم المهلبية.
- 2) في قدر ستلنس ستهل ضعي الحليب، اضيفي لثنا السكر وماء الزهر، قلبي بالمضرب الشبكي بهدوء الى ان يتدوب الثنا ثم استيدي لي المضرب بالملعقة الخشبية، قلبي باستمرار على نار متوسطة الى ان يغلي ثم خلطي الثنا ودهني المهلبية قلي 2 - 3 دقيقة الى ان يصبح الثنا وتماسل.
- 3) المهلبية، وزعيها على الأكواب بحيث يمتلئ نصفها، ضعي الأكواب في الثلاجة ليصبح مائلين الى ان يبرد المهلبية وتماسل.
- 4) في قدر ستلنس ستهل ضعي قمر الدين، اضيفي لثنا السكر والزبيب، قلبي بالمضرب الشبكي بهدوء الى ان يتدوب الثنا ثم استيدي المضرب بالملعقة الخشبية، قلبي باستمرار على نار متوسطة الى ان يغلي ثم خلطي الثنا ودهني قمر الدين يعني 2 - 3 دقيقة الى ان يتمنع الثنا وتماسل، وزعي قمر الدين فوق مهلبية المهلبية في الأكواب.
- 5) ضعي المهلبية في الثلاجة لمدة 2 - 3 ساعة لكي تبرد قوامها وتحبب طعمها.
- 6) وزعي تشكيلته من الفواكه المجففة والمسكرات على سطح المهلبية ثم دعيها.



فكرة من مائل

- قد يحب البعض ان تكون المهلبية سميكة، يمكنك زيادة مقدار الثنا الى 5 ملاعق كبيرة.
- تحريكي الثنا مع الموائيل بالمضرب الشبكي بسبب قسوة حبيبات الثنا وسيم تماسل الموائيل.





تحت رعاية



شركة ميروك للنجهيزات الفندقية

اسكندرية - بورسعيد (الاسكندرية) - 5799428 - 5799429

اصطح - مطار القليوبية - 4816212 - 4816994

1751642 - 1751651 - 1751652 - 1751653

حافظات الطعام أواني معتمدة في مطبخك

الطهي فن وتدريب الأكلية يشكل مميز يصنع الشهية ويجعل لحظات التجميع حول العائلة من أمتع اللحظات وكثيرا ما تدل رقة البيت الكثير من الجهد والخطوات لتقديم لأسرته ما يحلو ويغيب من الأكلية وتكون حرصا على مراقبة النظافة في المطبخ وسلامة الأكلية والحفاظ على أكلية لتقديمها في الوقت المناسب وبالشكل المناسب.

www.manalonline.com

الأكلية يمكن أن يحرس رقة البيت على تنظيم حفظ و نقل الأكلية في حافظات طعام عالية الجودة لتصل وصولها سليمة.

استخدام الأواني المتاسبة لحفظ

الطعام يحسن الإنسان من التلوث الكيميائي، وهناك كثير من التلوثات حول سلامة الأواني والأوعية المصنوعة من بعض المواد الكيميائية والبلاستيكية، وهذه حين تحفظ فيها الأكلية والمشروبات الساخنة، حيث يمكن أن تؤثر درجة حرارة العود على نقل بعض المميزات الكيميائية من هذه الأواني إلى المواد الغذائية وبالتالي تنتقل إلى جسم الإنسان مما يكون لها التأثير الضار على صحت وقائمه سلبا على ماء الحلي في جسمه وقد يسبب مخاطر جسيمة.

كيف : حافظ على الطعام : طعام وكثرة أساسية

الأكلية في حفظ الأكلية أو سكون تناولها يعرض الإنسان إلى مخاطر التسمم الغذائي و يطلق هذا المصطلح على الأمر من النتيجة من تناول طعام أو شراب ملوث بالبكتيريا، الطفيليات، الفيروسات، المواد الكيميائية السامة ومن أهم أعراضه الغث والام النص والإسهال، ويعتبر فساد الأكلية بسبب تركها أو تغليبها في درجة حرارة غير مناسبة من أهم عناصر التسمم الغذائي، فوجود الطعام المطهي خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين يسبب تكون البكتيريا وفساده، وللحفظ ذلك يجب حفظ الطعام دائما تحت درجة برودة 4م أو فوق درجة حرارة 60م مع الحد من الماء من درجة الخضروات ثم 60م ما غير مواد البكتيريا والمخاطبات تتساق وتنتقل في هذه المراحل.

كيف : اختيار الحافظة المناسبة، قد يكون من



متوفره بقياسات
مختلفه من 1.5 لتر
إلى 50 لتر



www.manalonline.com

ملءاء باردة .

ما نحيي أفضل أنواع الحافظات : يعتبر الأستاكليس مثلي من أفضل الأسطح التي تلائم الطءاء حيث لا يؤثر على الأكلعة ولا يتأثر بها، ويمكن استعمال نمن الوعاء لعشت أكلعة مختلفة على مدار العام دون أن يتأثر أو يتعرض لآية ضرر. وهناك أيضا الحافظات التي تصنع من مادة بلاستيكة عالية الجودة تحفظ بأكلة عالية لحفظ الحرارة أثناء الأكلعة لخدماتها وحرقها. الحافظة للتأثير والتأثير بها في الوقت المناسب، وتوفر الحافظات بأحجام مختلفة وقد سبب مختلفة يصلح بعضها للأكلعة الجافة والبعض للأكلعة السائلة مثل الشوربات والبرور، ومفضل هنا أن تأخذ كدرة البست تشكيلة واسعة من الحافظات لكي تختار منها ما تناسب نوع الطءاء ومصلحة

لخدم ساحة الإنسان ومع ذلك فقد يكون الطءاء مختلفا لعدد من الأسباب إذ لم تتبع الأساليب الصحيحة في التآكل منه منة يعرفه للتكوت بالكتيريا من اليد التي تصيد بنا. فالكثير الشافط أن أنها موجودة أيضا في الطعام مثل البيض واللحوم والخراجن، فأنها تنتقل إلى الطعام عن طريق الهواء أو المبادر أو حركة مكتسوك، وينقل عن طريق الحشرات المتربة والغوارض، كما تنتقل البكتريا من سلامة الشخص لحساب الذي يقوم بتجهيز الأكلعة، فبعد تقديم الطءاء على السطرة لتجهيزات المطبخ أو لتضرات طوية مثل نظام التوفيق، يجب على ربة البيت أن تحافظ على الطعام باردا والسفن سخا، فالطءاء الساخن يوضع إلى حفظات طعام خاصة أو فور من هائلة أما السلكات والأكولات الباردة فحجب الحافظات على برودتها وحافظتها والتأثير المحروتر أو وضعها في حافظات

تورقة المانجو

هل جربت إضافة المانجو الى خليط الكيك لتستمتع بمزيد من طعم المانجو،
تمتعى بهذه التوتة الصيفية المنعشة

3	حبة كاجويرة	صفار البيض
1	ملعقة صغيرة	فانيليا، سائلة
1/2	ملعقة صغيرة	يوشن ليمون، أو زيت ليمون
الحشوة		
2	حبة سترونت	ملحون
2	عصا ليمون مل	كريمة (من الفلاجة)
1/4	كوب	سكر ناعم بودرة

خريطة الكيك		
حبة متوسطة	1	
كوب	1 1/4	
معلقة صغيرة	1 1/2	
معلقة صغيرة	1/4	
حبة كبيرة	+	
كوب	1/2	
كوب	1/4	
كوب	1/2	

- (1) خليط الكهنة، سبختي الضمان، لدرجة حرارة 170°، 2 عسيري، 2 قالب او صينية مستديرة مقاس 9 بوصة، انقلها بالنسج النحاسي او الزبد، يفسى لصنع قطعة من ورق الزبد، التركية جانباً.
- (2) عسري المانجو، قطعها، نضعها في وعاء، محضرة الطعام واخرى بها ماء، سخنها بين مقدار 30 كوب من المانجو المبردة - تركيا جانباً.
- (3) على قطعة من الورق العنق، البنيك باور، والملح، التركية جانباً.
- (4) في وعاء، الخلاط ضعي بيض البيض، ليشي، مضرب الشبت والخلقي على سرعة متوسطة الى ان يصبح البياض رغواً ولونه ابيض، اضيفي السكر بالترتيب مع استمرار الخلق الى ان يصبح ابيض لامع، مجرد ان يبدأ بالتماسك توقف عن الخلق، لا تجعله يصبح صلماً، اخرجي البياض من الوعاء وتركه جانباً.
- (5) في وعاء الخلاط ضعي الزيت، السكر، عسل النحل، القانديلا وسكر الزبد 100 غرام، اخفقي، المودون، الشوكي الى ان يصبح لزج الخليط اضف طاح - ضعي الخليط المبردة.
- (6) اضيفي خليط العنق، ضعي ليشي ثواني، اضيفي ثلث مقدار البياض، نغلي الى ان يختفي البياض مع خليط الكيك ويصبح خليط الكيك لزجاً بعض الشيء.
- (7) باستعمال ملعقة بلاستيكية عريضة اسكبي الخليط في قالب الزبد الى خليط الكيك، الكاكاو مع التقليد، يمدد الى ان يختلج جيداً.
- (8) صبي خليط الكيك في القوالب.
- (9) ادخلي القوالب الى الفرن وبخريز 180 - 200 دقيقة الى ان يصبح ذهبي اللون.
- (10) صبي الكيك، ودعها تجف، مدة 2 من الكيك على طبق التقديم، وزعي تسعة مقدار الكريمة، ضعي الطبقة التالية وزعي بقية الكريمة، دعها تجف يومه الكيك، تمنع بعموم المانجو الرابع.
- (11) الحشوة القلمى حبة المانجو شسين، غدي نصف المانجو واصلي به خطوط للتزيين، التركية جانباً لوضعه على سطح التورتة، عسري والملي بقية المانجو الى كميات صغيرة، تركيا جانباً.
- (12) في وعاء الخلاط، ضعي الكريمة اخفقي بالمضرب الكهربائي لتصبح خففة مع إضافة السكر الناعم بالترتيب، اضيف المانجو المقطع الى الكريمة.



www.manalonline.com

الكرز وطريقة نزع النوى

تتميز الكرز الجميلة الشكل من الفواكه المحبوبة عند كافة الشعوب، تمارز في تركيبات كيميائية ذات فائدة عالية ولعل أهمها مضادات الأكسدة وتأثيرها على السرطان وأمراض شرايين القلب والدماغ، والتركيبات التي تعمل على خفض نسبة السكر في الدم، أن الكرز يصنف في المحافظة على الصحة، وهو لا يحتوي فقط على الألياف بل أيضا فيتامين سي، وهو جزء مهم من الغذاء الصحي لأنه يحتوي على مواد أخرى تحسن صحة القلب وتقلل من نشوة السرطان وتباعد الأمعاء، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

أطعمة الكرز

تتعدد أنواع الكرز والتفاح، لونه ما بين الوردي الفاتح إلى الأحمر الداكن، ويختلف في الطعم والقيمة الغذائية والفائدة، فالكرز سويج المصنوع من ثلثين ليمون، يشمل عدم غسل الكرز إلا قبل تناوله مباشرة لتجنب تلوثه من الحشرات والأكسدة.

لصطيح الكرز

استعمله في الحلويات مثل الكيك والعجينة، يحب نزع النوى الذي يكون برفق من اليد، إلا أن من مزايا كرز مونتيني بالشمرة يشبه، ولتقلل النوى دون تشويه شكل ثمرة الكرز، تستعمل أداة خاصة لهذا الغرض وتوفر في مجال بيع مستلزمات المطبخ.

لنزع النوى

حبة الكرز بحيث تكون شريحة الكرز إلى الأعلى، يتم الضغط على الأداة لعمل ثقب في الكرز والضغط على الفتحة لطرد النوى إلى الخارج مع الاحتفاظ بالكرز كما هو.

www.manalonline.com



نضع نصف علقة الكريمة على الطبقة الأولى من الكيك.



نأخذ المانجو مع الكريمة بهود.



نضع الكريمة التي أصبحت مثانة في المانجو المطحون.



نضع بقية الكريمة لا نضعها نحن إلى العلقة.



نضع البقية الثانية من الكيك ثم نضعها على الكيك بعلقة الكيك التي نأخذها من الخارج إلى العلقة.



نضع الكريمة المتدلى في الأملح.



نأخذ بعض السكر الناعم على التورنة والسمكة.



نضع المانجو بشكل هذا يد نضعه فوق سطح التورنة.



مكررة من مثال

- يمكنك عرض المانجو بالشوكه التي ان تصبح ناعمة ولينة.
- لتبين المانجو اضعها بين شيفك قبل تقشيرها.

الكرز بالشوكولاتة

حلو للزينة وسريع الاعداد، يمكنك تنسيق الفكرة على المشمش المجفف، الفراولة، اللافانيس، الموز، او استعمال مكسرات مثل اللوز والجوز، ويمكنك التنويع بالشوكولاتة السادة او بالحليب او الشوكولاتة البيضاء.

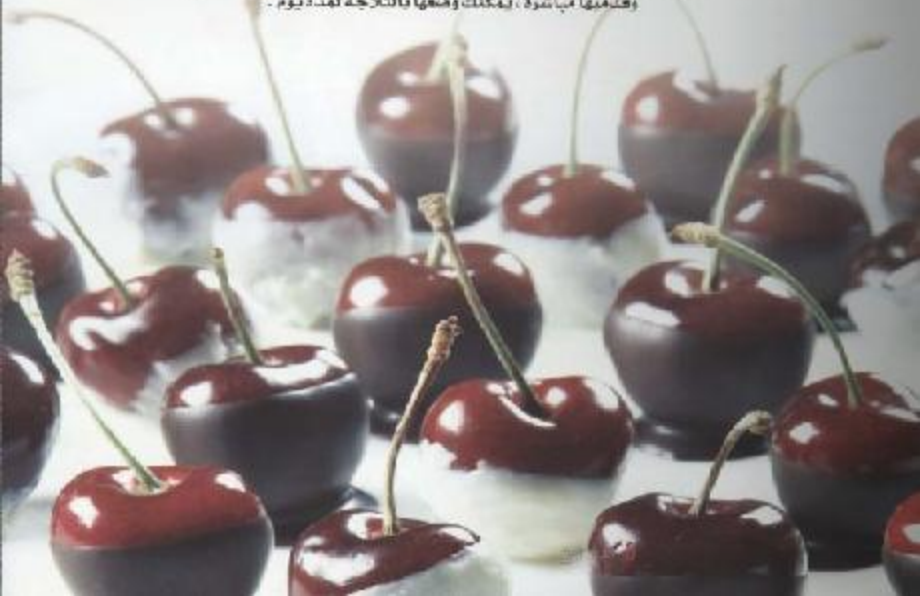
ارطبي حبة الكرز الى
اعلى وانعكري لتوازي
بسيطة للتخلص من
الشوكولاتة الزائدة
المتساقطة - اصدئي
ونضع الشيزي
الشوكولاتة مرة اخرى.



افسلي حبات الكرز
بحرص للمحافظة
على الساق، اتركها
على طوعة لطيفة الى
ان تجف تماما، نوبي
الشوكولاتة في حمام
ماء دافئ، اعدني حبة
الكرز من الساق ثم
ادعها الى الشوكولاتة



ضعي الكرز على ورق زبدة الى ان تمامك تمام ثم اقلبيها على طبق التقديم
وقدميها مباشرة، يمكنك وضعها بالتلاجة لمدة يوم.



المهارة: ★★ النكهة: ★★ الشحاشح: ★

كيك الكرز

لا تستغربي طريقة خبز هذا الكيك، حيث أضع نصف كمية الكرز على خليط الكيك ثم أخبز بعض الوقت وأعيد وضع بقية الكرز فيبقى ظاهراً على سطح الكيك

2	حبة كبيرة	نصف
3/4	كوب	سكر
1	ملعقة صغيرة	برش بورتقال
1/2	كوب	زبد متنايف، دافئ
3/4	كوب	حليب عاير
1	ملعقة صغيرة	فانيليا سائلة

20	حبة كبيرة	كرز طازج مازوج الكوي
خليط الكيك		
1 1/2	كوب	دقيق
1 1/2	ملعقة صغيرة	بيكنج باودر
1/4	ملعقة صغيرة	ملح
1	ملعقة صغيرة	لبن



1. سخني الفرن لدرجة حرارة 180 م - اسخري قالب مستدير مقاس 9 بوصة - اغمي القالب بالنسمن النباتي أو الزيت، بطي القاع بورق زبدة - الكريه جاليا.
2. على ملعته من الزور تخلي الدقيق، البيكنج باودر الملح والنشا، الكريه جاليا.
3. في وعاء الخلاط، ضعي الزور، السكر وورث الكورنشا، قشبي المشروب، الشيكسي واشتلي على سرعة متوسطة لمدة 2 - 3 دقائق، الى ان يصبح الخليط هشاً وخفيفاً.
4. اضيفي الزبدة المتذابة والحليب ولفي بهدوء الى ان تختفي.
5. اضيفي الدقيق، فسي الى ان يختلي، لا تكثر من التقليب.
6. ضعي الخليط في القالب - سوي السطح - ضعي نصف كمية الكرز على سطح الكيك.
7. ادخلي الكيك الى الفرن لمدة 15 دقيقة لتقويها الى ان يفتح بعض الشرور - اخرجيه من الفرن وسوغة وضع بقية حبات الكرز على سطح الكيك، اعيدي الشالي للفرن بسرعة.
8. اكلمي خبز الكيك لحوالي 20 - 25 دقيقة الى ان ينحج الكيك وينحج سطحه.
9. اخرجي الكيك من الفرن - دعيه يبرد قليلاً في القالب ثم اخرجيه.

المقادير: ★★ الكمية: 4 - 5 أشخاص

فطيرة الجلاش بالسبانخ

فطيرة لذيذة الملمع وأيضاً جذابة الشكل، يمكنك التنويع بالحنو كما ترغبين. جريبها اليوم مع جلاش امريكانا.

أوريخانو	1/4	جلاش	1
معلقة صغيرة	1	سبانخ مجمدة	250
سمباق	1	جبنة كريم	1
معلقة صغيرة	2	جبنة 200 جم	2
هنبور	10 - 12	حبة كندرة	1
حبة	1/4	حبه متوسطه	1
زيتون	1/4	معلقة صغيرة	1/4
زبدة ، مذابة	1/4	معلقة صغيرة	
كوب		فلفل اسود	
كوب			

1. سخني الفرن لدرجة حرارة 179 م. احضري طبق فرن، مضاف 10 او 11 بوصة

2. اذبي السبانخ، ضعيها في مصفاة لتتخلص من السوائل.

3. في طبق وضعي السبانخ، الجبن، الصنار، البصل، الملح، الفلفل، الأوريخانو، السباق والسنبور، قلبي ليخضع.

4. في طبق صغير وضعي الزبدة مع الزيت، واستعملي فرشاة واسعة، خذي رقائقين من عجينة، امسحيها بالزبدة والزيت، شبيها إلى 1/4، ضعيها في وسط الطبق مع ابقء نصفها خارج الطبق، كرري هذه الخطوات الى ان يتغطى قام الطبق بالمعجينة.

5. ضعي الحنو ثم ايلي لطراف المعجينة على شكل دوائر وضعي الزيتون، امسحيها بخليط الزبدة والزيت.

6. ادخلي الفرن لمدة 30 - 35 دقيقة الى ان تتحمر الفطيرة كدميها داخله.



التي رقائقتين من المعجينة ثم امسحيها بخليط الزبدة والزيت وضعي الرقائق بحالتين بعضهما على الطبق



نفس المراحل المعجينة على شكل دودة

الوقت: * الكمية: 5 - 10 أشخاص

سمبوسك مالح وحلو

لا تحلو مائدة وغشيان بدون سمبوسك **البريكة**، استعملينا لعمل المالح والحلو.



ضعي خليط الحشو على طرف العجينة



لفي على شكل مثلث



ضعي خليط المالح على الحافة وليتيها

خليط المالح		
2	معلقة كبيرة	دقيق
السمبوسك المالح		
100	جرام	جبنة فيتا، مثلث
1/2	كوب	بشونوس، مفروم
1	ملعقة صغيرة	أوريغانو
1	وكشة صغيرة	قليل ليمون

السمبوسك الحلو		
2	كوب	حليب
1/2	كوب	سميد
2	ملعقة كبيرة	سكر
1	ملعقة صغيرة	ماء الزهر أو الورد
وتذوق / سكر ذائب / بودرة		

1 خليط المالح: ضعي الدقيق في طبق صغير

صغير، امسكي قليل من الماء كالحصلي على عجينة سائلة.

2 السمبوسك المالح: في طبق ضخم الجبن-

البشونوس، الأوريغانو والملح: قلبيه ليختلط.

ضعي حوالي 2 معلقة كبيرة من الخليط على طرف الرفافة، لفي مثلث ثم لفي الحافة.

3 السمبوسك الحلو: في قدر صغير ضعي الخليط،

السميد، السكر وماء الزهر، لفي على نار هادية إلى أن يغلي ثم خففي النار والركبة بطيئة. يهدأ

2 - 3 دقائق مع التحريك باستمرار. قدس يبرد.

ضعي حوالي معلقة كبيرة من حشو السميد على طرف الرفافة، لفي المثلث ثم لفي الحافة.

4 سخني الزيت في مقلاة عميقة، اقلي بضع حبات

من السمبوسك، إن كان تصبح ذهبية اللون، انثري

السكر الذائب على السمبوسك الحلو.

سمبوسك حلو

سمبوسك مالح



www.manalonline.com



«يريدني...» ينضمي إلى نادي هن الملهي مع متال العالم
 انجدي على المدد الذي من الفلطي وبتستعي وكذا الوصفا، وفلكو لملكون هن الملهي، استة و استلوا، والمخير من الزوايح التي
 متعك بالبريد جدينا

للإستغراف في النادي،
 كل ما هو مطلوب أن يكون عموماً، كبر من 18 سنة وأن صلاي الليكلا (عائلة هذه الإستغراف) كاملاً بوضوح ولديها عالم
 نال العادي في 18 في

جدي م. 1005 الفداة في - 3 9011 دودة الكورت - نادي هن الملهي مع متال العالم
 للإستغراف - موكو فرد لاينز - فة 5751265 - بيجو: 0211219

المبارة: ★ ★ الكمية: 5-6 أشخاص

سندوتش الكفتة مع صلصة الطحينة

وجبة عشاء سريعة ولذيذة، الطعم الشرقي اللذيذ مع صلصة الطحينة بالتوف. تتوفر لحم الكفتة جاهزة لدى الجزار أو الأسواق المركزية. يمكنك عمل الأقراص من الكفتة المأخوذة وحفظها في الفريزر، ستجدونها دائماً مناسبة لوجبات العشاء أو الغداء.

عصير ليمون	2 - 3
زبادي (دوب)	3 - 4
كاهون	1/2
خبر ساندوتش حسب المتاح	

لحم الكفتة	حرام	400
صلصة الطحينة		
طحينة	ملعقة كبيرة	4 - 5
توف مهروس	فص	2
ملح	ملعقة صغيرة	1/2

- 1) قسمي لحم الكفتة إلى 5 أو 6 أجزاء، اصغليها مثل الكوة ثم اصغليها مثل القرص.
- 2) اخفزي مقلاة واسعة بسمكة القليقة، ضعي نصف ملعقة صغيرة من الزيت في المقلاة، أو اصغليها بقليل من الزيت.
- 3) ضعي قرص اللحم، دعيه على نار متوسطة إلى أن يتحمر القاع، اقلي القرص على الجانب الآخر، مع التفتيش عليه من وقت لآخر، حتى يخرج من كل الأضلاع استعوي بتقليب القرص الكفتة من وقت لآخر إلى أن ينضج تماماً.
- 4) اكلمي توف يدية الأقراص بنفس الطريقة.
- 5) ضعي أوراق الخس على الطويلة كسلفية من الساندوتش، ضعي بعش الصلصة، ثم ضعي قرص الكفتة ثم شرائح الطماطم واصفصة ضعي الطحينة عليها من الساندوتش، قاده مع المدخل.
- 6) صلصة الطحينة، في طبق عميق ضعي الطحينة، الثوم، الملح، عصير الليمون، الزبادي والكاهون قلبي بالمشوكة إلى أن يتجانس الخليط مع إضافة قليل من الماء حسب الحاجة.



فكرة من منال

- يمكنك استبدال المايونيز بزبادي من الزبادي.
- يمكنك إضافة بعض الشطة إلى الكفتة.
- يمكنك استعمال خس الرخيف العربي أيضاً كحش.
- الوصفة الكندية.
- يمكنك أيضاً استعمال الشواية الكهربائية بدلاً من المقلية.

الاسم:

ماتت العتلة:

الحالة الاجتماعية:

العمل:

البريد الإلكتروني:

البريد الإلكتروني: