

احسب كربوهيدراتك  
واستمتع بحياتك  
وصفات  
منخفضة الكربوهيدرات



الكتاب وقف خيري

٢٠١٨ - ١٤٣٩

إعداد / أميرة عطاالله





احسب كربوهيدراتك  
واستمتع بحياتك  
وصفات  
منخفضة الكربوهيدرات

ح) أميرة عطا الله عبد الرحمن ترسن ، ١٤٣٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ترسن ، أميرة عطا الله عبد الرحمن  
وصفات منخفضة الكربوهيدرات. / أميرة عطا الله عبد الرحمن  
ترسن -. المدينة المنورة ، ١٤٣٩ هـ  
٢٣٧ ص. .٤ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٧٢٢٧-٣

١- الاغذية و الصحة ٢- الكربوهيدرات ٣- الحمية أ.العنوان  
١٤٣٩/٨٢٥٠ ٦١٤,٣١ ديوي

رقم الإيداع: ١٤٣٩/٨٢٥٠  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٢-٧٢٢٧-٣

رقم الصفحة	محتويات الكتاب
ص ٤	• إهداء
ص ٥	• شكر خاص
ص ٦	• تنبيه
ص ٧	• المقدمة
ص ١٢	• <b>الفصل الأول: نصائح ومعلومات قد تفيدك</b>
ص ١٣	- تمهيد
ص ١٧	- غير أسلوب حياتك
ص ١٩	- أرقام قد تهلك
ص ٣٠	- نظف خزانة أطعمتك
ص ٣٢	- أعد قائمة شرائك
ص ٣٤	- إرشادات قد تفيدك
ص ٣٧	- خطة وجبات مقترحة
ص ٤٠	• <b>أهم المراجع</b>
ص ٤١	• <b>الفصل الثاني: كتاب الوصفات</b>
ص ٤١	- قسم البدائل المنزلية
ص ٤٨	- قسم الصوص الحلو والمربيات
ص ٥٣	- قسم الصوص المالح والمخللات
ص ٦٦	- قسم البيض
ص ٧٣	- قسم الشورية
ص ٨٤	- قسم السلطة والمقبلات
ص ١٠٩	- قسم الأرز والمكرونة
ص ١١٨	- قسم المحشي والصواني والإدام
ص ١٣٧	- قسم الدجاج واللحوم
ص ١٥٨	- قسم الروبيان والسمك
ص ١٧١	- قسم الخبز والمعجنات المالحة
ص ١٩٦	- قسم الحلويات والمعجنات الحلوة
ص ٢٢٠	- قسم المشروبات والمنتجات

## إهداء

إلى رمز الحب والحنان والعطاء والعزة، إلى أبي وأمي.  
إلى قرة العيون وسحر الحياة ورمز القوة والكرامة والكبرياء، إلى ابني وأهلي.  
إلى كل تلك الشموع التي أضاعت لي الطريق بعلمها،  
فاغترفت من بحورها مداداً أخط به سطوراً ربما تكون نبراساً تضئ الطريق لغيرنا.  
إلى كل تلك الأيدي البيضاء التي امتدت لي بالعون والدعم والجهد والمشورة،  
تنبث فيّ روح العمل وتثبتني كلما خذلتني نفسي لتستهوي الكسل.  
إلى كل من أمضى الوقت في قراءة صفحات كتابي، يوجهني ويرشدني.  
إلى كل من مرت به السنين وهو يعيش في صراع مع الحميات.  
أهدي لهم هذا العمل المتواضع، سائلة المولى عز وجل أن يجعل له القبول، وينفع به العباد،  
وأن يجزل لنا الأجر والثوبة، وأن ينفعنا به يوم لا ينفع مال ولا بنون، إلا من أتى الله بقلب سليم.

أم محمد: أميرة عطاالله

## شكر خاص

أتقدم بجزيل الشكر للدكتورة منى الكابلي وأخيها محمد فيما بذلاه من جهود قد أثمرت تغييراً في أساليب حياتنا ونظرتنا إلى عاداتنا وغذائنا.

وإلى زينب بالي في الجهد والتعاون المثمر والبناء طيلة تلك الأيام والليالي التي قضيناها معاً في العمل على الكتاب حتى نرسم هويته ونجعل له وجوده وكيانه.

### والشكر كذلك موصول لكل من:

- د. إيمان الفضلي في جهودها المتمثلة في (كتابة ومراجعة المادة العلمية للمستويات الطبيعية للسكر والضغط والكوليسترول).
- وأوسمية حافظ في جهودها المتمثلة في تخريج الآيات والأحاديث النبوية.
- والمبدعين والمبدعات في فن الطبخ وتقديمه، فقد زودوني بالوصفات وصورها، التي هي مادة الكتاب ومحتواه، لتساعدنا في صنع طعامنا، بطريقة تختلف عما تعارفنا عليه من موروثات ربما تعارض الصحة.
- وإلى كل من وقف بجانبني ولم يبخل عليّ بعلمه ووقته وجهده ودعمه.

وكلمات الشكر لا توفيهم حقهم، ولا تكافئهم على معروفهم، ولا يسعني في هذا المقام سوى الدعاء لهم، كما جاء في الحديث الذي رواه أبو داود، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((مَنْ اسْتَعَاذَ بِاللَّهِ فَأَعِيذُوهُ، وَمَنْ سَأَلَ بِاللَّهِ فَأَعْطُوهُ، وَمَنْ دَعَاكُمْ فَأَجِيبُوهُ، وَمَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ، فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنْتُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ))<sup>١</sup>.

هذا: وأسأل الله عز وجل أن يجزل لهم الأجر والثوية، وأن يتقل به ميزانهم، فقد جاء في الحديث: ((إِذَا مَاتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ))<sup>٢</sup>.

أم محمد: أميرة عطاالله

١- رواه أبو داود (١٦٧٢/٢)، وصححه الألباني.

٢- رواه مسلم في صحيحه (٤/٢٦٨٢).

## تنبية

كل المعلومات والوصفات الواردة في هذا الكتاب، هي من باب الاطلاع على ثقافة الآخرين وتجاربهم، ومن باب الخبرات والرأي الشخصي، الذي يحتمل الصواب والخطأ، ونحن لا نضمن دقة هذه المعلومات، ولا نضمن ملاءمتها للغرض المقصود، كما أننا نخلي مسؤوليتنا عن الأخطاء الواردة فيها، وكذلك عن الأخطاء الواردة في مصادرها المنقولة منها، ونحن لا نعطي أو نقدم أي ضمانات أو تعهدات من أي نوع سواء كانت بصورة صريحة أو ضمنية فيما يتعلق بهذه المعلومات وصحتها.

ونحن إذ نذكر ذلك التصريح لنبين للقارئ العزيز ونوضح له الحقيقة، التي من خلالها نفني تماماً مسؤوليتنا عن أي أضرار أو خسائر أو التزامات، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة، وعن أي نتائج أو تأثيرات عكسية، ناتجة عن استخدام أو تطبيق المعلومات والوصفات الواردة في هذا الكتاب، كما أننا لا نتحمل أي ضمانات أو أي مصاريف أو أي خسائر مهما كانت، وعلى سبيل المثال لا الحصر: الخسائر الصحية والمالية، وغيرها من الخسائر التي قد تنجم عن استخدام وتطبيق المعلومات والوصفات الواردة في الكتاب، كما أننا لا ننصح باستخدام هذه المعلومات والوصفات بدلاً عن الطبيب المختص، وعلى كل من يعاني من مشاكل صحية، مراجعة الأطباء المختصين، فكل المسائل المتعلقة بالصحة، ومنها الوصفات الغذائية، يجب أن تكون تحت إشراف الأطباء المختصين.

### وختاماً:

فهذا الكتاب هو نتيجة جهود متضافرة من المتطوعين والمتطوعات، والتي تم تأليفها ونشرها بدون مقابل مالي، فهو علم نتصدق به عن أنفسنا وأهلينا، ولا نحل بيعها أو استخدامها لأي أغراض تجارية، أو أي أغراض لم يقصد بها الهدف من تأليف الكتاب.

هذا: ونسأل الله عز وجل العون والتوفيق والسداد، فما أصبنا فيه الحق فهو بتوفيق من الله والمنة والفضل له، وما وقعنا فيه من خطأ وزلل فهو من أنفسنا والشيطان، ولا نتحمل مسؤولية من اتبع الخطأ والزلل من غير الرجوع إلى المختصين من أطباء التغذية والعلاج، ورحم الله امرئ أهدى إلينا عيوبنا برفق ولين وصفاء نية وسريرة على البريد الإلكتروني [moassast.aa@gmail.com](mailto:moassast.aa@gmail.com)، والحمد لله في البدء والختام وصل الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه الأبرار ومن اتبع هداهم إلى يوم الدين.

أم محمد: أميرة عطاالله

## المقدمة

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدا عبده ورسوله.

**وبعد:**

فمع مرور الأيام، يجد الإنسان نفسه وقد تقدم في العمر، فربما أصيب بتلك الأمراض التي ارتبطت في الأذهان بأنها ذات علاقة بتقدم العمر، ثم لا يلبث أن يجد نفسه قد أصبح من رواد المستشفيات ومراكز الصحة والعلاج، وقد امتلأت خزائنه بالأدوية والعقاقير التي لا يستغني عنها في حله وترحاله، فلا نجاة له من دونها، فهي ترياق الصحة التي تقيه على خط النجاة من تطور المرض أو من آلامه، ولا يخفى على اللبيب من الناس بأن تلك العقاقير قد تصلح جانباً وتفسد آخر، فمعظم الأدوية لها آثارها الجانبية التي لا ينكرها أحد.

والمتبصر في أحوال الناس يجد أن أفراد المجتمع يتباينون في صحتهم عند تقدم أعمارهم، فمنهم من يبلغ السبعينات وهو يتمتع باللياقة والصحة الجسدية والنفسية والعقلية التي ربما لا يمتلكها أبناء العشرين وما دونها، ومنهم من يبلغ السبعينات وهو يعاني من الأمراض وتدهور الصحة، ولربما أصبح أسير فراشه وغير قادر على القيام بأبسط أنشطة حياته واحتياجاته.

**وربما تساءلنا، هل يوجد علاقة بين صحة الأفراد ونمط حياتهم وعاداتهم وغذائهم؟**

إن من الناس من يرى أن صحة الأفراد مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بما يتناولونه، وقد قيل: المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء، وقد جاء في الحديث: ((مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكُلَاتٍ يُفَمِّنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِطْعَامِهِ وَتَلْتُ لِشْرَابِهِ وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ))<sup>٣</sup>.

ونجد كثيراً من الناس من يتبع الأنظمة الغذائية وبرامج الحمية لمحاربة السمنة، والتي تعد عدوة الجمال والرشاقة، كما تعد بوابة لكثير من الأمراض التي قد تفتك بالمرء وتهلكه، ويوجد العديد من الحميات التي تختلف في طرقها ووصفاتها، ولعل الحمية منخفضة الدهون ومحدودة السعرات هي أشهرها، ويكاد لا يخلو أحد ممن يعاني من السمنة إلا وقد جربها، ولكن كتابنا هذا قائم على مبدأ مختلف نهدف من خلاله توفير أصنافاً من الأطعمة منخفضة الكربوهيدرات، بحيث يجعل من الحمية قليلة الكربوهيدرات أكثر سهولة ومرونة واستمراراً، مما يمكن متبعيها من ممارستها بكل سهولة ويسر، كما يضمن لهم الاستمرارية حتى تصبح نظام حياتهم وعاداتهم الغذائية.

٣- أخرجه الترمذي في سننه، رقم الحديث: (٢٣٨٠/٤)، قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

## وربما تساءلت أيها القارئ الكريم: لماذا اخترنا الحمية منخفضة الكربوهيدرات ولم نختر غيرها؟

ولكي تجد الإجابة على هذا السؤال، قم بمتابعة مسيرة حياتك الغذائية ليوم واحد منذ استيقاظك حتى نومك، لترى كم تناولت من الكربوهيدرات متمثلة في السكريات والمعجنات المالحه والحلوة والأرز والمكرونه والخبز والفواكه والعصائر والمشروبات والخضروات النشوية وغيرها.

إننا من خلال نظامنا وعاداتنا الغذائية، وما وفرته لنا المدنية، وشركات التغذية من أطعمة، قد أفرطنا في تناول الكربوهيدرات حتى تجاوزنا الحد الطبيعي لنصل إلى مرحلة الخطر، فقد حان الوقت كي نتوقف عن كثرة تناولها، ونبدأ بحساب كمية الكربوهيدرات التي نتناولها في يومنا وليلتنا، حتى لا نلقى حتفنا من خلال القتل الصامتون كما جاء على غلاف كتاب المخ والحبوب: "الحقيقة المفاجئة عن القمح والكربوهيدرات والسكر: القتل الصامتون لمخك" ولا يقتصر خطرهما فقط على المخ، بل يتجاوزها إلى غيرها.

## ومن أمثلة الحميات منخفضة الكربوهيدرات:

- **حمية أتكنز:** حيث تعتمد بشكل كبير على البروتينات مع كميات قليلة من الدهون. وتشمل أربعة مراحل: تكون نسبة ما نأكله من الكربوهيدرات في المرحلة الأولى ما بين (٢٠ - ٢٥) جرام يومياً، ثم نندرج في زيادة نسبة الكربوهيدرات حتى نصل إلى المرحلة الأخيرة وتكون فيها ما بين (٨٠ - ١٠٠) جرام يومياً.
  - **وأما الحمية الكيتونية:** فإنها تعتمد بشكل كبير على الدهون مع كميات قليلة من البروتينات، حيث تصل نسبة الدهون إلى ٧٠% والبروتينات إلى ٢٠% والكربوهيدرات إلى ١٠%.
- وبغض النظر عن اختلاف أنصار الحمية منخفضة الكربوهيدرات في كمية الكربوهيدرات التي يجب أن يتناولها الإنسان، ونسبتها إلى كل من الدهون والبروتينات، ولكنهم يتفقون على أن الكربوهيدرات هي المسؤولة بشكل أساسي عن زيادة الوزن، عن طريق أثرها على هرمون الأنسولين، الذي بدوره يتسبب في بناء الدهون وتراكمها في الجسم، ويمتد أثره أيضاً على الإحساس بالجوع والتقليل من الحركة، كما أنهم يتفقون على ضرورة تقليل نسبة الكربوهيدرات في غذائنا، والحصول عليها من خلال المواد الغذائية قليلة الكربوهيدرات مثل الخضروات الغير نشوية والفواكه منخفضة الكربوهيدرات.

## انعم بصحتك من خلال غذائك

ويجدر الإشارة هنا إلى أن النظام الغذائي المتوازن، الذي يضم جميع عناصر الغذاء من كربوهيدرات ودهون وبروتينات وفيتامينات وأملاح ومعادن وماء، بحيث يتم تناولهم بشكل معتدل ومنظم، محققين بذلك منهج الوسطية، هو النظام الغذائي الأمثل للشخص الطبيعي والذي لا يشتهي من مرض معين، وأن الإفراط أو التقريط في تناول عناصر معينة، يؤدي إلى خلل وفساد وظهور الأمراض المتعلقة بسوء التغذية.

ولكن عند حدوث الخلل، وظهور المرض فإن الأمر يختلف، فإذا أصيب الإنسان بمرض معين فعليه أن يتناول الغذاء الذي يتناسب مع المرض، والذي يوصي به الأطباء فهم المستند والمرجع في ذلك.

وبناء على هذا المبدأ، فإن إفراطنا في تناول الكربوهيدرات من خلال تناول رقائق البطاطس والذرة والخبز والحلوى والآيس كريم والشوكولاتة والفطائر وغيرها من القائمة الطويلة من السكريات والكربوهيدرات التي نتناولها، قد أدى إلى انتشار البدانة ومرض السكري وأمراض القلب وغيرها من الأمراض.

### وحتى نستطيع أن ننفذ أنفسنا من خطر الأطعمة السكرية والتي غزت حياتنا:

فإنه من الحكمة أن نحدث تغييراً في حياتنا، وطريقة تفكيرنا، ونظام غذائنا، فنعتمد أطعمة وأطباقاً تحتوي على نسبة قليلة من الكربوهيدرات، وهذه الفكرة هي التي من أجلها قمنا بإعداد هذا الكتاب، ليوثر لك أيها القارئ تلك الأصناف، ويفتح لك باب الإبداع، كما يساعدك على تعديل الأطباق التي تعشقها لتكون صحية بدلاً من محوها من قاموس حياتك.

وهنا أود أن أنبه على أمر ، وهو أنني لست طبيبة، أو أخصائية تغذية، أو خبيرة رياضة، أو مرشدة صحية، وما أذكره في صفحات هذا الكتاب إنما هو رأي الذي يحتمل الصواب والخطأ، فخذ منه ما يفيدك ويناسبك، واترك منه ما يضررك ولا يناسبك.

ولكي نسهل لك أيها القارئ ما الذي تأكله: فأنت يمكنك أن تأكل ما تشاء من الأطعمة، ولكن قلل من كمية النشويات والسكريات في قائمة غذائك، فيمكنك الحصول عليها من المواد الغذائية منخفضة الكربوهيدرات كالخضروات، مع التنبيه على ضرورة تناول بقية العناصر الغذائية باعتدال، فالاعتدال في كل شيء هو أمر مطلوب من غير إفراط أو تقريط، بحيث لا نسرف في تناول مادة غذائية على حساب مواد غذائية أخرى، مع ضرورة الاهتمام بشرب الماء وممارسة الرياضة وتنظيم النوم.

كما يمكنك تناول الدهون الجيدة والمفيدة بنسب معتدلة بدون الخوف منها، ذلك الخوف الذي صورته لنا أنصار الحميات قليلة الدهون ومحاربي الكوليسترول، ويكفي للدهون مفخرة أنها ترطب الخلايا، وترطب البشرة التي هي مطلوب من يسعى إلى الجمال، كما أنها تعد مديباً لبعض العناصر، كـ بعض أنواع الفيتامينات التي لا تذوب في الماء وتحتاج إلى الدهون لتذوب فيها، حتى يستطيع الجسم الاستفادة منها، ولكن من الضروري التفريق بين ما هو مفيد وما هو ضار منها، وتسبب أضراراً صحية.

## وقد قمت بتقسيم الكتاب إلى:

**أولاً:** نصائح ومعلومات قد تفيدك، وذكرت فيها بعض النصائح التي تساعدك في إحداث التغيير في حياتك، كما احتوت على معلومات صحية، ومعلومات تساعدك في إعداد وصفاتك، وكيفية اختيار المواد الغذائية التي تصنع منها غذائك، وخطة مقترحة لوجباتك.

**ثانياً:** قسم البدائل المنزلية، وكيفية صناعة بعض الأطعمة الغذائية في المنزل.

**ثالثاً:** قسم الصوص الحلو والمربيات.

**رابعاً:** قسم الصوص المالح والمخللات.

**خامساً:** قسم البيض.

**سادساً:** قسم الشورية.

**سابعاً:** قسم السلطة والمقبلات.

**ثامناً:** قسم الأرز والمكرونه.

**تاسعاً:** قسم المحشي والصواني والإدام.

**عاشراً:** قسم الدجاج واللحوم.

**الحادي عشر:** قسم الروبيان والسّمك.

**الثاني عشر:** قسم المعجنات المالحه.

**الثالث عشر:** قسم الحلويات والمعجنات الحلوة.

**الرابع عشر:** قسم المشروبات والثلجات.

وقد حرصنا في هذا الكتاب على توفير بعض الأطباق المبتكرة باستخدام بدائل الكربوهيدرات، كما أننا لم نغفل عن الوصفات التقليدية منخفضة الكربوهيدرات، والأطباق التقليدية التي تحتاج إلى تعديل في بعض مكوناتها لتصبح منخفضة الكربوهيدرات، كما حرصنا على توفير بعض أنواع الصوص الذي تدخل في تركيبه الكربوهيدرات وذلك في حالة قمنا بشرائها من المتاجر.

## انعم بصحتك من خلال غذائك

وربما تجد أيها القارئ أن الأطباق الجديدة والخالية من الكربوهيدرات غير مستساغة في بادئ الأمر، وذلك لعدم اعتيادك على مثل هذه الأنواع من الأطعمة، ولكنك مع مرور الوقت ستعتاد عليها، كما أن هذا الكتاب يفتح لك باب التجربة والإبداع حتى تصل إلى الأطباق التي تشعر معها بمتعة المذاق اللذيذ لوصفاتك المحببة والمفضلة لديك، والتي ترضي ذوقك وتتاسب أسلوب حياتك.

### وقد اعتمدنا في إعداد الأطعمة المكابيل التالية:

- الكوب: ويقصد به كأس الماء وهو ما يعادل كأسا وربع ماء بلاستيك ويرمز له بالرمز (ك).
- ملعقة الطعام: ويرمز لها بالرمز (م ك).
- ملعقة الشاي الصغيرة: ويرمز لها بالرمز (م ص).
- فنجان الشاي: ويقصد به الفنجان الذي يستعمل في تناول الشاي.

### بعض الأجهزة والأدوات التي تحتاجها:

- الميزان.
- خلاطة العصير.
- صينية الكب كيك.
- فرامة اللحوم.
- فرامة البصل والثوم.
- صينية الكيك والخبز.
- جهاز صناعة القهوة.
- جهاز الوافل.
- صاج لخبز البان كيك.
- جهاز صناعة الآيس كريم.
- جهاز تجفيف الخضار.



**الفصل الأول:**  
**نصائح ومعلومات**  
**قد تفيدك**

## تمهيد

إن من الأمور المسلمة بها، أن الوقاية خير من العلاج، ولكي نحقق الوقاية فعلينا أن نجعل من مبادئ الصحة أسلوب حياة، ونظام تعايش، لنحقق الصحة المطلوبة والمنشودة، والتي يعرف قيمتها أولئك الذين أثقلهم المرض، وكما قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء.

### فمن الأمور التي نحتاج إليها ضمن نظام حياتنا:

- الحماية والغذاء.
- ممارسة الرياضة.
- مقدار النوم وأوقاته.

والمتمأمل في أحكام الشريعة الإسلامية، يتبين له أنها ليست مجرد أوامر ونواهي يقصد منها فقط التقرب إلى الله عز وجل، للفوز برضاه والجنة، والنجاة من عقابه والنار، ولكنها هي أيضا أحكام حياة وصلاح للمرء في نفسه وبيته ومجتمعه، بل قل هي أحكام صلاح للأرض قاطبة وما عليها، فالدين الإسلامي هو دين حياة، وأحكامه شرعت للبشرية من أجل صلاحها، وسد حاجاتها، والارتقاء بها في جوانب الحياة المختلفة، كالطب والتجارة.

ومن الأمور المسلمة بها، أنك إذا وجدت في الشريعة أمراً نطقته به نظريات وفرضيات البشر، فإن الشريعة هي الأكمل، وهي الأفضل، وهي الأحكم، وكيف لا تكون كذلك والذي وضعها وشرعها هو الله عز وجل خالق البشر، وهو أعلم بهم، وأعلم بما يصلحهم ويصلح حياتهم.

فإن الله عز وجل يقول في كتابه العزيز: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ ٤.

وحتى يتضح لك الأمر فمثلاً: إذا أردت أن تشتري جهازاً، فإنك تشتريه وتجد معه كتيب التعليمات الذي يوضح لك كل ما يتعلق بالجهاز، وكيفية تشغيله واستخدامه، وعندما يصيبه خلل أو عطب فإنك تذهب به إلى الخبير ليقوم بإصلاحه.

ولله المثل الأعلى، فإن الله عز وجل خلقنا، وأرسل إلينا رسلاً مبشرين ومنذرين، وأنزل معهم الكتاب بالحق نوراً وهدى للعالمين، ليعلمنا ما يصلحنا ويصلح حياتنا، ويحذرننا مما يفسدها، فهو المرشد لنا إلى طريق السلامة والنجاة باتباعه.

## انعم بصحتك من خلال غذائك

ولذلك أتعجب، كيف نعرض عن الحق المبين، وعن هدي رب العالمين -كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم- إلى نظريات وفرضيات وبراهين علم البشر، ولو أننا اهتدينا بهديه صلى الله عليه وسلم، للبسنا ثوب العافية، ولتقلدنا تاج الصحة.

قال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾<sup>٥</sup>.

فتلك الأمراض التي ظهرت، هي نتيجة لتفريطنا وإعراضنا عن الإبحار في بحور أسرار الشريعة وتطبيقها.

إن عظم تعاليم الإسلام تظهر جلية واضحة لمن طبقها، فقد توصلنا بذلك الاقتداء وتلك الطاعة مع جهلنا بعلم الطب والتغذية والرياضة، إلى حقائق ربما أمضى العلماء أعواماً عديدة، وأنفقوا أموالاً طائلة، ليصلوا في نهاية الأمر إلى تلك الحقائق التي وردت في كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم، وربما لم تبلغ أيضاً درجة كمال وصحة ما أخبرنا به العليم الحكيم.

**ومن أمثلة الأحكام الشرعية** التي تتعلق بما ذكرناه سابقاً، من اتباع الحمية، وممارسة الرياضة، وتنظيم النوم، والتي جعلها الله عز وجل ضمن نظام حياتنا اليومية أو الأسبوعية والشهرية والدهرية، فمارسها باستمرار، ونعتاد عليها، ونعمل بها في يسر وسهولة.

## أولاً: ما يتعلق بالحمية والغذاء:

جاء في الحديث الذي رواه الترمذي عن مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: ((مَا مَلَأَ أَدَمِيَّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُفْنِنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِطْعَامِهِ وَتُلْتُ لِشْرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ))<sup>٦</sup>، وهذا الحديث باب في تحديد كمية الطعام التي يتناولها الانسان.

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾<sup>٧</sup>.

وهذه الآية باب في الصيام، فقد فرضه الله علينا، وجعله ركناً من أركان الإسلام، حيث أمرنا الله عز وجل بصيام شهر رمضان، كما دللنا وحثنا على صيام التطوع، مثل صيام ثلاثة أيام من الشهر.

٥ - سورة الروم: آية (٤١).

٦ - سبق تخريجه ص (٧).

٧ - سورة البقرة: آية (١٨٣).

## انعم بصحتك من خلال غذائك

ففي الحديث الذي رواه الشيخان عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: ((أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام))<sup>٨</sup> ونحو ذلك من الأحاديث التي تبين صيام التطوع وتحت عليه.

ولقد سمعنا عن تلك الدعوات العلمية التي تحت على استخدام الصيام كوسيلة من وسائل الحماية والصحة وإنفاص الوزن، حيث اختلف وتباين في صورته وأشكاله ومدته وطريقة تطبيقه بين أنصاره والداعين إليه، وكل تلك الاختلافات تجعلنا ننتيقن أن الصفة الأكمل في الصيام هي الصفة التي شرعها لنا ربنا العزيز الحكيم.

## ثانياً: ما يتعلق بممارسة الرياضة:

قال تعالى: ﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ۝٩﴾.

فقد أوجب الله علينا الصلاة، وجعلها الركن الثاني من أركان الإسلام، وفرض علينا خمس صلوات في اليوم واللييلة، وحثنا على إقامة النوافل كالسنن الراتبة وقيام الليل، وكما هو معروف فإن الصلاة تؤدي بحركات معلومة حددها الشارع الحكيم، وهي بمثابة الرياضة لنا، وتعمل على تنشيط أجسامنا، وهي من أكمل أنواع الرياضة وأفضلها.

## ثالثاً: ما يتعلق بمقدار النوم وأوقاته:

قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ۝١٠﴾.

وجاء في الصحيحين عن عبد الله بن عمرو، قال: قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((أحبب الصيام إلى الله صيام داود، كان يصوم يوماً ويفطر يوماً، وأحبب الصلاة إلى الله صلاة داود، كان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه، وينام سدسه))<sup>١١</sup> وكما هو معروف، فإن حساب الليل يبدأ من بعد صلاة العشاء.

٨ - رواه البخاري في صحيحه واللفظ له، رقم الحديث: (١٩٨١/٣)، ورواه مسلم في صحيحه، (٧٢١/١).

٩ - سورة النساء: آية (١٠٣).

١٠ - سورة الفرقان: آية (٤٧).

١١ - رواه البخاري في صحيحه واللفظ له، رقم الحديث: (٣٤٢٠/٤)، ورواه مسلم في صحيحه، (١١٥٩/٢).

وجاء في الحديث: ((قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ))<sup>١٢</sup>، فقد كان رسول الله عليه وسلم يقيل نصف النهار ليستعين بالقلولة على قضاء يومه في نشاط.

ومثل هذه الأحاديث هي باب في تنظيم أوقات النوم ومقداره، وهي من أكمل صفات النوم وأفضلها، ومن المعلوم أن الفائدة التي يحصل عليها الجسم من النوم، تختلف باختلاف عدد الساعات التي يقضيها الإنسان في النوم، وأوقاتها من الليل والنهار.

### ويجب التنبيه في هذا المقام على مسألة مهمة وهي:

أن كثيراً من تعاليم الدين الإسلامي وأحكامه، هي في حق الشخص القادر والمستطيع، والذي لا يعاني من أضرار وأمراض ومشاكل صحية، وأما هؤلاء الذين يعانون من أمراض ومشاكل صحية فلهم أحكام مختلفة، تتوافق مع ظروفهم الصحية، كما قال تعالى: ﴿ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَتْ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ﴾<sup>١٣</sup>.

وقوله تعالى: ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ﴾<sup>١٤</sup>، وهذه الآيات في حق المعذورين في باب الصيام.

وجاء في الحديث الذي رواه البخاري، عَنْ عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: كَانَتْ بِي بَوَاسِيرٌ، فَسَأَلْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الصَّلَاةِ، فَقَالَ: ((صَلِّ قَائِمًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ))<sup>١٥</sup>، وهذا الحديث في حق المعذورين في باب الصلاة.

لذلك فإن من الحكمة في الحالات المرضية أن تستعين بطبيبك ليصف لك ما يناسب حالتك المرضية من نظام غذائي وحمية ورياضة وعلاج.

١٢ - رواه الطبراني، المعجم الأوسط، باب من اسمه أحمد (٢٨/١)، وحسنه الألباني.

١٣ - سورة البقرة: آية (١٨٤).

١٤ - سورة البقرة: آية (١٨٥).

١٥ - رواه البخاري في صحيحه والحديث برقم (١١١٧/٢)

## غير أسلوب حياتك

إن من أفضل أنواع الحميات، هي التي نتخذها أسلوب حياة، ونمط معيشة، بحيث تكون من صميم عاداتنا، وربما يجد البعض صعوبة في ممارسة الرياضة، أو تنظيم نومه، أو إعداد أطعمته الصحية بسبب ظروف معيشته من عمل أو دراسة أو سفر ونحوه.

وربما يتساءل البعض، **كيف أستطيع أن أحدث تغييراً صحياً في حياتي وألتزم به، مع أنني فشلت مراراً في ذلك؟** قد يبدو أمر التغيير واكتساب العادات الجيدة، والتخلص من العادات الغير المرغوب فيها، لأول وهلة أمر يصعب تحقيقه، ولكن مع الحكمة والإصرار والعزيمة يصبح الأمر ممكناً.

### ومن وسائل التغيير اتباع ثلاثة طرق:

- طريقة التدرج.
- طريقة المزاحمة.
- طريقة البديل أو الاستبدال.

### أولاً: طريقة التدرج:

طريقة التدرج والتي فهم الشيطان أهميتها وأثرها العظيم في إحداث التغيير في البشر، فهو لا يأتي إليهم مباشرة ليقومهم في الشرك والمعاصي، وإنما يتدرج بهم، ويزين لهم الضلالة والغواية حتى يوقعهم في المحذور، قال تعالى في محكم التنزيل: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ كَلُومًا مِّمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦﴾

وقد استخدم الشارع الحكيم طريقة التدرج في فرض بعض الأحكام، وكذلك في تحريم بعضها لأنها الطريقة الأنسب في تشريعها.

ومن أمثلتها: أن الله عز وجل تدرج في فرض الصيام، وكذلك في تحريم شرب الخمر.

فإذا أتقنت مهارة التدرج فإنك تستطيع أن تحدث التغيير المنشود، فتكتسب العادات الصحية المفيدة، وتترك العادات الغير المرغوب فيها.

وعلى سبيل المثال: فإن من يعاني من عادة كثرة تناول الطعام، فإنه يستطيع أن يقسم طبقه إلى أربعة أقسام، ويبدأ بالتناقص تدريجياً حتى تصبح لقيمات تقمن صلبه، وأما في جانب الرياضة فإنه يبدأ بممارسة نوع من أنواع الرياضة لمدة عشر دقائق ويكررها يومياً حتى يعتاد عليها، ثم يتدرج بالزيادة في أنواع الرياضة ومقدار الوقت الذي يقضيه في ممارستها.

### ثانياً: طريقة المزاحمة:

وتلك أيضاً من الطرق التي دلت عليها الشريعة، قال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكِرِينَ﴾<sup>١٧</sup>.

وجاء في الحديث: ((اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتَّبِعِ السِّيئَةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ))<sup>١٨</sup>.

وطريقة المزاحمة هي من الطرق الفعالة في تغيير نظام حياتك، وذلك بمزاحمة العادات الغير مرغوب فيها بغيرها من العادات المفيدة.

**وعلى سبيل المثال:** من تزخر موائد أطعمتهم بالأكلات الغير الصحية، ويسرفون في تناول الكربوهيدرات من المعجنات والحلويات وغيرها، فيمكنهم إضافة الخضروات إلى موائدهم في صورة سلطات أو طواجن، وتكون بجانب الأرز والمعجنات، وشيئاً فشيئاً حتى تصبح هي الأطعمة الرئيسية في موائدهم، ويتفنون في إعدادها.

### ثالثاً: طريقة البديل أو الاستبدال:

وهي من الطرق التي وردت في شرعنا الحكيم قال تعالى: ﴿مَا نَسَخَ مِنْ آيَةٍ أَوْ نُنسِهَا نَأْتِ بِخَيْرٍ مِّنْهَا أَوْ مِثْلَهَا أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾<sup>١٩</sup>.

وقوله تعالى: ﴿لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَدْتُمُ الْأَيْمَانَ فَكَفَّرتَهُ إِطْعَامَ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ﴾<sup>٢٠</sup>، وطريقة استخدام البدائل هي من الطرق الفعالة في إحداث التغيير في حياتك.

**وعلى سبيل المثال:** فقد احتوى هذا الكتاب على وصفات تدخل في إعدادها مكونات بديلة لبعض المواد الكربوهيدراتية، فمثلاً نستخدم دقيق اللوز وجوز الهند وبذور السمسم، كبداية لدقيق القمح في صناعة المعجنات والحلويات، حتى تتمكن من تناول أطعمتك المفضلة والمحبة إليك بدلاً من حرمانك منها، مع التنبيه على ضرورة عدم الإسراف والإفراط في تناول بعض البدائل، فالاعتدال هو المطلوب، وأما في جانب الرياضة فيمكنك استبدال بعض الوسائل بغيرها من الوسائل التي تمارس من خلالها الرياضة، وتكون ضمن برنامجك اليومي، فبدلاً من الصعود بالمصعد يمكنك استخدام السلم، وبدلاً من الذهاب للعمل بالسيارة فيمكنك استخدام الدراجة، وغير ذلك من أمثلة البدائل الصحية.

١٧ - سورة هود: آية (١١٤).

١٨ - رواه الترمذي في سننه والحديث برقم (١٩٨٧/٣) وحسنه الألباني.

١٩ - سورة البقرة: آية (١٠٦).

٢٠ - سورة المائدة: آية (٨٩).

## أرقام قد تهلك

أولاً: ضغط الدم: ٢١

يوضح الجدول قيم ومؤشرات ضغط الدم

الانقباضي (مم زئبق)	و	الانقباضي (مم زئبق)	ضغط الدم
80>	و	120>	طبيعي
80>	و	120-129	مرتفع (مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم)
ارتفاع ضغط الدم			
80-89	أو	130-139	المرحلة 1
90<sup>٢٢</sup>	أو	140<sup>٢٢</sup>	المرحلة 2

ثانياً: مستوى السكر في الدم:

وتشخص الإصابة بمرض السكري إذا وجد أحد ما يلي:

- مستوى سكر الدم صائماً ١٢٦ ملغ/دل فما أكثر، أو (٧ ملمول/ل) على الريق ولمرتين متتاليتين.
- أو: إذا كان سكر الدم العشوائي ٢٠٠ ملغ/دل فما فوق، أو (١١,١ ملمول/ل) مع وجود أعراض السكر.
- أو: السكر بعد ساعتين من اختبار تحمل الجلوكوز ٢٠٠ ملغ/دل فما فوق، أو (١١,١ ملمول/ل).
- أو: معدل السكر التراكمي ٦,٥٪ فما أكثر.

وأما مرحلة ما قبل السكري:

وهي المرحلة التي يكون فيها الشخص مهدداً بالإصابة بمرض السكري مالم يغير نمط حياته، ويحافظ على وزنه، ويتبع الحمية والرياضة، لتجنب ارتفاع السكر في الدم، ويشخص بوجود أحد القياسات التالية:

- مستوى سكر الدم صائماً من ١٠٠-١٢٥ ملغ/دل، أو (٥,٦-٦,٩ ملمول/ل).
- أو: إذا كان مستوى السكر بعد ساعتين من اختبار تحمل الجلوكوز ١٤٠-١٩٩ ملغ/دل، أو (٧,٨-١١ ملمول/ل).
- أو: معدل السكر التراكمي ٥,٧-٦,٤.

**تنبيه:** احذر من تساهل الآخرين وتجاربهم الشخصية، حيث يعتقدون أنهم أقوى من مرض السكري، وقادرين على التغلب عليه بالخلطات وسواها.

٢١- المصدر: American Diabetes Association Diabetes Care 2018 Jan - (كتب وراجع المادة العلمية للمستويات

الطبيعية للسكر والضغط والكوليسترول الدكتور: إيمان الفضلي).

٢٢- الرمز > ويقصد به أصغر من، والرمز < ويقصد منه أكبر من أو يساوي.

### ثالثاً: الكوليسترول: ٢٣

- يجب ألا يزيد الكوليسترول عن ٢٠٠ مليجرام/ديسيلتر، أو (٥,٢ ملمول/لتر).
- الدهون الثلاثية (Triglyceride) يجب ألا تزيد عن ١٥٠ مليجرام/ديسيلتر، أو (١,٧ ملمول/لتر).
- الليبيدات منخفضة الكثافة (LDL) (يسمى البعض الكوليسترول الضار) لا تزيد عن ١٣٠ مليجرام/ديسيلتر، أو (٣,٣ ملمول/لتر).
- الليبيدات مرتفعة الكثافة (HDL) (يسمى البعض الكوليسترول النافع) مهم أن تزيد عن ٦٠ مليجرام/ديسيلتر، أو (١,٥ ملمول/لتر).

وهذه القياسات هي للشخص السليم، وأما مريض السكري أو مريض القلب فيتطلب معدلات أقل.

### رابعاً: معامل وزن الجسم أو كتلة الجسم: ٢٤

هذا المعامل هو مقياس البدانة (السمنة) أو النحافة.

ويحسب بقسمة وزن الشخص (بالكيلوجرام) على مربع طوله (بالمتر)

معامل وزن الجسم = الوزن (كجم) ÷ الطول (م)<sup>٢</sup>

أي أنه = (وزن الشخص بالكيلوجرام) ÷ (طول الشخص بالمتر × طول الشخص بالمتر)

وعن طريق نتيجة المعادلة نحدد ما إذا كان وزن الشخص مثالي أو أنه يعاني من زيادة الوزن كما يلي:

- أقل من (١٨,٥) فيكون الوزن ناقص أي نحيف.
- من (١٨,٥) إلى (٢٥) فالوزن طبيعي.
- من (٢٥) إلى (٣٠) يكون الشخص زائداً في الوزن.
- أكثر من (٣٠) يعتبر بديناً.

### فمثلاً:

شخص بالغ يبلغ وزنه ٧٥ كيلو جرام، ويبلغ طوله ١٧٠ سم، فسيكون حساب معامل وزنه كالتالي:

$$\text{نحول الطول من (سم) إلى (م)} = ١٧٠ \div ١٠٠ = ١,٧٠$$

$$\text{معامل الوزن} = \text{الوزن (كجم)} \div \text{الطول (م)}^2$$

$$= ٧٥ \div (١,٧٠ \times ١,٧٠)$$

$$= ٢٦ = (٢,٨٩) \div ٧٥$$

مما يعني أن لدى هذا الشخص زيادة في الوزن ولكنه لم يصل لمرحلة السمنة.

٢٣- المصدر: American Diabetes Association Diabetes Care 2018 Jan (مرجع سابق: ص ١٩).

٢٤- المصدر: أساسيات الغذاء والتغذية: دكتورة: ايزيس عازر نوار، دكتورة: تسبي محمد رشاد - ص: ١٦، ١٧.

خامساً: أوزان مكاييل ومعايير بعض الأطعمة:

جدول أوزان مكاييل ومعايير بعض الأطعمة<sup>٢٥</sup>

ملاحظات	وحدات تقدير الكمية		الصف
	المكاييل المنزلية أو الوحدات	جرام	
<b>الحبوب ومنتجاتها</b>			
يشتري، ويتم وزنه في الحال	نصف رغيف	٧٠	خبز قمح
	ربع رغيف	٣٥	خبز
	كوب كبير	١٢٥	دقيق قمح
	كوب كبير	١٢٥	دقيق ذرة
	لفة أو كيس	٥٠٠	مكرونه أو شعيرية جافة
	كبشة	٩٠	مكرونه أو شعيرية مطهية
	ملعقة كبيرة	٢٠	مكرونه أو شعيرية مطهية
	كوب كبير	٢٠٠	أرز جاف أو فريك
	كبشة أو طبق صغير	١١٥	أرز أو فريك مطهي
	ملعقة كبيرة	٢٠	أرز مطهي
<b>السكريات</b>			
	كوب متوسط	١٢٥	سكر
	ملعقة كبيرة	١٠	سكر
	ملعقة صغيرة	٥	سكر
	ملعقة كبيرة	٢٥	عسل نحل
	ملعقة كبيرة	٢٠	عسل أسود
	ملعقة صغيرة	١٠	عسل نحل أو عسل أسود
	ملعقة كبيرة	٢٥	مرابي
	قطعة في حجم النسستو	٢٥	حلاوة طحينية
	قطعة في حجم الجاتوه	١٠٠	حلويات أو فطائر
	قطعة حجم ملعقة كبيرة	٢٥	فطائر وحلوى
	واحدة	١٠	بسكوت

٢٥- المصدر: التغذية العلاجية: د. منى خليل عبد القادر- من ص (٢٩٩) إلى ص (٣٠٥).

ملاحظات	وحدات تقدير الكمية		الصف
	المكاييل المنزلية أو الوحدات	جرام	
<b>الأسماك واللحوم والطيور</b>			
شريحة لانشون تزن ٣٣ جم وملء ٣ ملاعق	قطعة متوسطة	١٠٠	لحم عجل طازج بعظم
	قطعة متوسطة	١٠٠	لحم ضأن طازج بعظم
	قطعة متوسطة	١٠٠	لحم بتلو طازج بعظم
	قطعة متوسطة	١٠٠	لحوم مجمدة
	ثمن واحدة متوسطة زنة واحد كجم	١٢٥	لحوم طيور طازجة بعظم (فراخ أو بط أو أوز أو أرانب)
	حجم ملعقة كبيرة	٢٥	طيور بدون عظم
	قطعة متوسطة	١٠٠	أسماك طازجة أو مجمدة
	حجم ملعقة متوسطة	٢٥	سمك بدون عظم
<b>البيض</b>			
	واحدة	٤٠	بيض بلدي
	واحدة	٦٠	بيض جمعية
<b>اللبن ومنتجاته</b>			
	نصف كوب متوسط	٥٠	لبن حليب
	نصف كوب متوسط	٥٠	لبن رائب
	نصف كوب السوق	٧٥	لبن زيادي
	ملعقة كبيرة	١٠	لبن جاف
	ملعقة صغيرة	٥	لبن مجفف
	قطعة في حجم النستو	٢٠	جبن أبيض
	قطعة في حجم النستو	٢٠	جبن قريش
<b>الزيوت والدهون</b>			
	ملعقة كبيرة	٢٠	سمن أو زيوت مجمدة أو زبدة
	ملعقة كبيرة	١٠	زيوت سائلة
	ملعقة صغيرة	٥	زيوت ودهون
	ملعقة كبيرة	٢٠	طحينة
	ملعقة صغيرة	١٠	طحينة

ملاحظات	وحدات تقدير الكمية		الصف
	المكاييل المنزلية أو الوحدات	جرام	
<b>البقول</b>			
	كوب كبير	٢٠٠	فول جاف
	كباشة أو طبق صغير	١٦٠	فول مدمس أو نابت
	ملعقة كبيرة	١٥	فول نابت مطهي
	واحدة	٢٠	طعمية
	كوب كبير	٢٠٠	عدس جاف
	ملعقة كبيرة	١٥	عدس مطهي
	كوب كبير	٢٠٠	بقول جافة (فاصوليا)
	ملعقة كبيرة	١٥	فاصوليا أو لوبيا مطهية
<b>الخضروات</b>			
	واحدة حجم صغير	٥٠	خضروات (بندورة أو خيار أو فلفل أخضر أو ٣ فروع خس)
	نصف واحدة	٢٠	خضروات طازجة
	نصف كباشة	٧٥	خضروات مطهية
	ملعقة كبيرة	٢٥	خضروات مطهية
	واحدة متوسطة	١٢٥	بطاطس
	كباشة	١٥٠	بطاطس مطهية
	واحدة متوسطة	١٢٥	بطاطا
<b>الفواكه</b>			
	واحدة حجم متوسط	١٧٥	برتقال بسرة
	واحدة حجم متوسط	١٠٠	يوسفي
	واحدة حجم متوسط	١٠٠	جوافة أو كمثرى
	واحدة حجم متوسط	١٥٠	تفاح
	واحدة حجم متوسط	٢٠	بلح من الأصناف المختلفة
	واحدة حجم متوسط	١٧٥	موز مستورد
<b>المشروبات</b>			
	ملعقة صغيرة	٥	شاي جاف
	ملعقة صغيرة	٥	بن

سادساً: محتويات الأغذية من العناصر الغذائية:<sup>٢٦</sup>

محتويات الأغذية من العناصر الغذائية  
(لكل ١٠٠ غرام من الجزء الصالح للأكل)<sup>٢٧</sup>

العنصر	ماء (غ) <sup>٢٨</sup>	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
<b>الحبوب ومنتجاتها</b>						
شعير	١٢,٥	١١,٥	١,٣	٣,٩	٦٩,٦	٣٣٦
ذرة	١٤,٩	١١,١	٣,٦	٢,٧	٦٦,٢	٣٤٢
نشا الذرة	١٢,١	٠,٢	٠,٨	٠,١	٨٦,٨	٣٦٨
معكرونة	١٠,٤	١٣,٧	٢,٠	-	٧٩,٢	٣٧٩
رز	١٣,٣	٧,٥	١,٠	٠,٦	٧٦,٧	٣٤٦
برغل (جريش)	١٣,٠	١٢,٥	١,٥	١,٥	٦٩,٨	٣٥٠
قمح	١٣,٠	١١,٥	٢,٢	٢,٣	٦٩,٣	٣٥٤
<b>الخبز</b>						
خبز عربي	٣٠,٠	٨,٢	١,٠	٠,٥	٥٨,٣	٢٧٩
خبز توست أبيض	٣٢,٠	٨,٢	٠,٥	٠,٣	٥٨,٢	٢٧٧
كورن فلक्स	٣,٠	٨,٧	٠,٢	-	٨٥,٠	٣٤٢
خبز رقائق	٦,٥	١٢,٥	٠,٤	-	٧٩,٨	٣٧٢
<b>الفواكه</b>						
تفاح	٨٤,٠	٠,٣	٠,٣	٠,٧	١٤,٠	٦٣
مشمش مجفف	٢٣,٢	١,٦	٠,٣	-	٦٨,٩	٢٨٩
مشمش طازج	٨٤,٢	٠,٨	٠,٦	١,١	١٢,٧	٦٤
موز	٧١,٦	١,٢	٠,٣	٠,٦	٢٦,١	١٠٠
توت	٧٩,٦	٠,٨	٠,٨	٢,٦	١٥,٩	٨٥
كرز	٨٢,٦	١,٨	٠,٤	١,٠	١٣,٨	٧٠

٢٦- ينصح بقراءة كتاب (دليلي إلى الاختيارات الصحيحة): جمع وإعداد: جمانة الكندري- م. دلال الدويري - سارة القناع - الطبعة الأولى: دولة الكويت ٢٠١١.

٢٧- المصدر: الغذاء والتغذية: قام بإعداده مجموعة من المتخصصين في التغذية- بإشراف الدكتور: عبدالرحمن مصيقر- من ص (٧٣٩) إلى ص (٧٥٧).

٢٨ - غ: ويقصد به غرام.

العنصر	ماء (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
تمر	٢٠,٠	٢,٢	٠,٦	٢,٤	٧٣,٠	٣١٨
بلح (رطب)	٥٩,٠	٠,٩	٠,٣	١,٣	٣٧,٦	١٦٣
تين مجفف	٢٧,٩	٢,٨	٢,١	-	٦٤,٧	٢٨٨
تين طازج	٨٨,١	١,٣	٠,٢	٢,٢	٧,٦	٣٧
عنب	٨١,٠	٠,٦	٠,٧	٠,٥	١٦,٢	٧٦
جوافة	٨٠,٨	٠,٩	٠,٤	٥,٣	١٢,٠	٧٨
ليمون	٩٨,٨	٠,٧	٠,٦	٠,٧	٧,٨	٤٣
يوسف أفندي	٨٧,٣	٠,٧	٠,٢	٠,٤	١١,٠	٥٠
مانجو	٩١,٠	٠,٦	٠,٤	٠,٧	١٦,٩	٧٤
شمام	٩٢,٨	٠,٥	٠,١	٠,٥	٥,٧	٢٨
توت شامي	٨٠,٨	١,٥	١,٤	١,٥	١٣,٩	٨١
برتقال حامض	٨٨,٩	١,٠	٠,٣	٠,٤	٩,٢	٣٩
برتقال حلو	٨٧,٧	٠,٨	٠,٢	٠,٨	١٠,١	٤٩
باباي	٩٠,٨	٠,٦	٠,١	٠,٨	٧,٢	٣٢
خوخ (دراق)	٨٥,٣	٠,٨	٠,٢	٠,٩	١٢,٤	٥٩
كمثرى	٨٤,٠	٠,٣	٠,٢	١,٩	١٣,٣	٦٤
أناناس	٨٧,٨	٠,٤	٠,١	٠,٥	١٠,٨	٤٦
برقوق (خوخ)	٨٧,٠	٠,٦	٠,٢	٤,٠	١١,٥	٥٢
رمان حلو	٨١,٣	٠,٨	٠,٧	٢,٠	١٤,٧	٧٧
سفرجل	٨٢,٤	٠,٦	٠,٣	٢,٢	١٤,٧	٧١
زبيب	١٨,٠	٢,٥	٠,٢	٠,٩	٧٧,٤	٢٨٩
فراولة	٨٩,٢	٠,٧	٠,٥	-	٨,٦	٣٧
تمر هندي	٢٢,٦	٣,١	٠,٤	٣,٠	٦٨,٨	٣٠٥
بطيخ أحمر	٩٢,٦	٠,٥	٠,١	٠,٢	٦,١	٢٩
<b>الخضروات</b>						
أفوكادو	٧١,٦	٢,٠	٢٠,٠	١,٨	٤,٢	٢١٢
ريحان	٨٦,٣	٣,٨	٠,٥	١,٠	٦,٦	٥٠
لوبيا خضراء	٨١,٨	٥,٢	٠,٤	٢,٠	٩,٨	٧٢
فول	٩٠,٥	٢,٠	٠,٢	١,٢	٥,٤	٤٦

العنصر	ماء (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
شمندر (بنجر)	٨٧,٦	١,٧	٠,١	١,٠	٨,٧	٤٧
كرنب	٨٣,٣	٥,٢	٠,٣	١,٩	٨,٠	٦٣
ملفوف	٩١,٤	١,٧	٠,٢	١,٠	٥,١	٣٣
جزر	٨٩,١	١,٠	٠,٣	٠,٨	٨,٠	٤٢
قرنبيط	٩١,٧	٢,٤	٠,٢	٠,٩	٠,٤	٣١
كرفس	٩٣,٦	٠,٨	٠,٢	٠,٦	٣,٦	٢٢
سلق	٩٠,٨	١,٦	٠,٤	١,٠	٤,٦	٣٢
هندباء	٩٣,١	١,٧	٠,٢	٠,٩	٣,٢	٢٥
كراث	٩٢,٦	١,١	٠,٢	٠,٧	٤,٨	٢٨
كزبرة	٨٤,٠	٤,٣	٠,٧	١,٧	٧,٣	٥٩
خيار	٩٥,٤	٠,٧	٠,١	٠,٤	٣,٠	١٧
بادنجان	٩١,٨	١,٠	٠,٣	١,٢	٥,١	٣٢
ثوم	٦٣,٨	٥,٣	٠,٢	١,١	٢٨,٢	١٤٠
ورق عنب	٧٥,٥	٣,٨	١,٠	٢,٦	١٥,٦	٩٧
خس	٩٤,٩	١,٣	٠,٢	٠,٧	٢,٢	١٩
نعناع	٨٣,٧	٤,٠	١,٣	١,٣	٧,٩	٦٥
بامية	٨٧,١	٢,٢	٠,٢	١,٠	٨,٧	٤٩
زيتون أسود	٧١,٨	١,٨	٢١,٠	١,٥	١,١	٢٠٧
زيتون أخضر	٧٥,٢	١,٥	١٣,٥	١,٢	٢,٨	١١٤
بصل أخضر	٨٩,٦	١,٥	٠,٢	١,٠	٧,٣	٤١
بصل ناضج	٨٨,١	١,٤	٠,٢	٠,٨	٨,٩	٤٦
بقونوس	٨٤,٩	٣,٧	٠,٦	١,٨	٧,٢	٥٦
بسلة (بازلاء)	٧٤,٣	٧,٠	٠,٤	٢,٥	١٥,٠	١٠٢
فلفل حار	٩٠,٨	١,٥	٣,٠	١,٧	٥,١	٣٧
فلفل حلو	٩٢,٦	١,١	٠,٢	١,٤	٤,٢	٢٩
بطاطس	٧٩,٢	١,٨	٠,١	٠,٤	١٧,٥	٨١
يقطين	٩٠,٠	١,٠	٠,٢	٠,٧	٧,٥	٣٩
رجلة	٩١,٥	٢,٠	٠,٤	٠,٩	٣,٨	٣٢
فجل أحمر (جنر)	٩٣,٩	١,١	٠,١	٠,٨	٤,١	١٩

العنصر	ماء (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
فجل أبيض	٩٣,٢	١,٢	٠,١	٠,٧	٥,٠	٢٩
سبانخ	٩٠,٨	٢,٨	٠,٤	٠,٧	٣,٥	٣٣
كوسا	٩٢,٠	٠,٦	٠,٢	٠,٧	٥,٩	٣١
بطاطا حلوة	٦٨,٩	١,٣	٠,٣	٠,٩	٢٧,٧	١٢٣
زعتر	٧٩,٩	٢,٨	٠,٤	٢,٩	١٤,٣	٨٦
طماطم (بندورة)	٩٣,٨	٠,٨	٠,٣	٠,٦	٠,٤	٢٥
لفت	٩٢,٥	٠,٨	٠,٢	٨,٨	٤,٩	٢٩
<b>البقوليات</b>						
فول ناشف	١٠,٦	٢٥,٠	١,٨	٥,٩	٥٣,٧	٣٥٤
لوبيا ناشفة	١٢,٠	٢٢,٦	١,٦	٤,٣	٥٥,٩	٣٤٩
حلبة (حبوب)	٨,٦	٢٩,٠	٥,٢	٧,٢	٥٠,٠	٣٦٥
عدس	١٢,٤	٢٥,١	٠,٧	٠,٧	٥٩,٠	٣٤٣
<b>المكسرات والبذور</b>						
كاجو	٥,٩	٢١,٢	٤٦,٩	١,٣	٢٢,٣	٥٩٦
جوز الهند	٣٦,٣	٤,٥	٤١,٦	٣,٦	١٣,٠	٤٤٤
بندق	٥,٢	٢٣,٥	٥١,٥	٥,٦	٦,١	٧٣٢
فول سوداني	٦,٠	٢٥,٥	٤٤,٠	٤,٣	١٨,٨	٥٨٩
صنوبر	٦,٠	٣٥,٢	٥١,٠	٠,٧	٢,٤	٦١٧
فستق حلبي	٦,١	٢٠,٠	٣٥,٨	١,٩	١٥,٥	٦٣٧
بذر اليقطين	٤,٥	٣٠,٣	٤٧,٠	٢,٢	١١,٤	٦٠٢
فستق حلبي مملح	٢,٨	٢٠,٠	٥٥,٠	-	١٧,٦	٦٤٥
حب السمسم	٥,٦	٢٠,٠	٥١,٤	٥,٠	١٣,٩	٦٢٢
جوز (عين الجمل)	٣,٥	١٤,٨	٦٤,٠	٢,١	١٥,٨	٦٥١
<b>اللحوم والدواجن</b>						
لحم بقري متوسط الدهن	٥٩,٧	١٨,٤	٢٤,٤	-	٠	٢٩٨
لحم بقري مفروم	٦٠,٢	١٧,٩	٢١,٢	-	٠	٢٦٨
لحم الجمل	٧٢,٠	١٨,٤	٧,١	٠,٢	١,٤	١٩٣
دجاج نيء	٧٣,٢	٢٠,٥	٥,٨	-	٠	١٤٠
دجاج مسلوق	٦٣,٦	٢٦,٣	٨,٤	-	٠	١٩٨

العنصر	ماء (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
دجاج مقلي	٥٣,٩	٢٨,٦	١٣,١	-	٢,٩	٢٥٣
دجاج مشوي	٦٠,٤	٢٩,١	٩,٤	-	٠	١٩٩
بيض الدجاج	٧٤,٠	١٢,٨	١١,٥	-	٠	٠,٧
لحم الماعز	٧١,٥	١٨,٤	٩,٢	-	٠	١٥٧
كلية الخروف نيئة	٧٧,٨	١٥,٧	٣,٨	-	١,٠	١٠٦
لحم الضأن متوسط الدهن	٥١,٥	١٤,٣	٢٦,٨	-	٠	٣٠٨
كبدة العجل والدجاج والخروف (نيئة)	٧٠,٤	١٩,٠	٤,٢	-	٥,٠	١٣٩
<b>الأسماك وثمار البحر</b>						
سرطان البحر	٨٥,٨	١١,٤	٠,٧	-	٠,٥	٥٧
حمام	٧٥,٧	٢٠,٤	٢,١	-	٠	١٠٠
هامور	٧٦,٤	١٨,٨	٣٥,٧	-	٠	١٠٧
شعري	٧٨,٣	١٩,٩	٠,٤	-	٠	٨٤
ربيان طازج	٧٨,١	١٧,٨	٠,٩	-	١,٥	٨٥
<b>الألبان ومنتجاتها</b>						
زبدة	١٦,٠	١,٠	٨٢,٩	-	٠	٧٥٠
جبين حلوم	٤٠,٣	١٦,٤	٢٩,٤	-	٨,٢	٣٦٣
شيدر مغلف	٤٤,٧	٢١,٧	٢٥,٤	-	١,٠	٣٢٠
جبين شيدر قابل للدهن	٤٤,٧	٢٠,٨	٢٧,٠	-	١,٠	٣٣٠
جبين أبيض	٥١,٥	١٨,٣	٢٢,١	-	١,٥	٢٧٨
قشطة	٦٢,١	١١,٢	١٢,٢	١.٨	٠	١٢,٧
لبنة	٧٣,٧	١٢,٩	١٠,٨	-	١,٠	١٥٤
لبن بقري	٨٧,٤	٣,٥	٣,٠	-	٥,٥	٦٤
لبن ماعز	٨٧,٠	٣,٣	٤,٠	-	٥,٠	٧٠
<b>الدهون والزيوت</b>						
سمن مارجرين	١٥,٥	٠,٦	٨١,٠	-	٠,٤	٧٣٦
زيت الزيتون	٠	٠	٩٩,٩	-	٠	٩٠٠
شحم الخروف	٩,٤	٠,٣	٩٠,٢	-	٠	٨١٣
زيت نباتي	٠	٠	٩٩,٩	-	٠	٩٠٠

العنصر	ماء (غ)	بروتين (غ)	دهون (غ)	ألياف (غ)	مواد نشوية (غ)	طاقة حرارية (كالوري)
<b>البهارات والتوابل</b>						
حب الهال	٢٠,٠	١٠,٢	٢,٢	٢٠,١	٤٢,١	٢٢٩
فلفل أحمر جاف	١٠,٠	١٥,٩	٦,٢	٣٠,٢	٣١,٦	٢٤٦
قرفة	٨,١	٣,٩	٢,٢	٢٣,٩	٥٦,٩	٣٦٤
كمون	١١,٩	١٨,٧	١٥,٠	١٢,٠	٣٦,٦	٣٥٦
جذر الزنجبيل	١٠,٥	٨,٥	٣,٦	٢,٤	٦٨,٢	٣٥٦
ليمون أسود	١٦,٣	٧,٨	٢,٧	-	٦٧,٩	٣٢٧
جوز الطيب	١٤,٣	٧,٥	٣٦,٤	١١,٦	٢٨,٥	٤٧٢
فلفل أسود	١٣,٢	١١,٥	٦,٨	١٤,٩	٤٩,٢	٣٠٤
زعفران	١٣,٠	١٤,٤	٣,١	-	٦٥,٣	٣٤٣
كركم	١٣,١	٦,٣	٥,١	٢,٦	٦٩,٤	٣٤٩
<b>المشروبات</b>						
عصير تفاح	٨٨,٣	٠,١	٠	-	١١,٤	٤٦
عصير مشمش	٨٧,٠	٠,٦	٠,١	-	١١,٧	٥٠
مسحوق الكاكاو	٣,٤	١٨,٥	٢١,٧	-	١١,٥	٣١٢
قهوة محمصة	٤,١	١٠,٤	١٥,٤	-	٢٨,٥	٢٨٧
عصير عنب	٨٤,٢	٠,٢	٠	-	١٥,٣	٦٢
عصير جوافة	٨٢,٥	٠,١	٠,١	-	١٧,٢	٧٠
عصير مانجو	٨٧,٨	٠,١	٠,٢	-	١١,٨	٤٤
بيبسي كولا	٨٩,٦	٠	٠	-	١٠,٠	٤٠
سفن - أب	٩٠,٩	٠	٠	-	٩,٠	٣٦
<b>متفرقات</b>						
باونتي	٦,٧	٤,٨	٢٦,١	-	٥٨,٣	٤٧٣
مارس	٦,٩	٥,٣	١٨,٩	-	٦٦,٥	٤٤١
عسل	٢١,٠	٠,٣	٠	٠,١	٧٨,٤	٣١٥
مايونيز	٢٨,٠	١,٨	٧٨,٩	-	٠,١	٧١٨
طحينة	٢,٥	٢١,٥	٦٢,٠	١,٠	١٠,٢	٦٩٢
صلصة الطماطم	٨١,٣	٢,٨	٠,١	١,٥	١١,٧	٤٩
كاتشب الطماطم	٦٩,٥	٢,٠	٠,٤	٠,٤	٢٤,١	١١٣

## نظف خزانة أطعمتك

عندما تقرر وتعزم على أن تتبع نظاماً غذائياً، تقلل فيه من نسبة ما تأكله من الكربوهيدرات، وتزيد فيه من نسبة الخضروات والمواد الغذائية المفيدة والتي يحتاجها جسمك، فإنه من الأفضل لك أن تتظف مطبخك وثلاجتك وخزانة تخزين أطعمتك من الكربوهيدرات، فهذه الخطوة مهمة في إحداث التغيير في نظامك الغذائي، ويبعدك عن الوقوع تحت تأثير الأطعمة الكربوهيدراتية، ويقاوم إدمانك عليها.

ولكي تتظف مطبخك من الأطعمة الكربوهيدراتية والتي تزيد من نسبة السكريات في الجسم، فعليك أولاً أن تعرف ماهي الكربوهيدرات وأين تجدها.

### الكربوهيدرات تنقسم إلى قسمين:

#### • كربوهيدرات مركبة أو معقدة:

وهي النشويات التي يتم هضمها وامتصاصها ببطء في الجسم، والتي منها القمح والحبوب والبقوليات والمكروننة والخبز والبطاطس وغيرها.

#### • كربوهيدرات بسيطة:

وهي السكريات التي يتم هضمها في الجسم وامتصاصها بسرعة، والتي منهل العسل والسكر والحلويات وعصائر الفاكهة والمثلجات وغيرها.

وكما هو معروف فإن جميع الكربوهيدرات تتحول في الجسم إلى وحدات صغيرة من السكر، تعمل على ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتمد الجسم بالطاقة، وما زاد عن حاجة الجسم فإنه يخزنه في صورة دهون.

### ومن أمثلة الأطعمة التي ننصح بإزالتها من مطبخك:

#### الأطعمة النشوية ومنها:

- الحبوب النشوية: كالقمح والذرة والشعير.
- الخضروات النشوية: كالبطاطس والبطاطا الحلوة.
- الأطعمة النشوية: كالمعجنات والمكروننة والخبز والحلويات.

### الأطعمة السكرية ومنها:

- السكر البني والأبيض.
- الأطعمة التي يدخل السكر في إعدادها: كالأيسكريم والمربى والحلويات والجيلي والكاكشوب والمشروبات الغازية وشراب الذرة وعصائر الفواكه.

### الأغذية المغلفة بالبقسماط والدقيق والذرة ، مثل:

- بعض اللحوم الجاهزة: كالبرجر ودجاج البروست والكباب.

### الأغذية والمعلبات التي كتب عليها خالية من الدهون وقليلة الدهون وخالية من الجلوتين:

لأن بعض الأطعمة قد تمت معالجتها بحيث تستبدل فيها الدهون أو الجلوتين بالكربوهيدرات النشوية، أو السكرية لتحسين المذاق.

### الأغذية والمعلبات التي كتب عليها (غير مضاف إليه السكر):

لأن هذه الأطعمة لا تحتوي على السكر، ولكن هذا لا يمنع من احتوائها على أي نوع من أنواع الكربوهيدرات.

### مصادر الجلوتين:

ومن أمثلة المواد التي تحتوي على الجلوتين:

- القمح والشعير والبرغل والكسكسي والسميد.
- والأطعمة التي تصنع منهم.

### الزيوت والدهون النباتية المصنعة ومنها:

- زيت الذرة والكانولا ودوار الشمس والفول السوداني.

### المنتجات والأطعمة والمواد الغذائية التي خضعت لمعالجة صناعية:

كذلك المنتجات المعلبة التي تمت صناعتها في مصانع يعالج القمح وفول الصويا.

### الفواكه السكرية ومنها:

- الموز والتين والتمر والمانجو والعنب والبابايا.
- عصائر الفواكه السكرية.

## أعدّ قائمة شرائك

عند إعداد قائمة شرائك أو قائمة التسوق من المواد الغذائية فيفضل أن تكون صديق ما يسمى بحلقة الخضروات، فهو مكان لبيع الخضروات الطبيعية والطازجة، ومن خلالها تستطيع أن تحصل على المنتجات العضوية والمحلية والموسمية بحسب مواسمها وغير معالجة أو مصنعة.

ويمكنك تناول بعض المواد الغذائية كما تشاء:

ومن أمثلتها:

الدهون الصحية مثل:

- زيت الزيتون البكر.
- زيت السمسم.
- زيت جوز الهند.

الحليب مثل:

- حليب اللوز.
- حليب جوز الهند.

الفواكه منخفضة السكر مثل:

- الأفوكادو والطماطم والقرع والليمون والزيتون.

البروتين الحيواني مثل:

- البيض.
- الأسماك: كالسلمون والهامور والساردين.
- اللحوم والطيور والدواجن التي أطعمت العشب: كالبقرة والضأن والعجل والدجاج والبط والديك الرومي.

الخضروات مثل:

- الخضروات الورقية: كالخس والملفوف والسبانخ والسلق والجرجير والرجلة.
- الخضروات الغير نشوية: كالبروكلي والقرنبيط والكوسا والخرشوف والفطر.

المكسرات والبذور مثل:

- اللوز والبندق وزبدة المكسرات.
- بذور الكتان ودوار الشمس والسمسم والشيا.

الأعشاب والتوابل والبهارات مثل:

- الخردل والصلصات والتوابل الخالية من الجلوتين والسكر.

### كما يمكنك تناول بعض المواد الغذائية باعتدال:

ونقصد بالاعتدال: أي تناولها بكميات صغيرة مرة واحدة في اليوم أو مرات قليلة أسبوعياً.

#### ومن أمثلتها:

#### منتجات الحليب والأجبان مثل:

- حليب البقر.
- القشطة.
- لبن الزبادي.
- الأجبان: كجبنة الشيدر والمازوريلا والحلوم والجبن الأبيض والجبن القريش.

#### الدهون مثل:

- شحم أو زبدة أو سمن المواشي التي أطعمت العشب.

#### البروتين الحيواني مثل:

- المحار والرخويات: كالجمبري والسلطعون وبلح البحر والمحار.
- الكبد والقلب.

#### الحبوب الخالية من الجلوتين مثل:

- الأرز البني والأبيض.
- الدخن والكينوا.
- الشوفان، وعلى الرغم من أن الشوفان لا يحتوي على الجلوتين ولكنه كثيراً ما يتلوث بالجلوتين وذلك بسبب معالجته في مطاحن القمح.

#### الخضار والبقوليات مثل:

- الجزر والبنجر والفاصوليا والعدس والبازلاء.

#### الفاكهة مثل:

- التوت البري والأسود والفراولة.

#### المحليات مثل:

- العسل.
- ستيفيانا الطبيعية.
- الشوكولاتة الداكنة التي تتكون بما لا يقل عن ٧٠ في المائة من الكاكاو.

## إرشادات قد تفيدك

### أولاً:

يمكنك إعداد الخبز والفطائر والمعجنات المالحة والمعجنات الحلوة والحلويات باستخدام مواد بديلة للقمح ومنها:

- البذور: كبذور الكتان والسمسم.
- المكسرات: كدقيق اللوز والبندق.
- دقيق جوز الهند.
- ألياف (بلانتاجو بسيليوم): ولها عدة تسميات شعبية منها بذور القطونا أو حبوب البراغيث ولسان الحمل والإسبغول.

مع مراعاة الفروقات بين تلك البدائل وبين الدقيق، وذلك في حالة استخدامها في صنع الأطعمة حيث تحتاج بعضها إلى إضافة البيض أو الجبن إليها حتى تتماسك ويسهل عجنها وخبزها، وبعضها تحتاج إلى خبزها في درجات حرارة منخفضة وفترات زمنية قصيرة، وبعضها تحتاج إلى تبريدها قبل تناولها، وغيرها من الفروقات التي تتناسب مع كل مادة من المواد المستخدمة بدلاً من الدقيق في الطبخ.

- كما يمكننا استخدام بعض الخضروات كبدايل للدقيق في صناعة المخبوزات والحلويات.

**فعلی سبیل المثال:** يمكننا تحضير كيكة لذيذة المذاق من الكوسا وبيتزا شهية من القرنبيط (الزهرة).

ويفضل عند استخدام الزهرة، وضعها في الفرن أو المايكرويف أو تشويحها في الزيت قبل استخدامها حتى نتخلص من الماء، وبالتالي يسهل تماسكها وعجنها وتشكيلها، كما أن قليها في الزيت أو شويها في الفرن يجعل مذاقها أفضل.

### ثانياً:

عند إعداد الحلويات والعصائر والمشروبات فإنه يمكننا استخدام الفواكه بدلاً من السكر أو قليل من العسل، لمن لا يعاني من السمنة وزيادة الوزن، أو يعاني من مرض السكري.

كما يمكن استخدام المحليات الخالية من الكربوهيدرات أو التي تحتوي على قليل منها: مثل سكر ستيفيانا الطبيعي والذي يوجد على شكل مسحوق أو سائل.

### تنبيه:

لا ينصح باستخدام المحليات الصناعية بصفة عامة، ويفضل التعود على النكهة الطبيعية للأطعمة والمشروبات بكل أنواعها، ولكن في حالة الضرورة فإنه يسمح بتناولها بكميات قليلة مع عدم الإكثار منها.

### ثالثاً:

يمكن استخدام الخضروات كبداية للأرز والبرغل والكسكسوه والمكرونه.

**وعلى سبيل المثال:** يمكن استخدام القرنبيط كبديل للأرز في إعداد أطباق الأرز، والسوشي، وفي إضافته بدلاً من البرغل في التبولة.

كما يمكن استخدام الكوسا في إعداد أطباق المكرونه واللزانيا، ويمكن تشكيلها على هيئة المكرونه باستخدام قطاعة الخضار أو المبشرة أو السكين.

ويعد القرنبيط والكوسا من الخيارات الجيدة لمن يرغب في تجنب الكربوهيدرات وإدخال الخضروات في غذائه، ولكن لا تعتقد أنك ستحصل على طعم الأرز والمكرونه التي تعرفهما واعتدت على تناولهما والتمتع بلذة مذاقهما.

### رابعاً:

يمكنك أن تستخدم كريمة الطبخ والقشطة وحليب اللوز وحليب جوز الهند في إعداد الحلويات والمشروبات، بدلاً من الحليب.

### خامساً:

تحتوي بعض الخضروات على نسبة من السكريات لكن بكميات قليلة جداً، بالإضافة إلى احتوائها على كميات كبيرة من الألياف التي تمنع الامتصاص السريع للسكريات، ولكن نسبة هذه السكريات في الخضروات وهي مطبوخة تختلف عن نسبتها في الخضروات وهي طازجة، حيث أن الخضروات عند طهيها تفقد الكثير من مكوناتها الغير سكرية مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر فيها، ولذلك ينصح بتناولها طازجة إن أمكن ذلك.

### سادساً:

تتحكم الغدة الدرقية في جميع عمليات التمثيل الغذائي في الجسم، ولذلك ينصح بتناول الأطعمة التي تحافظ على نشاطها.

### ومن أمثلتها:

- الأطعمة الغنية باليود: كالمح.
- المأكولات البحرية: كالسمك والجمبري والمحار.
- المكسرات: كاللوز والبندق والجوز.

### سابعاً:

ينصح بتناول الأطعمة القاعدية أو القلوية، والاعتدال في تناول الأطعمة الحمضية.

### ومن أمثلة الأطعمة القلوية:

- الخرشوف والبقدونس والسبانخ والتوت والأفوكادو.
- المكسرات والبذور: كبذر الكتان والسهم واللوز والصنوبر.
- عصير الليمون والشاي الأخضر وزيت الزيتون.

### ومن أمثلة الأطعمة الحمضية:

- الأجبان واللبن والبيض.
- اللحوم: ومنها لحم البقر والغنم والدجاج.
- جوز الهند ودقيق السميد والشوفان والنخالة والشعير.
- القمح الأبيض والسكر، والأطعمة التي يدخل القمح والسكر في تكوينها.
- البرتقال والفراولة.

### ثامناً:

أعدّ أطعمتك وأطبخها بنفسك، وقلل من تناول الأطعمة الجاهزة، فالأطعمة التي تعدّها بنفسك تعتبر أكثر ضماناً لك في توفير الأطعمة الصحية وفي معرفة المكونات التي احتوتها.

### تاسعاً:

عليك بقراءة الملصق الغذائي المكتوب على الأطعمة الجاهزة، والمعلبات التي تقوم بشرائها، فهي وسيلتك لمعرفة أنواع وكميات العناصر الغذائية التي يحتويها المنتج الغذائي والأطعمة الجاهزة والمعلبات<sup>٢٩</sup>.

---

٢٩- ينصح بقراءة كتاب (دليلي إلى الاختيارات الصحيحة): جمع وإعداد: جمانة الكندري- م. دلال الدويري - سارة القناع - الطبعة الأولى: دولة الكويت ٢٠١١.

فستجد في الكتاب معلومات تساعدك على فهم وقراءة الملصق الغذائي وكيفية حساب الكربوهيدرات في العبوات والمعلبات والأطعمة الجاهزة التي تفيد مريض السكري وكذلك البدانة.

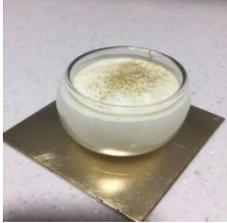
## خطة وجبات مقترحة

العشاء	الغداء	الفضور
<b>الطريقة موجودة في كتاب الوصفات</b>		
<b>السبت</b>		
		
عصير الطماطم مع الفراولة	البانجنان والدجاج المحشي وسلطة	اللبن وساندويتش الخس وسلطة
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
<b>الأحد</b>		
		
ايسكريم الشوكولاتة	كفتة اللحم مع الخضار والجرجير	أقراص البيض بالسبانخ
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
<b>الاثنين</b>		
		
سلطة البانجنان	فيليه السمك وسلطة الخس بالفتحاح	الخبز مع الأجبان والشاي
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
<b>الثلاثاء</b>		
		
بان كيك مع اللبنة والزيتون	شورية الكوسا بكرات اللحم	برجر البيض وسلطة
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:

## خطة وجبات مقترحة

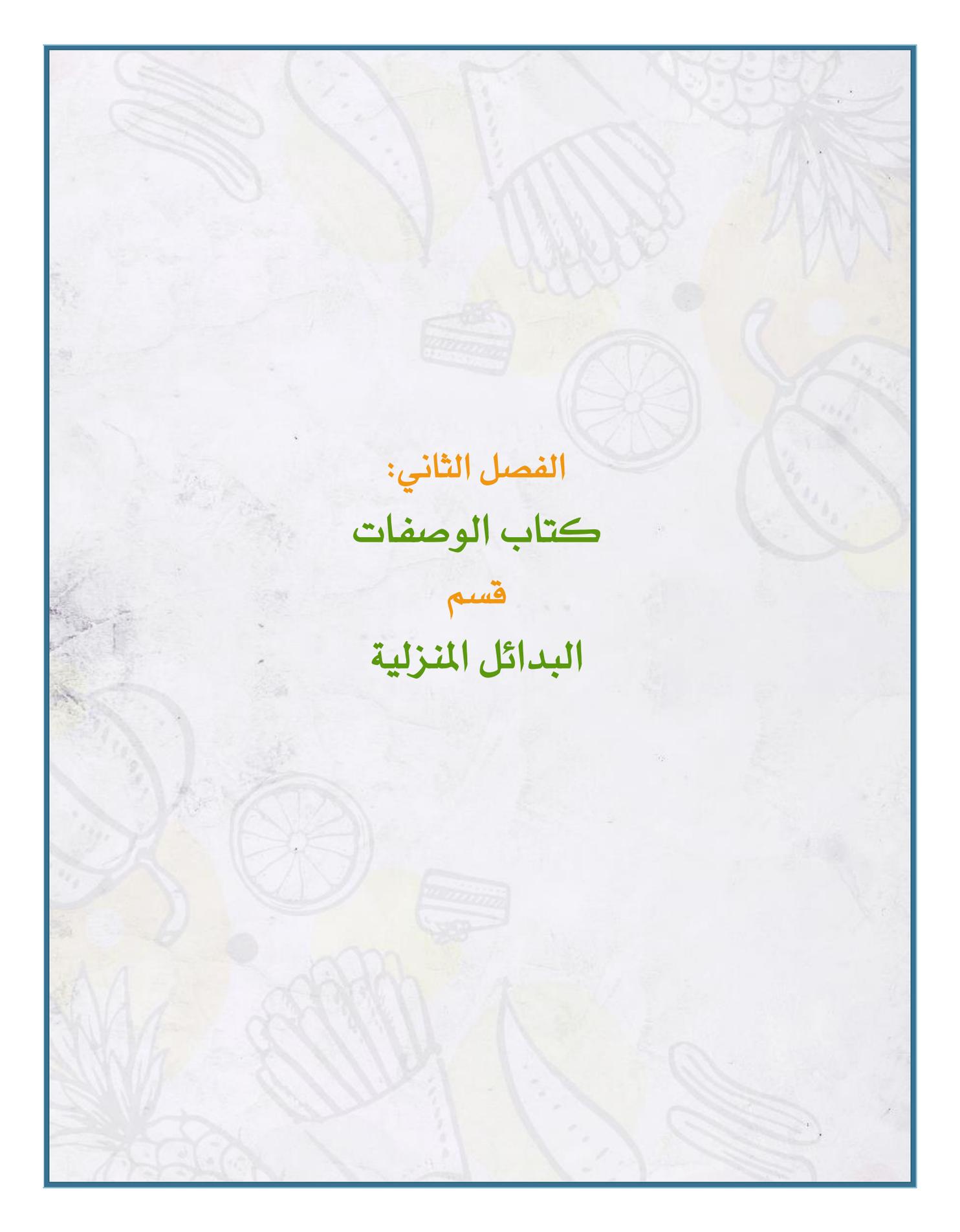
العشاء	الغداء	الفتور
الطريقة موجودة في كتاب الوصفات		
الأربعاء		
		
شاي مع اللوز	الفاصوليا الخضراء باللحم	طاجن البيض المسلوق
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
الخميس		
		
الفراولة والتوت مع اللبن	المكرونه بالخضار	نسكافيه مع كب خبز الصويا وسلطة
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
الجمعة		
		
بيتزا البيض	طاجن السمك بالخضار	القهوة مع الحيسة
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:

## خطة مقترحة في رمضان

العشاء	وجبة بعد الإفطار	الفتور
الطريقة موجودة في كتاب الوصفات		
السبت		
		
صينية الخضار بالبشاميل	مهلبية	قهوة مع ثلاث تمرات وتبولة وبيتزا
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
الأحد		
		
محشي الكرنب وورق العنب	كرات جوز الهند مع القهوة	شورية الخضار مع فطائر بالجبن
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:
الاثنين		
		
كبسة القرنبيط مع الدقس	قهوة مع كيك جوز الهند	عصير الكركديه مع عيش باللحم
نسبة الكارب:	نسبة الكارب:	نسبة الكارب:
الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:	الكمية المسموحة:

## أهم المراجع

- القرآن الكريم.
- البخاري، أبو عبدالله، محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي (المتوفى: ٢٥٦هـ)، الجامع الصحيح، الطبعة الثانية، دار السلام، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري (المتوفى: ٢٦١هـ)، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، بيروت: دار إحياء التراث العربي، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السجستاني (المتوفى: ٢٧٥هـ)، سنن أبي داود، صيدا- بيروت: المكتبة العصرية، المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد.
- الترمذي، أبو عيسى، محمد بن عيسى بن سؤرة بن موسى بن الضحاك (المتوفى: ٢٧٩هـ)، الجامع الكبير - سنن الترمذي-، بيروت: دار الغرب الإسلامي، ١٩٩٨م، المحقق: بشار عواد معروف.
- الألباني، أبو عبدالرحمن، محمد ناصر الدين بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم، الأشقودري الألباني (المتوفى: ١٤٢٠هـ)، صحيح الجامع الصغير وزياداته، المكتب الإسلامي.
- الطبراني، أبو القاسم، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي (المتوفى: ٣٦٠هـ)، المعجم الأوسط، القاهرة: دار الحرمين، المحقق: طارق بن عوض الله بن محمد، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني.
- الغذاء والتغذية: قام بإعداده بتكليف من منظمة الصحة العالمية مجموعة من المتخصصين في التغذية - بإشراف الدكتور: عبدالرحمن مصيقر - أكاديميا إنترناشيونال: ٢٠٠٢.
- التغذية العلاجية: د. منى خليل عبدالقادر - الطبعة الثالثة - مجموعة النيل العربية.
- أساسيات الغذاء والتغذية: دكتورة: ايزيس عازر نوار، دكتورة: تسبي محمد رشاد - دار المعرفة الجامعية: ١٩٩٧.
- دليلي إلى الاختيارات الصحيحة: جمع وإعداد: جمانة الكندري، م. دلال الدويري، سارة القناعي - الطبعة الأولى: دولة الكويت ٢٠١١.
- المخ والحبوب: ديفيد بيرلماتر مع كريستين لوبيرج - الترجمة العربية والنشر والتوزيع: مكتبة جرير - الطبعة الأولى: ٢٠١٧.
- الـ ١٠٠ (احسب السرعات الحرارية السكرية فقط وأفقدها ما يصل إلى ١٨ رطلا في أسبوعين): جورج كروز - الترجمة العربية والنشر والتوزيع: مكتبة جرير - الطبعة الأولى: ٢٠١٧.
- أنحف وأنت نائم: محمد بن مرشد - دار مدارك للنشر - الطبعة الأولى: يناير ٢٠١٨.
- American Diabetes Association Diabetes Care 2018 Jan



الفصل الثاني:  
كتاب الوصفات  
قسم  
البدائل المنزلية



### دقيق اللوز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كمية من اللوز الخام
- ماء مغلي حسب الحاجة

### الطريقة:

- ننقع اللوز في الماء المغلي ونتركه حتى يلين ثم نصفه ونقشره وهو رطب.
- نفرّد اللوز على قطعة قماش نظيفة ونتركه حتى يجف تماماً.
- نطحه حتى يصبح كالدقيق مع التنبيه إلى عدم المبالغة في طحنه حتى لا يصبح كالعجينة.
- نحفظ دقيق اللوز في أنية زجاجية داخل الثلاجة لحين الاستخدام.

### حليب اللوز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٤ أكواب ماء مغلي
- كوب ونصف لوز خام
- نصف م ص من خلاصة الفانيليا

### الطريقة:

- ننقع اللوز في الماء المغلي حتى يلين ثم نصفه وننزع عنه القشور.
- نضع اللوز مع الماء في الخلاط ونخلطه جيداً حتى يتجانس ونضيف إليه الفانيليا.
- نصفي الحليب بمصفاة ناعمة أو قطعة قماش نظيفة ونخزنه في زجاجات معقمة ونحفظه في الثلاجة.

### تنبيه:

١. نحفظ ببقايا حبوب اللوز المترسبة في المصفاة ونجفّفه ثم نضيفه لوجباتنا الغذائية.
٢. يمكن إضافة سكر ستيفيانا إلى الحليب كما يمكن إضافة نكهات أخرى كالقرفة والشوكولاتة.



### حليب الصويا:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ماء حسب الحاجة
- ٢ كوب حبوب الصويا
- ماء مغلي لنقع الحبوب
- نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا

### الطريقة:

- ننقع حبوب الصويا في الماء المغلي لمدة ٢٤ ساعة ثم نفركه باليد حتى ننزع عنه القشور.
- نضع البذور في الخلاط ونضيف إليه الماء بحيث يعادل الماء ضعف كمية البذور.
- نخلطه جيداً بالخلاط حتى يتجانس ثم نضيف إليه الفانيلا.
- نصفي الحليب ونحفظه في زجاجة معقمة ومجففة داخل الثلاجة.

### حليب جوز الهند:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كوب ماء مغلي
- كوب مبشور جوز الهند الطازج

### الطريقة:

- نضع جوز الهند المبشور على الماء ونتركه يغلي لمدة خمس دقائق.
- نترك الخليط لمدة يوم كامل ثم نصفه بواسطة مصفاة ناعمة أو باستخدام قطعة قماش نظيفة.
- نحفظ الحليب في وعاء زجاجي معقم ومجفف داخل الثلاجة.

### تنبيه:

١. نضع بقايا جوز الهند بعد تصفيته على ورق المطبخ حتى يجف ثم نستخدمه في إعداد الحلويات.

## مكعب مرق الدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- بصلة كبيرة مفرومة
- ملح وبهارات (حسب الرغبة)
- ربع م ص كاري - رأس ثوم مفروم
- خسروات ورقية مفرومة (حسب الرغبة):  
كالسبانخ والبيقدونس والشبت والكزبرة والكرفس
- مرق الدجاج المسلووق ويمكن استخدام فقط العظم

### الطريقة:

- نضع البصل على مرق الدجاج ونتركه على النار حتى يذبل ثم نضيف إليه الخسروات.
- نتركهم على النار لمدة عشر دقائق حتى تذبل الخسروات ويقل الماء ثم نخلطهم في الخلاط.
- نضيف الملح والبهارات ثم نضع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.
- نترك الخليط حتى يبرد ثم نوزعه في قوالب الثلج ندخله في الفريزر حتى يتجمد.
- نحفظ مكعبات مرق الدجاج المجمدة في علب داخل الفريزر لحين الاستعمال.

### أو:

- نفرم الخسروات فرماً ناعماً ثم نحسبها مع قليل من الزيت أو السمن ونضيف إليها مرق الدجاج.
- نضيف البهارات والملح، ونترك الإناء على نار هادئة حتى تتضج الخسروات.
- عندما يجف الماء نضع الخليط في قوالب الثلج ندخله في الفريزر حتى يتجمد.
- نحفظ مكعبات مرق الدجاج في علب جافة ونظيفة ندخلها في الفريزر لحين الاستعمال.

## صلصة الطماطم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زيت
- ٢ م ص ملح
- ١ م ص بابريكا
- ٢ كيلو بندورة (طماطم)
- نصف حبة صغيرة بنجر



### الطريقة:

- نغسل حبات البندورة ونجففها ثم بواسطة السكين نرسم علامة X في أسفل الثمرة وبحذر حتى لا يدخل السكين إلى عمقها ثم نضع البندورة في ماء مغلي ونتركها حتى تلين.
- نضع البندورة في الماء البارد ونزيل عنها القشور ونقطعها إلى أربعة أقسام ثم نتخلص من البذور.
- نضيف الملح والبنجر إلى البندورة ونغطيها ونتركها على نار هادئة مع تحريكها باستمرار حتى تنضج.
- نهرس البندورة في الخلاط حتى نحصل على خليط ناعم ونصفه باستخدام منخل ناعم أو قطعة قماش نظيفة.
- نضع الخليط على نار هادئة ونضيف إليه الزيت والملح والبابريكا ونقلبه حتى يتقل قوامه.
- نضع صلصة الطماطم في زجاجات نظيفة ومعقمة ومجففة ونحفظها في الثلاجة لحين الاستعمال.

### تنبيه:

١. يمكن تقطيع البندورة إلى أربعة أقسام ونضعها مباشرة على النار بدون إزالة القشور والبذور منها.
٢. يمكن الاستغناء عن اللون الذي يكونه البنجر والاكتفاء باللون الطبيعي للبندورة.



### الكاتشب:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زيت
- ٢ كيلو بندورة
- رشة ملح وبابريكا
- ربع كوب سكر ستيفيانا

### الطريقة:

- غسل حبات البندورة جيداً ونقطعها إلى أربعة أقسام ثم نضعها في الإناء ونضيف إليها الملح.
- نغطي البندورة ونتركها على نار هادئة مع تحريكها باستمرار حتى تذبل ويخرج ماءها.
- نهرس البندورة في الخلاط حتى نحصل على خليط ناعم ونصفيه باستخدام منخل ناعم أو قطعة قماش نظيفة.
- نضع السكر على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يصبح ذهبي اللون ثم نضيف إليه الخليط.
- نضيف إلى الخليط البابريكا والملح ونتركه على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتقل قوامه .
- نترك الكاتشب حتى يبرد تماماً ثم نحفظه في زجاجات معقمة وجافة ومغلقة بإحكام داخل الثلاجة.

### تنبيه:

١. يمكن فرم البندورة وتصفيتها من بذورها قبل وضعها على النار.
٢. نضع البندورة على نار هادئة حتى يغلط قوامها مع تحريكها باستمرار ثم نصفينا باستخدام مصفاة ناعمة أو قطعة قماش نظيفة ثم نكمل بقية خطوات طريقة عمل الكاتشب.



### صوص الثومية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- رشة ثوم بودرة
- رشة ملح وفلفل أبيض
- ٢ م ك عصير الليمون
- ٢ م ك ثوم مفروم ناعم
- ٢ م ك مايونيز - ٢ م ك لبن

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى تتجانس ثم نحفظ الثومية في الثلاجة داخل زجاجات معقمة ومحكمة الإغلاق ونستخدمها مع المشاوي والطواجن.

### المايونيز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- كوب كريمة الطبخ
- ربع كوب زيت الزيتون
- ٢ م ك خل أو عصير الليمون
- رشة ملح وفلفل أبيض - ١ م ك خردل

أو:

- كوب زيت الزيتون
- ٢ م ك خل أو عصير الليمون
- رشة ملح وفلفل أبيض - حبة بيضة

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط باستثناء الزيت ثم نضيف إليهم الزيت بالتدرج مع الاستمرار في الخلط.
- عندما نحصل على قوام المايونيز نقوم بحفظه في زجاجات معقمة وجافة داخل الثلاجة.



قسم  
الصوص الحلو والمرجات

## الصوص الحلو:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ١ م ك زبدة
- نصف علبة قشطة
- ٢ م ك كريمة الخفق
- ٢ ظرف سكر ستيفيانا

أو:

- ٢ ظرف سكر ستيفيانا
- نصف كوب كريمة الخفق

أو:

- ربع مكعب صغير زبدة
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ربع كوب ماء - علبة قشطة

## منكهات مختلفة (حسب الرغبة):

- فانيليا أو شوكولاتة أو قرفة.
- أو شراب التوت المركز

## الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونضعهم على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يسخن الخليط.
- نضيف إلى الصوص منكهات حسب الرغبة ونتركه على نار هادئة حتى يتجانس.
- نترك الصوص حتى يبرد ثم نضعه في زجاجات نظيفة ونحفظه في الثلاجة ونستخدمه في تزيين الحلويات.

## شراب التوت المركز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كيلو توت شامي أو طائفي
- ربع كوب سكر ستيفيانا سائل.

### الطريقة:

- نخلط التوت مع السكر ونضعهما على نار هادئة مع التقليب حتى يخرج ماء التوت وينضج ثم نتركه ليبرد.
- نخلط التوت مع عصيره في الخلاط جيداً ونصفيه باستخدام مصفاة ناعمة أو قطعة قماش نظيفة.
- نحفظ شراب التوت في زجاجات معقمة داخل الثلاجة ونستخدمه في تزيين الحلويات وفي عمل الشراب.



## الشيرة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف كوب كريمة الخفق
- ربع كوب سكر ستيفيانا سائل

أو:

- ٨ : ١٠ أظرف سكر ستيفيانا
- نصف كوب ماء ساخن - عصير نصف ليمون

### منكهات مختلفة (حسب الرغبة):

- ماء الزهر - حبات الهيل - عود القرفة

### الطريقة:

- نخلط السكر مع الماء الساخن ونحركه حتى يذوب ثم نضيف حبات الهيل أو القرفة حسب الرغبة.
- عند استخدام ماء الزهر فإننا نضيفها إلى الشيرة قبل إخراجها من النار مباشرة.
- نضع الشيرة على نار هادئة حتى تغلي ويغلظ قوامها ثم نضيف إليها عصير الليمون.
- نترك الشيرة حتى تبرد ثم نحفظها في زجاجات نظيفة ومعقمة داخل الثلاجة.





### مربى التوت:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كيلو توت طائفي
- ٣ م ك عصير الليمون
- ١٠ أظرف أو ثلث كوب سكر ستيفيانا سائل

### الطريقة:

- نخلط التوت والسكر في الإناء ونضعهما على نار هادئة مع التحريك باستمرار حتى يذبل التوت ويخرج ماؤه.
- نضيف عصير الليمون ونترك المربى على نار هادئة حتى ينضج التوت ويقل الماء ثم نتركه حتى يبرد.
- نعبئ المربى في إناء زجاجي نظيف ومعقم ونحفظه في الثلاجة ونقدمه مع القشطة أو نزين به الحلويات.



### مربى خوخ الكعك:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف كيلو خوخ الكعك - كوب ماء
- أعواد قرفة - ٣ م ك عصير الليمون
- ١٠ أظرف أو ثلث كوب سكر ستيفيانا سائل

### الطريقة:

- نخلط الماء مع السكر في الإناء ونضعهما على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.
- نضيف أعواد القرفة ونترك الشيرة تغلي لمدة خمس دقائق ثم نضع عليها حبات الخوخ.
- نضغط على حبات الخوخ بلطف حتى لا ترتفع ونقلبها حتى تتضج ثم نضيف عصير الليمون.
- نترك مربى الخوخ حتى يبرد ثم نضعه في إناء زجاجي معقم ونحفظه في الثلاجة.

## مربى الفراولة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ علبة صغيرة فراولة
- ١ م ك عصير الليمون
- ١٠ أظرف سكر ستيفيانا
- أعواد قرفة (حسب الرغبة)
- قشر حبة برتقالة ويمكن الاستغناء عنه



### الطريقة:

- نخلط الفراولة والسكر ونضعهما على نار هادئة مع تقلبيها حتى تلين ثم نضيف عصير الليمون وبشر البرتقال والقرفة.
- نترك الفراولة على نار هادئة مع تقلبيها باستمرار حتى يقل الماء ثم نترك المربى حتى يبرد.
- نعبئ المربى في إناء زجاجي نظيف ومعقم ونحفظه في الثلاجة ونقدمه مع القشطة أو الشابورة أو نزين به الحلويات.



أو:

- نضع الفراولة مع نصف كمية السكر في إناء زجاجي ونتركهما إلى اليوم التالي.
- نصفي الفراولة ثم نضع السائل المتكون مع بقية السكر على نار هادئة مع تقلبيها حتى يذوب السكر.
- نضيف إلى السائل حبات الفراولة وعصير الليمون ونترك الفراولة على النار مع تقلبيها حتى تتضج.
- نترك المربى حتى يبرد ثم نعبئه في زجاجات معقمة ونظيفه ونحفظه في الثلاجة لحين الاستعمال.

The background features a repeating pattern of various food items in a light, sketchy style. These include whole and sliced lemons, a slice of cake, a bunch of grapes, a bunch of bananas, and a bunch of grapes. The items are scattered across a light-colored, textured background with some yellow and green washes.

قسم  
الصوص المالح والمخللات

## صوص البشاميل:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- رشة ملح وفلفل أبيض
- ٣ م ك جبنة سائلة - علبة قشطة
- ٢ م ك جبنة موزاريلا أو بارميزان

أو:

- نصف كوب كريمة الطبخ
- ٣ م ك جبنة سائلة - علبة قشطة

أو:

- ٢ م ك قشطة - ٢ م ك جبنة سائلة
- ٢ م ك مايونيز - ٢ م ك جبنة فيلادلفيا
- ٢ م ك كريمة الخفق - رشة ملح وفلفل أبيض

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى يمتزجوا ثم نضيف الصوص إلى الأطباق بدلاً من البشاميل.

## صوص البييتزا:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة من بهار البييتزا ويمكن الاستغناء عنه
- رشة ملح وفلفل أسود - ٢ فص ثوم مهروس
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ك صلصة الطماطم
- ٤ حبات بندورة مفرومة - بصلة صغيرة مفرومة

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الثوم والفلفل ونقلبهما حتى يصفر الثوم.
- نضيف البندورة وصلصة الطماطم والملح والبهارات ونقلبهم ثم نترك الصوص على النار حتى يغلظ قوامه.
- نستخدم الصوص في إعداد البييتزا كما يمكن حفظه في زجاجة نظيفة داخل الثلاجة .

## صوص الطحينة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٦ م ك طحينة
- ماء حسب الحاجة
- رشة ملح وفلفل أبيض
- ٢ م ك خل أسود مركز

أو :

- رشة ملح وفلفل أبيض
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - ١ م ك مايونيز
- فص ثوم مهروس (حسب الرغبة)
- ماء حسب الحاجة - ٢ م ك طحينة

### إضافات (حسب الرغبة):

- حبة خيار مبشورة
- بصلة صغيرة مفرومة
- بندورة مقطعة قطع صغيرة

### الطريقة:

- نخلط الطحينة والخل والليمون ثم نضيف إليهم الماء تدريجياً مع التحريك المستمر حتى نحصل على خليط كريمي القوام وخالي من التكتلات.
- نضيف إلى الخليط الملح والفلفل الأبيض والبصل أو البندورة أو الخيار حسب الرغبة.
- نقدم سلطة الطحينة مع المشاوي والساندويتشات ويمكن إضافتها إلى بعض الصواني أثناء إعدادها.



### صوص اللبن بالطحينة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- كوب لبن رائب
- رشة ملح وفلفل أبيض
- ٢ م ك عصير الليمون
- ٢ م ك طحينة - ١ م ص خل

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى يتجانسوا ويمكن إضافة قليل من الماء حسب الحاجة.
- يقدم الصوص مع الأطعمة كاللحوم المشوية ويمكن إضافته إلى السلطات والمقبلات.



### صوص اللبن بالمايونيز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- نصف كوب لبن رائب
- ١ م ك عصير الليمون
- ٢ فص ثوم - رشة ملح
- ٢ م ك مايونيز - ١ م ص خل
- رشة فلفل حار بودرة (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى نحصل على خليط متجانس ونقدمه مع الوجبات كالساندويتشات أو نضيفه إلى الخضروات لعمل المقبلات والسلطات.

## صوص اللبن بالنعناع:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك عصير الليمون
- كوب لبن رائب - رشة ملح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ص نعناع ناشف أو ١ م ك طازج

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط ونقدم الصوص مع بعض الأطعمة كالأرز البرياني بالقرنبيط ويمكن إضافته إلى الخضروات لعمل المقبلات والسلطات.



## صوص اللبن بالقشطة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ فصوص ثوم
- ١ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- علبة لبن رائب - علبة قشطة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى يتجانسوا، ثم نقدم الصوص مع الدجاج المقلي والمشاوي، ويمكن إضافته إلى المقبلات والسلطات.



## صوص الخردل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ك صوص الخردل
- علبة لبن رائب - قليل من الماء
- رشة ملح وفلفل أبيض وبودرة ثوم
- ٢ م ك مايونيز - ٢ م ك زيت الزيتون
- ١ م ك عصير الليمون - ١ م ص خل

أو:

- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص ريحان طازج مفروم
- رشة ملح وفلفل أبيض وبودرة ثوم
- ١ م ك من أوراق البقدونس المفرومة
- ٢ م ك صوص الخردل - ١ م ك خل
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ص زعتر مجفف

أو:

- فص ثوم مهروس
- ١ م ك صوص الخردل
- ١ م ك خل - ١ م ك كاتشب
- رشة ملح وفلفل أبيض وبابريكا
- ١ م ص عسل ويمكن الاستغناء عنها
- علبة لبن زبادي - ٣ م ك زيت الزيتون

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى نحصل على خليط كريمي القوام.
- نقدم الصوص مع الساندويشات والمشاوي والسلطات كسلطة الخس بالدجاج.



### صوص الكراث:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ١ م ص خل
- رشة ملح وكمون
- قليل من الماء - حزمة كراث
- فلفل أخضر حار (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- نفرم الكراث والفلفل الحار في مفرمة البصل ونضيف إليهما الملح والكمون والخل.
- نضيف إلى الخليط قليل من الماء ونخلطهم حتى يتجانسوا ونقدم صوص الكراث مع قاضي قضى.



### صوص الحمر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- رشة ملح - ماء ساخن
- كيس صغير حمر (تمر هندي)
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ م ك من البصل الأخضر المفروم  
أو بصلة صغيرة مفرومة ويمكن الاستغناء عنها

#### الطريقة:

- ننقع الحمر في الماء الساخن ونتركه حتى يلين ثم نصفيه ونضعه على النار حتى يتقل قوامه.
- نتركه حتى يبرد ونضيف إليه الفلفل الحار والبصل الأخضر والملح ونقدم سلطة الحمر مع القاضي قضى.

## الشطة الحارة (١):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- زيت حسب الحاجة - ملح
- كيلو فلفل أخضر حار أو أحمر
- ربع كمية الفلفل ثوم مفروم فرم خشن
- قليل من الخل ويمكن الاستغناء عنه



### الطريقة:

- نفرم الفلفل الحار بالمفرمة فرماً صغيراً خشناً ويمكن إزالة البذور منه قبل فرمه.
- نضع الزيت على النار حتى يسخن ثم نضيف إليه الثوم ونقلبه باستمرار حتى يصفر.
- نضيف الفلفل الحار ونتركه على نار هادئة حتى ينضج مع التقليب المستمر ثم نضيف إليه الملح والخل.
- نترك الشطة جانباً حتى تبرد ثم نحفظها في زجاجات معقمة وجافة داخل الثلاجة.

## طريقة أخرى :

### المقادير:

- كوب ماء - ملح
- فنجان خل أبيض
- فنجان زيت الزيتون
- كيلو فلفل حار أخضر أو أحمر

### الطريقة:

- نفرم الفلفل الحار بمفرمة الخضروات ويمكن إزالة البذور منه قبل فرمه.
- نضع جميع المقادير على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الفلفل.
- نترك الفلفل حتى يبرد ثم نخلطه في الخلاط حتى يصبح سائل متجانس.
- نضع الشطة في زجاجة معقمة وجافة ونضع على سطحها ملعقة من زيت الزيتون.
- نحفظ الشطة في الثلاجة لحين الاستعمال ونقدمها مع الأجبان والطواجن والمكرونه.

## الشطة الحارة (٢):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ م ك كاتشب
- رشة ملح وفلفل أسود
- فلفل أحمر حار مفروم
- حزمة صغيرة كزبرة مفرومة
- نصف فنجان عصير الليمون
- فنجان زيت - ١ م ص كمون
- رأس ثوم مفروم - بصلة مفرومة
- ٢ حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- مكعب مرق الدجاج ويمكن الاستغناء عنه

### الطريقة:

- نسخن الزيت على النار ثم نضيف إليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم ونقلبه حتى يصفر.
- نضيف البندورة والفلفل الحار ونقلبهم حتى يذبل الفلفل ثم نضيف الكاتشب ومكعب مرق الدجاج.
- نضيف الملح والفلفل الأسود والكمون ونترك الشطة على نار هادئة حتى تتضج ويقل الماء.
- نضيف عصير الليمون ونترك الشطة على النار لبضع دقائق ثم نرفعها عن النار ونتركها حتى تبرد.
- نحفظ الشطة في زجاجات معقمة وجافة داخل الثلاجة وتقدم مع الإدام والطواجن.

### سلطة الدقس:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- نصف حزمة كزبرة
- ٢ حبة بندورة كبيرة
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ٢ فص ثوم - رشة ملح
- ٢ م ك من عصير الليمون

#### الطريقة:

- نضع جميع الخضروات في جهاز فرم البصل ونفرمها ثم نضيف الملح وعصير الليمون ونقلبهم.
- نقدم سلطة الدقس مع الأطعمة كالأرز والفطائر والصواني والمشاوي.

### الدقس الأخضر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- حزمة كزبرة خضراء
- ٤ فصوص ثوم - رشة ملح
- ربع كوب من عصير الليمون
- فلفل أخضر حار (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- نضع الفلفل والثوم والكزبرة في جهاز فرم البصل ونفرمهم ثم نضيف الليمون والملح ونقدم سلطة الدقس مع بعض الأطباق كالملوخية.



### مخلل الخيار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- حبات فلفل أخضر حار
- ٣:٤ م ك ملح - لتر ماء
- رأس ثوم مقشر - فنجان خل
- ١:٢ كيلو خيار صغير أو متوسط
- فنجان عصير الليمون أو شرائح من الليمون

### الطريقة:

- نغلي الماء ونتركه حتى يبرد ثم نضيف إليه الملح والخل وعصير الليمون ونحركهم حتى تذوب الملح.
- نرصد حبات الخيار والثوم والفلفل في إناء زجاجي نظيف وجاف ومعقم ونغمرهم بالماء.
- نغلق الإناء جيداً ونتركه لبضعة أيام حتى ينضج الخيار ويتخلل ونقدم المخلل مع الساندويتشات والمشاوي.



### مخلل الليمون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- عصير الليمون حسب الحاجة
- ١ م ص سكر ستيفيانا - ملح
- كيلو ليمون بن زهير - ١ م ك هرد
- ١ م ك حبة بركة ويمكن الاستغناء عنها

### الطريقة:

- نغسل الليمون وننشفه ثم نقطعه إلى أربعة أقسام غير منفصلة ويمكن سلقه نصف نضج.
- نخلط الملح والهرد وحبّة البركة مع قليل من زيت الزيتون ثم نحشي به الليمون.
- نرصد حبات الليمون في إناء زجاجي نظيف ومعقم ونصب عليه عصير الليمون ويمكن خلطه بقليل من الماء المغلي بعد تبريده مع مراعاة عدم ملئ الإناء تماماً.
- نغطيه بقليل من زيت الزيتون حتى نحجب عنه الهواء ثم نغلق الإناء بالغطاء جيداً.
- نتركه خارج الثلاجة ونحركه بين الحين والآخر حتى ينضج الليمون ويمكن وضعه تحت أشعة الشمس.

## مخلل الخضار :

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- ١ م ص زنجبيل مفروم
- رأس ثوم مهروس - خل أبيض
- عصير الليمون - زيت الزيتون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ملح - هرد ويمكن الاستغناء عنه
- خسروات (حسب الرغبة) ومقطعة أصابع:

كالفاصوليا الخضراء والجزر والقرنبيط وحببات اللفت

### الطريقة:

- نسخن زيت الزيتون ونضيف إليه الزنجبيل والثوم والفلفل الحار ونقلبهم حتى يصفر الثوم.
- نضيف الفاصوليا ونقلبها حتى تصفر ثم نضيف الجزر ونقلبه حتى يذبل بعض الشيء.
- نضيف الزهرة والفلفل البارد ونقلب الخضروات ثم نضيف الملح والخل وعصير الليمون.
- نترك المخلل على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب حتى تتضج الخضروات نصف نضج.
- نترك المخلل حتى يبرد ثم نضعه في إناء زجاجي جاف ومعقم ونغطيه بزيت الزيتون.
- نحفظه في الثلاجة لبضعة أيام حتى يستكمل نضجه ونقدمه مع الأطباق كالأرز.

أو :

- نسلق الخضروات في الماء بحيث تتضج نصف نضج ونصفيها بالمصفاة ونتركها حتى تبرد.
- نضيف إلى ماء السلق حببات الثوم والفلفل الحار ونتركهما لبضع دقائق على النار ثم نترك الماء حتى يبرد.
- نرصص الخضروات والثوم وحببات الفلفل الحار في إناء زجاجي جاف ونظيف ومعقم.
- نضيف إلى ماء السلق الملح والخل ونقلبهم حتى تذوب الملح ثم نسكبه على الخضروات حتى يغطيها.
- نضع على سطح الخضروات قليل من الزيت ونغلق الإناء جيداً ونترك المخلل لبضعة أيام حتى ينضج.
- نحفظ المخلل داخل الثلاجة ونقدمه مع بعض الأطعمة كالأرز والمشايي والفتائر .

## مخلل الباذنجان:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ربع كوب عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح
- فلفل حار مقطع قطع صغيرة
- نصف رأس ثوم مقطع شرائح رقيقة
- ثلث كوب زيت الزيتون - زيت للقلي
- ٤ حبات باذنجان أسود كبير ومقطع شرائح
- فلفل حلو (حبتان من كل لون) ومقطع شرائح



### الطريقة:

- نقلي الباذنجان الأسود في الزيت حتى يحمر ثم نقلي في نفس الزيت الفلفل الحلو.
- نسخن زيت الزيتون في المقلاة ونضيف إليه الثوم ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف الفلفل الحار ونقلبه.
- نضيف الباذنجان الأسود والفلفل الحلو والملح والليمون والخل ونقلبهم ونتركهم على النار لبضع دقائق.
- نترك المخلل حتى يبرد ثم نضعه في زجاجة نظيفة ونحفظه في الثلاجة ويفضل تركه يومين حتى يتخلل.

## طريقة أخرى :

### المقادير:

- ١٠ حبات باذنجان أسود صغير
- ٢ م ك بندورة مقطعة قطع صغيرة
- ٢ م ك فلفل حلو مقطع قطع صغيرة
- ١ م ص كمون - ١ م ص نعناع جاف
- ٢ م ك بصل مفروم - ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ فص ثوم مهروس - رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك خل - ربع كوب عين الجمل مبروش
- ١ م ص كزبرة جافة - ربع كوب عصير الليمون

### الطريقة:

- نغسل الباذنجان جيداً ثم نعمل في منتصفه شق طولي ونقلبه في زيت عميق حتى يحمر ثم نتركه حتى يبرد.
- نخلط التوابل الجافة ونضيفها إلى بقية المقادير ونخلطهم جيداً ثم نحشي حبات الباذنجان بالحشوة.
- نرصص حبات الباذنجان في إناء زجاجي نظيف ومعقم ونحفظه في الثلاجة ويقدم مع الأجبان والفظائر.



قسم  
البيض

## برجر البيض:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ورقتان من أوراق الخس
- بيضتان - ٢ شريحة جبن
- نصف بندورة مقطعة شرائح
- شرائح من مخلل الخيار والليمون
- سبانخ أو كراث مقطع قطع صغيرة
- رشة ملح وفلفل أسود - ١ م ك زيت



### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ونضع عليه الكراث ونضيف إليه الملح والفلفل الأسود ونغطيه.
- نتركه على نار هادئة حتى يجف الماء ثم نخفق البيض ونسكبه على الكراث ونقلبهما.
- نغطي البيض ونتركه حتى ينضج ثم نضع عليه شريحة الجبن ونغطيه حتى يذوب الجبن.
- نضع البيض في طبق التقديم ثم نضع فوقه الخس والطماطم وشرائح المخلل ونغطيه بشريحة الجبن ويقدم.

## قالب الأفوكادو بالبيض:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- رشة ملح وفلفل أسود
- جبنة شيدر وموزاريلا مبشورة
- نصف حبة أفوكادو - حبة بيضة
- شريحتان مارتديلا مقطعة قطع صغيرة



### الطريقة:

- نفرغ الأفوكادو من الداخل مع المحافظة على قوامه ثم نضعه في صينية الكب كيك.
- نخلط المارتديلا والبيض والملح والفلفل الأسود ونضعهم في تجويف الأفوكادو.
- ندخل الأفوكادو في الفرن حتى ينضج ثم نرش عليه الجبن ونعيده في الفرن حتى يذوب الجبن ويقدم.

## أقراص البيض:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة :



## المقادير:

- ٣ حبات بيض
- رشة ملح وفلفل أسود
- حبة خيار مقطعة شرائح
- حبة بندورة مقطعة شرائح
- جبنة شيدر مبشورة أو مازوريلا
- حزمة سبانخ مقطعة قطع صغيرة
- ١ م ك زيت الزيتون أو قليل من الزبدة



## الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه السبانخ والملح والفلفل الأسود ونقلبهم ثم نترك السبانخ على النار حتى يجف الماء.
- نخفق البيضات ونسكبها فوق السبانخ ونقلبهم ونتركهم على نار هادئة حتى ينضج البيض.
- نضع البيض على اللوح الخشبي ونقطعه إلى قطع دائرية باستخدام قطاعة مستديرة.
- نضع أقراص البيض في طبق التقديم ونزينها بحلقات البندورة والخيار وتقدم.

## طريقة أخرى للتقديم:

- فعندما ينضج البيض نقوم برشه بجبنة الشيدر والموزاريلا ونغطيه ونتركه على نار هادئة حتى يذوب الجبن.

## كعك كيك البيض :

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ٢ م ك بصل أخضر مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وبابريكا
- ٣ م ك جبنة شيدر أو موزاريلا
- حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- ١ م ك إسبغول - ١ م ك طحينة
- ١ م ك بقونس مفروم - ٣ بيضات
- حبة كوسا مبشورة - ٣ م ك زيت الزيتون

### أو:

- جبنة موزاريلا مبشورة
- ٢ حبة كوسا مبشورة
- ٣ بيضات - زبدة للدهن
- نصف كوب جبنة شيدر مبشورة
- فلفل حلو (حبة من كل لون) مقطع شرائح رقيقة

### الطريقة:

- نخفق البيض ونضع عليه الخضروات والملح والفلفل الأسود وجبنة الشيدر ونقلبهم.
- ندهن قوالب الكعك بالزبدة ثم نصب عليه الخليط ونوزعه بالتساوي ندخله في فرن متوسط الحرارة
- نترك البيض حتى ينضج ثم نرشه بجبنة الموزاريلا ونعيده في الفرن حتى يذوب الجبن ويقدم.

## البيض بالنقانق:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ربع بصلة مفرومة - ٣ بيضات
- ٢ م ك جبن موزاريلا أو جبنة شيدر
- ٢ م ك زيت الزيتون - رشة ملح ولفل أسود
- ٢ حبة نقانق دجاج أو لحم مقطع قطع صغيرة
- ١ م ك كزبرة مفرومة للتزين

### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ثم نضيف إليه البصل والنقانق ونقلبهما حتى يحمرا.
- نخلط البيض ونضيف إليه الملح واللفل الأسود ونسكبه على البصل والنقانق ونقلبهم.
- نغطي البيض ونتركه على نار هادئة حتى ينضج ونرش عليه الجبن والكزبرة ثم نغطيه حتى يذوب الجبن.
- يمكن قلبه على الوجه الآخر حتى يحمر أو نقدمه مباشرة بعد تقطيعه على شكل شرائح مثلثة.



## بيتزا البيض:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك زبدة - رشة ملح ولفل أسود
- ربع كوب جبنة موزاريلا - ٣ بيضات
- ربع كوب جبنة شيدر - ربع كوب جبنة قشقوان
- صلصة البيتزا (الوصفة في قسم الصوص المالح)

### الطريقة:

- نسخن الزبدة على النار ونضيف إليها البيض المخفوق والملح واللفل الأسود.
- نغطي المقلاة ونتركها على نار هادئة حتى ينضج البيض ثم نقلبه.
- نغطيه بطبقة رقيقة من صلصة البيتزا ونرش عليه الأجبان ونغطيه ونتركه حتى تذوب الأجبان ويقدم.



## أومليت البيض:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك زيت الزيتون أو قليل من الزبدة
- ٢:٣ بيضات - رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك جبنة شيدر - ٢ م ك جبنة قشقوان
- ١ م ك بقدونس مفروم للتزيين

### الطريقة:

- نخفق البيض بالشوكة ونضيف إليه الملح والفلفل الأسود.
- نسكبه على مقلاة به زيت ونتركه على نار هادئة حتى ينضج ثم نرش عليه الجبن.
- نغطي البيض ونتركه حتى يذوب الجبن ثم نلفه أو نثنيه من الجانبين كالساندويتش ونزينه بالبقدونس والبندورة ويقدم.

## عجة البيض بالخضروات:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- بصلة صغيرة مفرومة - حبة كوسا مبشورة
- رشة ملح وفلفل أسود وبابريكا وكزبرة ناشفة
- كوب بقدونس مفروم - ٢ فص ثوم مهروس
- ٣:٤ بيضات - ٣ م ك زيت - ١ م ص خل

### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ثم نخلط جميع المقادير ونضعها عليه.
- نغطي المقلاة ونتركها على نار هادئة حتى ينضج البيض مع مراعاة قلبها حتى تحمر من الجهتين .
- يمكن تقسيم كمية البيض مع الخضروات إلى عدة أقسام ونحمر كل قسم على شكل أقراص.
- يمكن وضع أنواع مختلفة من الخضروات مثل الزهرة والبروكلي والفلفل الحلو والكوسا ونخلطهم بالبيض ونضعهم في صينية مدهونة بالزيت وندخلها في الفرن حتى تنضج الخضروات ونقدم.

## طاجن البيض المسلوق:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- بصلة صغيرة مفرومة
- حبة بندورة كبيرة مفرومة
- ١ م ص صلصة الطماطم
- ربع كوب جبنة تشيدر مبشورة
- ٣ بيضات مسلوقة - قليل من الماء
- حبة فلفل أخضر حلو ومقطع قطع صغيرة
- ٢ م ك زيت الزيتون - رشة ملح وفلفل أسود

### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف الفلفل والبندورة.
- نضيف صلصة الطماطم ونصب عليه قليل من الماء ونقلبهم ونتركهم على نار هادئة لبضع دقائق.
- نقسم البيض طولياً إلى نصفين ونضعه على الصلصة ونرش الجبن على جوانب البيض.
- نغطي البيض ونتركه على نار هادئة حتى يذوب الجبن ويقدم مع السلطة.



## عجة البيض بالبندورة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- رشة ملح وفلفل أسود
- بيضتان - ١ م ك زيت
- حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ثم نضيف إليه الفلفل الحار والبندورة والملح والفلفل الأسود ونقلبهم.
- نغطي المقلاة ونتركها على نار هادئة حتى تذبل البندورة ويجف ماءها.
- نخفق البيض بالشوكة ونسكبه على البندورة ونقلبه ثم نغطيه ونتركه على نار هادئة حتى ينضج ويمكن حشيه بالجبن ويقدم مع الخيار.



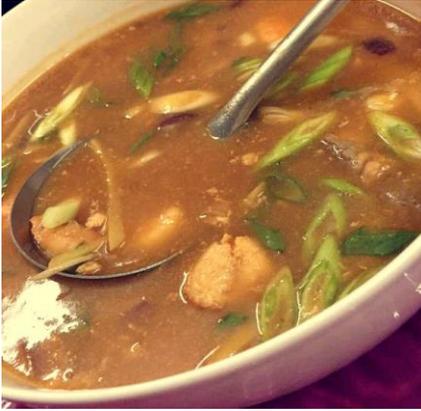


قسم  
الشورية

## شوربة السمك والجمبري:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص صلصة الطماطم
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح
- نصف م ص زنجبيل مبشور
- فلفل أخضر حار (حسب الرغبة)
- مكعب مرق الدجاج - ٢ م ك زيت
- قطعة سمك مقطعة مكعبات صغيرة
- ٣ أعواد بصل أخضر مقطعة شرائح
- ماء حسب الحاجة - عصير حبة ليمون
- نصف كيلو روبيان صغير مقشر ومنظف
- ١ م ص صلصة الصويا أو صوص المحار
- رشة ملح وفلفل أسود - ٢ فص ثوم مقطع شرائح



### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه شرائح البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الثوم والزنجبيل ونقلبهما.
- نضع الروبيان والسمك ونقلبهما حتى يصفرا ثم نضيف صلصة الطماطم ونقلبه ونضيف الماء.
- نترك الشوربة على النار وعندما يقارب من النضج نضيف صلصة الصويا وعصير الليمون ومرق الدجاج.
- نترك الشوربة على النار حتى ينضج ثم نضيف عليها البصل الأخضر ونقدمها مع الليمون.

## شوربة ثمار البحر بالفطر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ فص ثوم مفروم
- ٢ م ك عصير الليمون
- قطعة سمك مقطعة مكعبات
- ١ م ك كزبرة مفرومة للتزيين
- ٥ حبات مشروم مقطعة شرائح
- ماء حسب الحاجة - ١ م ك زبدة
- رشة ملح وفلفل أسود - ورق اللومي
- بصلة صغيرة مفرومة - ليمون غراش
- ٣ أعواد من البصل الأخضر مقطعة شرائح
- أنواع من الثمار البحرية (حسب الرغبة):  
كالجمبري والأصداف والمحار المقطع إلى قطع مكعبة

### الطريقة:

- نسلق السمك والجمبري والمحار والأصداف سلق خفيف حتى نتخلص من الزفر ورائحة السمك.
- نسيح الزبدة ونضع عليها البصل والثوم ونقلبهما حتى يحمر ثم نضيف السمك وثمار البحر والمشروم.
- نضيف عصير الليمون وورق اللومي وليمون الغراش ونقلبهم حتى يصفر السمك وثمار البحر.
- نضيف الملح والفلفل الأسود والماء ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج ثمار البحر والسمك والمشروم.
- نضيف إلى الشوربة البصل الأخضر ثم نضعه في طبق التقديم ونزينه بالكزبرة الخضراء ونقدمها.

## شوربة الكوسا بكرات اللحم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- بصلة صغيرة مفرومة
- ٢ م ك عصير الليمون
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- نصف كوب كريمة الطبخ
- رشة ملح ولفل أسود وكمون
- ١ م ك كزبرة مفرومة للتزيين
- ٢ م ك زبدة - ماء حسب الحاجة
- ٤ حبات كوسا كبيرة ومقطعة قطع كبيرة
- حبة زهرة (قرنبيط) صغيرة ومفتتة إلى زهرات كبيرة

### مقادير كرات اللحم:

- ١ م ك زبدة
- رشة لحم ولفل أسود
- بصلة صغيرة مفرومة
- نصف كيلو لحم مفروم

### الطريقة:

- نضع الكوسا والزهرة والماء والليمون والملح وقليل من الزبدة واللفل الأسود في الإناء ونضعه على النار.
- نخلط مقادير كرات اللحم جيداً ونكور اللحم إلى كرات صغيرة حتى تنتهي الكمية.
- نسيح الزبدة في المقلاة ونضع عليها كرات اللحم ونغطيها ونتركها حتى تتماسك وتنضج.
- نسخن الزبدة ونضع عليها البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم ونقلبه حتى يحمر.
- نخلط الكوسا والزهرة مع المرق في الخلاط ونخلطهم جيداً ثم نصب الخليط على البصل ونقلبه.
- نضيف كريمة الخفق ونقلبها ثم نضع كرات اللحم ونترك الشوربة على النار لمدة عشر دقائق.
- نسكب الشوربة مع كرات اللحم في طبق التقديم ونزينها بالكزبرة وتقدم مع الليمون.

## شوربة الدجاج والخضار بالقشطة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- بصلة صغيرة مفرومة
  - ٤ فصوص ثوم مفرومة
  - نصف كوب كريمة الطبخ
  - ماء حسب الحاجة - رشة ملح
  - صدر دجاج مقطع قطع متوسطة
  - ١ م ك سمن أو زبدة - علبة قشطة
  - ١ م ك كزبرة أو شبت مفروم للتزيين
  - خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة:
- كالكوسا والزهرة والفلفل الحلو والبروكلي والكرفس

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم ونقلبه حتى يحمر .
- نضيف الدجاج والملح والفلفل ونقلبهم على النار حتى يصفر الدجاج ثم نضع عليه الخضروات ونقلبهم.
- نصب الماء ونترك الإنار على النار حتى ينضج الدجاج والخضروات ثم نخلطهم في الخلاط.
- نضيف إلى الخليط القشطة وكريمة الطبخ ونخلطهم جيداً حتى نحصل على خليط كريمي القوام.
- نضع الشوربة على النار ونضيف إليها الملح والبهارات ونتركها حتى تغلي لمدة عشر دقائق.
- نسكب الشوربة في طبق التقديم ونزينها بالكزبرة أو الشبت حسب الرغبة ونقدم.

## شوربة الدجاج والفطر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٣ م ك جبنة سائلة
- حبة فلفل حلو أخضر
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- فطر مقطع قطع صغيرة
- نصف كوب كريمة الخفق
- ماء حسب الحاجة - رشة ملح
- صدر دجاج مقطع قطع صغيرة
- مكعب مرق الدجاج - ٢ م ك زبدة

### الطريقة:

- نسخن الزبدة على النار ونضيف إليه الثوم ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الدجاج ونقلبه.
- نستمر في التقليب حتى يصفر الدجاج ثم نضع الفطر ونقلبهما لبضع دقائق ثم نضيف الماء.
- نترك الإناء على نار هادئة وقبل أن ينضج الدجاج نضيف مكعب المرق والجبنة السائلة والكريمة ونقلبهم.
- نضيف الفلفل الحلو والفلفل الحار والملح ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج الدجاج والفطر.
- نضع الشوربة في طبق التقديم ونزينها بالبقدونس المفروم أو الكزبرة ونقدمها مع الليمون.

## شوربة الخضار بالدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- خمسة فصوص ثوم
- رشة ملح وفلفل أسود
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- رشة بهارات (حسب الرغبة)
- حبة بندورة مقطعة قطع متوسطة
- بصلة صغيرة مقطعة قطع متوسطة
- ٢ صدر دجاج مقطع قطع متوسطة
- ماء حسب الحاجة - ٢ م ك زيت
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة قطع متوسطة:

كالكوسا والباذنجان الأسود والفلفل الحلو والكرنب

### الطريقة:

- نضع الخضروات والدجاج والبصل والبندورة والثوم والفلفل والماء في الإناء ونتركهم على النار حتى ينضجوا.
- نخلطهم في الخلاط حتى نحصل على خليط متجانس ويمكن خلط الخضروات من غير الدجاج.
- نضع الشوربة على النار ونضيف إليها الملح والبهارات والزيت ونتركها حتى يغلظ قوامها.
- نفتت الدجاج إلى شرائح رفيعة ونضعها على الشوربة ثم نسكبها في الطبق ونقدمها مع شرائح الليمون.



## شوربة الخضار بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- رشة ملح وفلفل أسود
- بصلة مقطعة قطع صغيرة
- ١ م ك كزبرة مفرومة للزينة
- نصف كوب جبنة شيدر مبشورة
- ٢ فص ثوم مفروم - ١ م ك زبدة
- شوربة مرق الدجاج أو ماء حسب الحاجة
- مكعب مرق الدجاج أو بهارات (حسب الرغبة)
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة قطع متوسطة :
- كالجزر والكوسا والبروكلي والكرفس والزهرة ( القرنبيط)

### الطريقة:

- نسيح الزبدة ونضيف إليها البصل والثوم ونقلبهما حتى يحمرتا ثم نضيف الخضروات ونقلبهم.
- نصب على الخضروات مرق الدجاج أو الماء ونتركها على نار هادئة حتى تتضج ثم نضيف مكعب المرق.
- نضيف الملح ونخلط جميع المكونات في الخلاط مع الجبن حتى نحصل على خليط متجانس.
- نترك الشوربة على النار حتى تغلي ويذوب الجبن ثم نسكبها في طبق التقديم ونزينها بالكزبرة المفرومة ونقدم.

## شوربة الدبة (القرع):

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- ماء حسب الحاجة
- رشة ملح وفلفل أسود
- رشة قرفة وجوز الطيب
- حبة دبة صغيرة ومقطعة
- نصف كوب كريمة الطبخ
- عود من البصل الأخضر مقطع

أو :

- رشة ملح وفلفل أسود
- حبة دبة صغيرة ومقطعة
- نصف كوب حليب جوز الهند
- بصلة مقطعة مكعبات صغيرة
- ماء حسب الحاجة - صدر دجاج

أو :

- نصف حبة دبة مقطعة
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة:
- كالجزر والفلفل الحلو والكوسا والبندورة
- فلفل حار (حسب الرغبة) - بصلة صغيرة
- مكعب مرق الدجاج - ٢ فص ثوم مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود - ماء حسب الحاجة
- ١ م ك زيت أو زبدة - ١ م ك كريمة الطبخ

### الطريقة:

- نسيح الزبدة ونضيف البصل والثوم ونقلبهما حتى يصفرا ثم نشوي الخضروات في الفرن مع قليل من الزيت.
- نضع الخضروات المشوية على البصل ونضيف الماء ونترك الشوربة على النار حتى تتضج الخضروات.
- نخلطهم في الخلاط حتى تتجانس ثم نضع الشوربة على النار ونضيف إليه الملح والفلفل الأسود والكريمة.
- نترك الشوربة تغلي لمدة خمس دقائق ثم نسكبها في طبق التقديم ونزينها بالبقدونس أو الكزبرة وتقديم.

## شوربة الدجاج بالكريمة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ص زنجبيل مبشور
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ١ م ك زبدة - ماء حسب الحاجة
- نصف كوب كاجو - ٢ صدر دجاج
- كوب كريمة الطبخ - ١ م ك كزبرة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وبهار (حسب الرغبة)
- ٢ عود من الكراث أو البصل الأخضر مفروم
- حبة مقطعة قطع صغيرة من الفلفل الحلو والجزر

### الطريقة:

- نسلق الدجاج على النار حتى ينضج ثم نصفه ونسحق الزبدة ونضيف إليها الكراث والزنجبيل والجزر والفلفل.
- نضيف الكاجو ومرق الدجاج ونترك الإناء على النار حتى تتضج الخضروات ثم نضيف الملح والبهار .
- نفتت الدجاج ونضعه على الشوربة مع الكزبرة والكريمة ونترك الشوربة على النار حتى تغلي لدقائق ثم تقدم.



## شوربة السبانخ:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ حزمة سبانخ مقطعة - جبنة شيدر
- نصف كوب كريمة الطبخ - ١ م ك زبدة
- مكعب مرق الدجاج - ٢ فص ثوم مفروم
- ماء حسب الحاجة - رشة ملح وفلفل أسود
- حبة صغيرة بروكلي مقطع - بصلة مفرومة

### الطريقة:

- نسخن الزبدة ونضع عليها البصل والثوم ونقلبهما حتى يشقر لونهما ثم نضيف السبانخ والبروكلي.
- نضيف الملح والفلفل والماء ونترك الإناء على النار حتى تتضج الخضروات ثم نخلطهم في الخلاط.
- نضع الشوربة على النار ونضيف إليها كريمة الطبخ ونتركها لخمس دقائق ثم نسكبها في طبق التقديم ونقدم



## شوربة البروكلي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كوب جبنة شيدر مبشورة
- رشة ملح وفلفل أسود - ١ م ك زبدة
- حبة بروكلي مقطعة - كوب كريمة الخفق
- كوب من مرق الدجاج - بصلة صغيرة مفرومة
- ١ م ص إسبغول (يعمل كبديل للنشا لتكثيف القوام)

### الطريقة:

- نسيح الزبدة ونضيف إليها البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف مرق الدجاج والبروكلي.
- نضيف الملح والفلفل الأسود ونترك البروكلي على نار هادئة حتى ينضج.
- نخلط الشوربة في الخلاط مع كريمة الخفق والجبن حتى تصبح خليط متجانس.
- نضع الشوربة على النار ثم نضيف إليها الإسبغول المطحون بالتدريج مع الاستمرار في التقليب حتى نحصل على القوام المطلوب ويقدم.



## الشوربة الحارقة للدهون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ماء حسب الحاجة
- ٢ فلفل حلو مقطع شرائح
- ٢ عود كرفس مقطع شرائح
- ٢ حبة بندورة مقطعة مكعبات
- رشة ملح وفلفل أسود وبهارات
- نصف كرنب صغيرة ومقطعة شرائح
- بصلة كبيرة أو حزمة بصل أخضر مقطع

### الطريقة:

- نضع الخضروات والماء على النار حتى تتضج ثم نخلطهم في الخلاط حتى تتجانس.
- نضع الشوربة على النار ونضيف إليها الملح والبهارات ونتركها تغلي لبضع دقائق ثم تقدم.





## السلطة الخضراء:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- خضروات مقطعة (حسب الرغبة):

كالخيار والخس والجرجير والفجل والسبانخ والبندورة  
والبصل والكرنب والقلقل الحلو الأخضر والأصفر والأحمر

- صوص (حسب الرغبة):

كالخردل وخل البسليكم والطحينة والمايونيز

- بروتين حيواني (حسب الرغبة):

كاللحم والدجاج والجمبري والتونة والسمك

- زيوت (حسب الرغبة):

كزيت الزيتون وزيت جوز الهند وزيت السمسم

- لبن وأجبان (حسب الرغبة):

كاللبن الرائب وجبنة الشيدر والجبن الأبيض

- الملح والخل والليمون

### الطريقة:

• يفضل تناول الخضروات الطازجة وخاصة الورقية منها

ويمكن تناولها بدون إضافات مع الأطباق الرئيسية.

• ويمكن إعطاءها قيمة غذائية أعلى لتصبح وجبة غذائية

متكاملة وذلك من خلال إضافة الزيوت كزيت الزيتون وإضافة البروتينات كاللحم والدجاج والجمبري والجبن.

• يمكن إضافة الصوص والمنكهات المختلفة إلى الخضروات حيث تعطيها مذاقاً طيباً فتزيد من رغبتنا في

تناولها وتتيح لنا فرص التنوع في المذاق والطعم.

## التبولة بالقرنبيط:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- حزمة بقدونس
- حبة بندورة متوسطة
- ٣ أوراق من البصل الأخضر
- ربع حبة صغيرة زهرة (قرنبيط)

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح
- رشة نعناع مغربي مجفف
- أو ١ م ك نعناع طازج مفروم

### الطريقة:

- نقطع الزهرة إلى زهرات صغيرة ونغسلها ونفرمها حتى تصبح كحبات البرغل في الشكل.
- نخلط الزهرة المفرومة بقليل من عصير الليمون والخل والملح ونتركها لمدة نصف ساعة حتى تتبل.
- ننظف البقدونس ونغسله ونجففه باستخدام آلة تجفيف الخضروات أو بوضعه على قطعة قماش نظيفة.
- نفرم البقدونس فرماً ناعماً ثم نغسل البندورة ونجففها ونقطعها إلى مكعبات صغيرة.
- نغسل البصل الأخضر ونجففه باستخدام آلة تجفيف الخضروات ونفرمه فرماً ناعماً.
- نخلط البصل والبقدونس والبندورة في الإناء ثم نضيف عليهم الزهرة المفرومة ونقلبهم.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على الخضروات ونقلبهم ثم نضع التبولة في طبق التقديم وتقدم.

### تنبيه:

١. يمكن الاستغناء عن الزهرة (القرنبيط) وإضافة بدلاً منها قليل من البرغل بعد نعهه في الماء.

## الفتوش:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- أوراق من الخس
- حبة فلفل حلو أخضر
- ربع رغيف خبز الصويا
- حزمة رجلة - زيت للقلي
- حبة خيار - حبة بندورة
- رشة سماق ويمكن الاستغناء عنه
- نصف حزمة من أوراق البصل الأخضر
- ٤ حبات رؤوس البصل الأخضر المفروم

## مقادير الصوص:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح
- رشة نعناع مغربي مجفف
- أو ١ م ك نعناع طازج ومفروم

## الطريقة:

- تقطع خبز الصويا مربعات صغيرة ونقلية بالزيت حتى يحمر ثم نضعه على ورق المطبخ ونتركه حتى يبرد.
- نغسل الخضروات جيداً ونجففها باستخدام آلة تجفيف الخضروات إن وجدت ونقطعها إلى مكعبات كبيرة.
- نخلط الخضروات في الإناء ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه على خضار السلطة ونقلبهم.
- نضع الفتوش في طبق التقديم ونضع فوقه الخبز ونرشه بالسماق والنعناع المجفف ويقدم.

## سلطة الرجلة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- فلفل حلو (حبة من كل لون)
- ربع كوب شرائح زيتون أسود - حزمة رجلة
- ربع كوب شرائح زيتون أخضر - ٢ حبة بندورة

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك عصير الليمون - رشة ملح
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ص خل

### الطريقة:

- نزيل ورقة الرجلة من العروق ونغسلها جيداً ونجففها باستخدام جهاز تجفيف الخضروات.
- نغسل البندورة والفلفل الحلو ونقطعهما إلى مكعبات متوسطة ثم نخلطها مع الرجلة والزيتون.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على الخضروات ونقلبهم ثم نضع السلطة في طبق التقديم وتقديم.



## سلطة الخس بالتفاح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ربع كوب عين الجمل ويمكن الاستغناء عنه
- حبة خس - حزمة جرجير - حبة تفاح أخضر

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك زيت الزيتون - رشة ملح
- ١ م ك عصير الليمون - ١ م ص خل
- ١ م ص زعتر بودرة - ١ م ص دبس الرومان

### الطريقة:

- نغسل أوراق الخس والجرجير جيداً ونضعهما في جهاز تجفيف الخضروات ثم نقطعهما مكعبات صغيرة .
- نغسل التفاح الأخضر ونقطعه إلى قطع صغيرة ونخلطه مع الخس والجرجير وعين الجمل.
- نخلط مقادير الصوص ثم نسكبه على السلطة ونقلبهم ونضعهم في طبق التقديم ويقدم.



## سلطة الجرجير:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ٢ حزمة جرجير
- جبن بارميزان مسحوق
- مشروم طازج أو نصف كوب رمان

## مقادير الصوص:

- ١ م ص من الخل
- ١ م ك زيت الزيتون
- رشة ملح وفلفل أسود
- ١ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل البلمسيك
- فص ثوم صغير مفروم



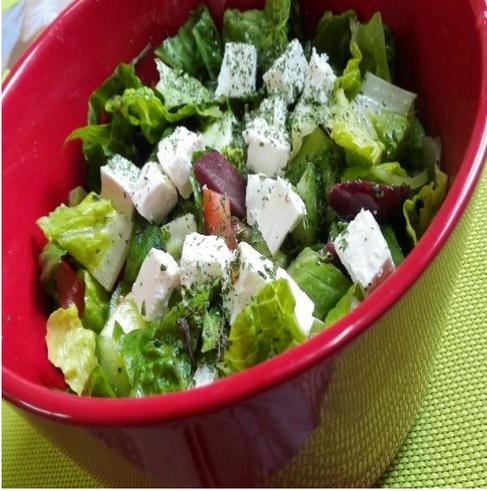
## الطريقة:

- ننظف الجرجير ونغسله جيداً ونجففه بجهاز تجفيف الخضروات أو نتركه على المصفاة.
- نقطع الجرجير إلى شرائح كبيرة ونقطع المشروم إلى شرائح رفيعة ونضيفها إلى الجرجير.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على الجرجير ونخلطهم حتى يتوزع الصوص.
- نضع السلطة في طبق التقديم ونرشها بجبنة البارميزان ونقدم.

## السلطة اليونانية بالجبنة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- أوراق من الخس الأمريكي
- جبنة بيضاء مقطعة مكعبات
- فلفل حلو (حبة من كل لون)
- ٥ حبات بندورة كرزية
- أو حبة بندورة متوسطة الحجم
- بصلة صغيرة ويمكن الاستغناء عنها
- ربع كوب زيتون شرائح - ٢ حبة خيار

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك عصير الليمون
- ٢ فص ثوم مفروم - رشة ملح
- ١ م ص أوريجانو أو نعناع مطحون
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ص خل

### الطريقة:

- نغسل الخس ونجففه بجهاز تجفيف الخضروات أو نتركه في المصفاة ثم نقطعه إلى مربعات متوسطة.
- نغسل الخيار والفلفل الحلو ونقشر البصل ونقطعهم إلى مكعبات متوسطة الحجم ثم نخلطهم مع الخس.
- نضيف شرائح الزيتون ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه على خضروات السلطة ونقلبهم.
- نضع السلطة في طبق التقديم ونضع عليها قطع الجبن الأبيض ونرشها بالنعناع وتقدم.

## طبقات الخضار بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- أوراق من الخس
- حبة جزرة مبشورة
- أوراق من الكرنب الملون
- أوراق من الكرنب الأبيض
- نصف كوب جبنة شيدر مبشورة

### مقادير الصوص:

- ١ م ك مايونيز
- ١ م ك متبل فرنسي
- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ك صلصة جبنة بلوتشيز

### الطريقة:

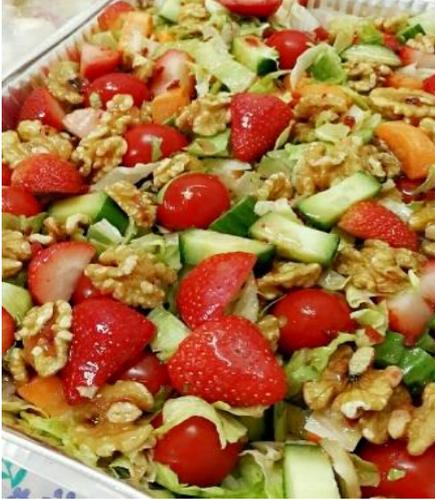
- نغسل أوراق الخس والكرنب جيداً ثم نجففهما في جهاز تجفيف الخضروات أو نتركهما على المصفاة.
- نغسل الجزر ونقطعه إلى شرائح رقيقة ثم نقطع أوراق الخس والكرنب إلى شرائح رقيقة.
- نضع الخضروات في طبق التقديم على شكل طبقات فنبدأ بالجزر ثم الخس ثم الكرنب الأبيض ثم الملون.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على السلطة ونرشها بجبنة الشيدر المبشورة ونقدم.

## السلطة بالفراولة والمكسرات:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- نصف كوب عين الجمل
- ٢ حبة خيار مقطعة شرائح
- حزمة جرجير مقطعة شرائح
- نصف حبة جزرة مقطعة شرائح
- ٦ حبات فراولة مقطعة شرائح كبيرة
- ٥ حبات بندورة (شيري) مقسمة نصفين
- ٤ ورقات من الخس الأمريكي مقطعة شرائح

### مقادير الصوص:

- ١ م ك عصير الليمون
- ١ م ك زيت الزيتون - رشة ملح
- ١ م ك صوص تنبيلة التوت البري بالخل

أو:

### المقادير:

- ٢ حزمة جرجير مقطعة شرائح
- ٦ حبات فراولة مقطعة شرائح
- نصف كوب جبنة بارميزان مبشورة
- ربع كوب صنوبر محمر - ربع كوب توت

### مقادير الصوص:

- ١ : ٢ علبة روب صغيرة
- فص ثوم مفروم - رشة ملح
- ١ م ص عسل ويمكن الاستغناء عنه
- ١ م ك خردل - ٢ م ك خل البلسميك

### الطريقة:

- نخلط جميع مقادير السلطة في الإناء ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه على السلطة ونقلبهم حتى يغطي الصوص كل المكونات وتقدم.

## سلطة الزبادي بالخيار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك نعناع أخضر مفروم
- أو ١ م ص نعناع ناشف مطحون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٣ حبات خيار مبشورة - علبة لبن زبادي
- ٢ فص ثوم مفروم - ٢ م ك بقادونس مفروم
- ١ م ك عصير الليمون - رشة ملح وفلفل أبيض

### الطريقة:

- نخلط اللبن باستخدام الخفاقة اليدوية ثم نضيفه إلى بقية المكونات ونخلطهم جيداً.
- نضع سلطة الخيار في طبق التقديم ونزينها بالبقادونس المفروم وتقدم مع الرز البرياني بالقرنبيط.



## الخيار المحشي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٥ حبات خيار كبيرة الحجم
- مقادير الحشوة (حسب الرغبة):
- ٢ م ك بقادونس مفروم - ٢ م ك زيتون
- ٢ م ك مخلل الخيار مقطع قطع صغيرة
- نصف كوب لبننة أو جبنة بيضاء كريمية
- حبة مقطعة قطع صغيرة من الفلفل الحلو والبندورة

### للتقديم:

- شرائح خبز - صوص اللبن (الوصفة في قسم الصوص المالح)

### الطريقة:

- نقسم الخيار إلى قسمين ثم نفرغه باستخدام آلة تقوير المحشي ونخلط لب الخيار مع مقادير الحشوة .
- نحشي الخيار بالحشوة ثم نرصه في طبق التقديم ويقدم مع الخبز وصوص اللبن.



## سلطة القرنبيط:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- زيت للقلي - حزمة بقدونس مفرومة
- رأس زهرة صغيرة ومقطعة إلى زهرات صغيرة
- ٢ حبة كوسا كبيرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة

### مقادير الصوص:

- ٢ فص ثوم مفروم
- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نقلي الكوسا في الزيت حتى تحمر ثم نقلي الزهرة حتى تحمر ونضعهما على ورق الطبخ.
- نخلط الكوسا والزهرة والبقدونس في الوعاء ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه عليهم.
- نقرب السلطة حتى يتوزع الصوص على جميع المكونات ثم نضع السلطة في طبق التقديم وتقديم.

### أو:

- نسخن الزيت ونضيف عليه الثوم ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف إليه الفلفل الحار والملح والبهارات ونقلبهم.
- نضيف الزهرة والكوسة المقلية والليمون والخل ونقلبهم لبضع دقائق ثم نترك الخضروات حتى تبرد.
- نحضر السلطة الخضراء والمكونة من الخيار والخس والجرجير المقطعة إلى قطع صغيرة.
- نخلط السلطة الخضراء مع الكوسة والزهرة ونضيف عليهم الصوص ونقلبهم ثم نضعهم في طبق ونقدمه.

## سلطة الخضار المشوية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- حزمة جرجير مقطعة إلى شرائح كبيرة
- ٣ حبات فلفل حلو أخضر ومقطع مكعبات
- ٣ حبات كوسا مقطعة - ٣ م ك زيت الزيتون

### مقادير الصوص:

- ١ م ص خل - ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون - رشة ملح

### الطريقة:

- نرش الكوسا والفلفل الحلو بزيت الزيتون ثم ندخلهما في الفرن ونقلبهما حتى يحمر من جميع الجهات.
- نضع الجرجير في الطبق ثم الكوسا والفلفل الحلو ثم نخلط مقادير الصوص ونرشه على السلطة ونقدمه.



## متبل الزهرة (القرنبيط):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون - ٤ م ك طحينة
- رشة ملح وفلفل أسود - فص ثوم مفروم
- حبة زهرة صغيرة أو ٣ حبات كوسا كبيرة
- ٢ م ك لبن زبادي - ٢ م ك عصير الليمون

### للزينة:

- بقدرونس مفروم - سماق
- حمص أو لوز مقشر أو صنوبر

### الطريقة:

- نقطع الزهرة إلى قطع متوسطة الحجم ونرشها بزيت الزيتون وندخلها في الفرن حتى تشقر لونها وفي حالة استخدام الكوسا في الوصفة فإننا نقوم بسلقها.
- نخلط الزهرة مع بقية المقادير في الخلاط حتى نحصل على خليط غليظ القوام.
- نضع المتبل في طبق التقديم ونزينه بالبقدرونس والسماق واللوز أو الحمص ويقدم .



## متبل الباذنجان:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- رشة ملح وفلفل أسود
- ربع كوب زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- حزمة بقدونس - حبة رمان
- ٣ حبات كبيرة باذنجان أسود
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك طحينة - عين الجمل للتزيين

## أو:

- رشة ملح وفلفل أسود - زيت الزيتون
- ٤ حبات باذنجان أسود متوسط الحجم
- ٢ كوب لبن زبادي - ٢ فص ثوم مفروم
- ١ م ك طحينة - ١ م ك عصير الليمون

## الطريقة:

- نشوي حبات الباذنجان في الفرن حتى ينضج ويحمر ونتركه حتى يبرد ثم نقشره ونهرسه بجهاز فرم البصل.
- ننزع ورقة البقدونس من عروقها ونغسلها جيداً ونجففها باستخدام جهاز تجفيف الخضروات أو نقوم بنشرها فوق قطعة من القماش النظيف ثم نفرمها فرماً ناعماً ونخلطها مع الباذنجان المهروس.
- نخلط الطحينة وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود ونسكبهم على الباذنجان.
- نضيف حبات الرمان ونقلبهم ثم نضع المتبل في الطبق ونرشه بزيت الزيتون ونزينه بعين الجمل ونقدمه.

## سلطة الباذنجان:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ كوب لبن رائب
- ٣ حبات بندورة كبيرة
- ربع كوب كزبرة مفرومة
- بصلة متوسطة - زيت للقلي
- ٢ م ص كمون - رشة ملح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٣ حبات باذنجان أسود متوسط الحجم
- نصف م ص فلفل أحمر مطحون (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نقشر حبات الباذنجان على شكل خطوط بحيث نبقى جزءاً من القشرة ونغسله جيداً.
- نقطع الباذنجان إلى شرائح رفيعة وننقعه في الماء المملح ثم نقليه في الزيت حتى يحمر.
- نقشر البصلة ونقطعها إلى شرائح رقيقة ثم نغسل البندورة ونقطعها إلى شرائح رقيقة.
- نخلط اللبن باستخدام الخفاقة اليدوية حتى يتجانس ثم نضيف إليه الملح.
- نضع نصف كمية الباذنجان المقلي في طبق التقديم ونرش عليه الفلفل المطحون والكمون.
- نغطي الباذنجان بصوص اللبن ثم نضع عليه نصف كمية البندورة ونوزعها بالتساوي.
- نضع نصف كمية البصل ونرشه بالفلفل الحار والكزبرة والفلفل المطحون والكمون.
- نغطي طبقات السلطة بصوص اللبن ونكرر نفس الخطوات على بقية الخضروات وبنفس الترتيب.
- بعد وضع الطبقة الأخيرة من صوص اللبن نقوم بتزيين السلطة بشرائح البندورة والكزبرة المفرومة ونقدمه.

## فتة الباذنجان:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- كيلو باذنجان أسود
- حبة رمان - زيت للقلي
- لوز مقشر أو صنوبر للزينة

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك طحينة
- علبة لبن زبادي
- ٢ فص ثوم مفروم
- ١ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح

### الطريقة:

- نقشر الباذنجان طولياً بحيث نبقى جزءاً من القشرة كما يمكننا تركه بدون تقشير.
- نقطع الباذنجان إلى مكعبات صغيرة ونغسله جيداً ثم ننقعها في ماء به ملح.
- نقلي الباذنجان في الزيت حتى يحمر ثم نضعه على ورق المطبخ لامتصاص الزيت.
- نضع الباذنجان المقلي في طبق التقديم ونضع فوقه حبات الرمان.
- نخلط مقادير الصوص حتى يتجانس ثم نرشه على سلطة الباذنجان ونزينها بالصنوبر ونقدمها.

## لفائف الباذنجان باللبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك كزبرة مفرومة
- ٢ م ك بقدونس مفروم
- ٢ حبة باذنجان أسود كبير
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ م ك عصير الليمون - زيت للقلي

### مقادير الصوص:

- ٢ فص ثوم مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك عصير الليمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- كوب لبن رائب - قطرات من الخل
- ١ م ك طحينة ويمكن الاستغناء عنها

### الطريقة:

- نقطع الباذنجان بالطول إلى شرائح رقيقة ثم نغسله جيداً وننقعها في ماء به ملح.
- نقلي الباذنجان حتى يحمر ويمكن دهنه بالزيت وشويه في الشواية أو وضعه في الفرن حتى يحمر.
- نخلط الليمون والملح والفلفل الأسود والكمون والكزبرة ثم نتبل به شرائح الباذنجان.
- نخلط مقادير الصوص في الخلاط حتى نحصل على خليط متجانس.
- نقطع بقايا الباذنجان إلى قطع صغيرة ونضيفها إلى البقدونس والفلفل الحار وقليل من الصوص ونقلبهم.
- نحشي شرائح الباذنجان بالحشوة ثم نلفها ونرصصها في طبق التقديم ونغطيها بالصوص ونزينها بالبقدونس والسماق ونقدمها.

## كرسبي الفاصوليا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ بيض - زيت للقلي
- نصف كوب دقيق اللوز
- نصف كيلو فاصوليا خضراء
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون

### مقادير اللحم:

- كوب لحم مفروم
- ١ م ك زيت الزيتون
- رشة ملح وفلفل أسود
- بصلة صغيرة مفرومة

### مقادير الصوص:

- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ م ك طحينة - ١ م ك مايونيز
- ١ م ص خل ويمكن الاستغناء عنه
- ١ م ك عصير الليمون - فص ثوم مفروم
- ٢ م ك لبن زبادي - رشة ملح وفلفل أسود

### الطريقة:

- نخفق البيض بالشوكة ونضيف إليه الملح والفلفل الأسود ثم نقسم الفاصوليا إلى قسمين.
- نغمس الفاصوليا في البيض ثم في دقيق اللوز ونقليها في الزيت حتى تحمر.
- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف اللحم ونقلبه ونتركه على النار حتى ينضج.
- نضع على اللحم الملح والفلفل الأسود ثم نرتب الفاصوليا على جوانب طبق التقديم.
- نضع اللحم المفروم في منتصف الطبق ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه فوق اللحم ونقدمه.

## السلطة بالبيض:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- حبة خيار - حبة بندورة
- أوراق من الخس والبقدونس
- نصف حبة جزر - زيت للقلي
- بيضتان مسلوقة ومقطعة شرائح
- أوراق من الكرنب الأبيض والملون
- حبة من الكوسا والبادنجان الأسود

## مقادير الصوص:

- ١ م ك مايونيز
- ١ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص خل - رشة ملح

## الطريقة:

- نغسل الكوسا والبادنجان الأسود جيداً ثم نقطع الكوسا والبادنجان إلى شرائح صغيرة.
- نقلي الكوسا في الزيت حتى تحمر ثم نقلي البادنجان الأسود حتى يحمر ونضعهما على ورق المطبخ.
- نغسل بقية الخضروات ونقطعهم إلى شرائح رفيعة ثم نخلطهم مع البادنجان والكوسا ونقلبهم.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على السلطة ونقلبهم ثم نضع السلطة في الطبق ونضيف البيض ونقدمه.

## سلطة الكرنب بالدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ حبات خيار مقطعة شرائح
- حبة كرنب صغير ومقطع شرائح
- ٣ حبات مخلل خيار مقطعة شرائح
- ٢ صدر دجاج مسلووق ومقطع شرائح

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك مايونيز - ٢ م ك عصير الليمون
- علبه لبن رائب أو علبه قشطة - ١ م ص خل
- رشه ملح - فلفل حار مفروم - ٢ فص ثوم مفروم

### الطريقة:

- نخلط الخضروات والدجاج في الإناء ثم نخلط مقادير الصوص ونسكبه على السلطة ونقلبهم ونقدمه.



## سلطة السيزر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- خس أمريكي مقطع مربعات كبيرة
- ٢ صدر دجاج - ١ م ص ثوم مفروم
- ١ م ك زبدة - ٢ م ك عصير الليمون
- ٢ م ك لبن - رشه ملح وبهارات الدجاج

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك عصير الليمون - ٢ فص ثوم مفروم
- ٣ م ك مايونيز - علبه لبن زيادي - رشه ملح

### الطريقة:

- نتبل صدور الدجاج بالملح والبهارات والليمون واللبن والثوم ثم نشوحه بالزبدة حتى يحمر.
- نضع الخس في طبق التقديم ثم نقطع صدور الدجاج إلى شرائح ونوزعها فوق الخس.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه فوق السلطة ونرشها بجبنة البارميزان حسب الرغبة وتقدم.



## سلطة الدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- أوراق من الخس والكرنب الأبيض
- حبة جزرة مبشورة ويمكن الاستغناء عنها
- ٢ صدر دجاج - عيدان من البصل الأخضر
- صوص الخردل (الوصفة في قسم الصوص المالح)



### مقادير تتبيل الدجاج:

- رشة من الملح وبهار الدجاج
- ٢ م ك زيادي - ٢ م ك مايونيز
- ٢ م ك عصير الليمون - بشر حبة ليمون
- بصلة صغيرة مفرومة - ١ م ص ثوم مفروم
- ٢ م ك كزبرة مفرومة - ٢ م ك زيت الزيتون

أو:

- ٣ فصوص ثوم مفروم
- حبة مفرومة من البصل والبندورة
- بهارات (حسب الرغبة) - رشة ملح
- ١ م ص صلصة الطماطم أو كاتشب
- ٢ م ك عصير الليمون - ١ م ص خل
- ٢ م ك لبن زيادي - ٢ م ك زيت الزيتون

### الطريقة:

- نخلط مقادير تتبيل الدجاج وتبّل به صدور الدجاج ونترك الصدور في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين.
- نخرج الصدور من الثلاجة ونشويها في الفرن أو الشواية أو باستخدام المقلاة حتى تحمر ثم نقطعها شرائح.
- نغسل أوراق الخس والكرنب والبصل الأخضر ونجففهم باستخدام جهاز تجفيف الخضروات ونقطعهم شرائح.
- نضع الخس في الطبق ثم الكرنب ثم البصل الأخضر والدجاج والجزر ونقدم السلطة مع صوص الخردل.

## سلطة الشاورما:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ أوراق من الخس
- ٢ م ك عصير الليمون
- ربع حزمة بقونس مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وسماق
- ١ م ك زبدة - ٢ صدر دجاج
- ٢ حبة خيار مخلل - ٢ م ك لبن
- ٢ حبة بندورة - ١ م ص خل أبيض
- ٢ حبة بصل - ٢ م ك زيت الزيتون

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك عصير الليمون
- ربع كوب طحينة - رشة ملح
- ربع كوب ماء - علبه لبن زيادي

### الطريقة:

- تقطع الدجاج إلى قطع صغيرة وتبله بالملح والفلفل الأسود والليمون واللبن وتتركه في الثلاجة لمدة ساعتين.
- نذيب الزبدة في المقلاة ونشوح عليها قطع الدجاج حتى يحمر وينضج وتتركه حتى يبرد.
- تقطع البصل إلى شرائح رفيعة ونضيف عليه الخل والملح وزيت الزيتون والسماق.
- تقطع البندورة والبقونس والخس والخيار المخلل إلى شرائح ونخلطهم مع الدجاج والبصل ونقلبهم.
- نضع السلطة في طبق التقديم ثم نخلط مقادير الصوص ونرشه على وجه السلطة ونقدمه.

## سلطة ستيك اللحم:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- أوراق من الخس - حزمة جرجير
- ستيك بقري مضروب بمطرقة اللحم
- حبة من الخيار والبندورة ومخلل الخيار

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ص خل
- ٢ م ك عصير الليمون - رشة ملح

### مقادير التتبيلة:

- ٢ م ك صلصة الصويا الغير محلى
- ١ م ك زبدة - رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ فص ثوم مفروم - بصلة صغيرة مفرومة
- ٢ م ك عصير الليمون - ٢ م ك زيت الزيتون

أو:

- ٢ م ك عصير الليمون - ١ م ص خل
- ١ م ك صوص الصويا - ٢ م ك كاتشب
- ١ م ص ثوم مفروم - ٢ م ك زيت الزيتون
- بصلة صغيرة مفرومة - رشة ملح وفلفل أسود

### الطريقة:

- نخلط جميع مقادير التتبيلة ونتبل بها اللحم ونتركه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين.
- نسخن الزبدة في المقلاة ونضع عليها الستيك حتى يحمر من الجهتين أو نشويه في الشواية حتى يحمر.
- نغسل الخضروات جيداً ونجفف الورقية منها بجهاز تجفيف الخضروات ثم نقطعهم إلى شرائح.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على الخضروات ونقلبهم ثم نضعهم في طبق التقديم.
- نقطع الستيك إلى شرائح رفيعة ونضعها فوق الخضروات ونقدم السلطة مع صوص اللبن.

## سلطة التونة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- علبة تونة كبيرة
- ربع كوب ذرة مالحة
- ربع كوب شرائح زيتون
- حزمة جرجير مقطعة شرائح
- ٢ حبة خيار مقطعة مكعبات
- ٤ أوراق من الخس مقطعة شرائح
- فلفل حلو (حبة من كل لون) مقطعة شرائح
- ٤ أعواد من البصل الأخضر مقطعة شرائح

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك عصير الليمون
- رشة ملح - ١ م ص خل

### أو:

- ١ م ص بودرة البصل
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- ١ م ك بذر الكتان - ١ م ك خردل
- ١ م ك زيت الزيتون - ١ م ك عصير الليمون

### الطريقة:

- نغسل الخضروات ونغسلهم جيداً ثم نجفف الورقية منها بجهاز تجفيف الخضروات .
- نخلط الخضروات في الإناء ونضيف إليها الذرة والزيتون والتونة بعد تصفيتها من الماء.
- نخلط مقادير الصوص ونضيفه إلى السلطة ونقلبهم ثم نضع السلطة في طبق التقديم وتقديم.

## ديناميت الجمبري بالخس:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ربع كوب زيت السمسم
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- أوراق من الخس الأمريكي
- كيلو جمبري مقشر أو ٢ صدر دجاج

### مقادير الصوص:

- رشة ملح وفلفل أسود
- ١ م ك صوص الأجنحة الحار
- ٢ م ك كاتشب - ١ م ك مايونيز
- رشة فلفل حار بودرة (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف عليه الثوم ونقلبه حتى يصفر ثم نضع الروبيان ونقلبه حتى يصفر.
- نخلط مقادير صوص الديناميت جيداً ونسكبه على الروبيان ونقلبهم حتى يبدأ في الغليان ثم نطفئ النار.
- نغسل الخس جيداً ونجففه في جهاز تجفيف الخضروات أو نتركه قليلاً في المصفاة ونقطعه مكعبات.
- نضع الخس في طبق التقديم ثم نضع فوقه الروبيان مع الصوص ويقدم.

## سلطة الجمبري:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- حزمة جرجير مقطعة شرائح
- أوراق من الخس مقطعة شرائح
- حبات جمبري كبير مقشر ونظيف
- عود من البصل الأخضر مقطع شرائح
- صنوبر أو جوز ويمكن الاستغناء عنه

### مقادير تتبيل الجمبري:

- ٢ م ك من عصير الليمون
- رشة ملح وفلفل أسود وكركم وكاري
- ٢ فص ثوم مفروم أو رشة من بودرة الثوم
- ٣ م ك زيت الزيتون - ٢ م ك لبن زبادي

### مقادير الصوص:

- ٢ فص ثوم مفروم - ٢ م ك عصير الليمون
- علبة لبن رائب - ٢ م ك مايونيز - ١ م ص خل
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة) - رشة ملح وكمون

أو:

- عود من البصل الأخضر مفروم ناعم
- ١ م ص برش الليمون - ١ م ص خل
- رشة ملح وفلفل أسود - ٢ م ك مايونيز
- ٢ فص ثوم مفروم - ١ م ك خل البلسميك
- ٢ م ك شبت مفروم - ٢ م ك بقونس مفروم
- ٢ م ك زيت الزيتون - ٢ م ك عصير الليمون

### الطريقة:

- خلط مقادير التتبيلة ثم نتبل بها الجمبري ونقله في الزبدة أو نشويه في الشواية حتى يحمر.
- نضع أوراق الخس في طبق التقديم وفوقه الجرجير ثم البصل الأخضر والصنوبر.
- خلط مقادير الصوص ونضعه فوق السلطة ثم نرصص عليه الجمبري ونقدمه.



قسم  
الأرز والمكرونة



### أرز أبيض بالزهرة (القرنبيط) ٣٠:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- رشة ملح وفلفل أبيض
- حبة زهرة (قرنبيط) كبيرة

#### الطريقة:

- فصل الزهرة إلى زهرات صغيرة ونفرمها في مفرمة البصل حتى تصبح كحجم حبات الأرز.
- نسخن زيت الزيتون على النار ونضيف عليه الزهرة ونقلبها حتى تتضج وتصفّر.
- نضيف الملح والفلفل الأبيض ونقلبهم ثم نقدم أرز الزهرة مع الطواجن واللحوم.

### الأرز البرياني بالزهرة (القرنبيط):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- حبة بصلة وبنندورة مقطعة قطع صغيرة
- صدر دجاج مسلوق أو مشوي ومقطع شرائح
- رشة ملح وبهارات برياني - ٢ م ك زيت الزيتون
- حبة زهرة كبيرة ومفرومة بحجم الأرز - ١ م ك لبن

#### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضع البنندورة واللبن ونقلبهم.
- نضيف الملح والبهارات والدجاج ونقلبهم ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج الدجاج ويقل الماء.
- نسخن الزيت ونضع عليه الزهرة ونقلبها حتى تصفر ثم نضع الزهرة فوق الدجاج.
- نغطي الإناء ونتركه على نار هادئة لبضع دقائق حتى ينضج ثم نقدم الأرز مع سلطة الخيار باللبن.

## أرز الزهرة (القرنبيط) بالبندورة: ٣١

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٢ م ك كزبرة مفرومة
- بهارات (حسب الرغبة)
- ٢ م ك صلصة الطماطم
- بصلة مفرومة - رشة ملح
- ٢ حبة بندورة مقطعة صغيرة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ فص ثوم مفروم - حبة زهرة كبيرة

### الطريقة:

- فصل الزهرة إلى زهرات صغيرة ونفرمها في مفرمة البصل حتى تصبح كحجم حبات الأرز.
- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم ونقلبه حتى يحمر.
- نضع البندورة والفلفل الحار وصلصة الطماطم ونقلبهم حتى يذبل البندورة.
- نضيف حبات الزهرة ونرش عليها الملح والبهارات ونتركها على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
- نضع الأرز في طبق التقديم ونزينه بالكزبرة المفرومة ونقدمه مع ستيك اللحم المشوي وأوراق الخس.

٣١- لذيذة: وصفات لذيذة - أطباق جانبية - أرز القرنبيط - أكالات دايت - تاريخ الإضافة: Jul 12, 2016 - تاريخ النقل: ٤٠ : ١١ -

٢٩ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ / الأحد ١٧ ديسمبر ٢٠١٧ م.

## أرز الكبسة بالزهرة (القرنييط):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ربع كوب جزر مبشور
- لوز مقشر ومقلي للزينة
- رشة ملح وبهارات الكبسة
- بصلة مقطعة قطع صغيرة
- ١: ٢ م ك صلصة الطماطم
- حبة بندورة مفرومة - حبة زهرة كبيرة
- ٢ صدر دجاج أو قطعة لحم مقطعة شرائح

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف اللحم أو الدجاج ونقلبه.
- نضيف البندورة ونقلبها حتى تذبل ثم نضيف صلصة الطماطم ونقلبهم ثم نضيف الماء.
- نترك الإناء على النار حتى ينضج الدجاج ثم نضيف الجزر المبشور والملح والبهارات.
- نفرم الزهرة في مفرمة البصل حتى تصبح بحجم الأرز ثم نشوحها في ملعقتين زيت حتى تصفر.
- نضع أرز الزهرة على الدجاج مع ضرورة أن تكون كمية الماء قليلة حتى لا يلين القرنييط.
- نقلب الأرز ونغطيه ونتركه على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم نضعه في طبق التقديم ونزينه باللوز ونقدمه مع الدقس أو السلطة الخضراء.

## المكرونه بالخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ فصوص ثوم مفروم
- ١ م ك صلصة الطماطم
- رشة ملح - ربع كوب زيت
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح
- فاصوليا مقطعة شرائح رفيعة
- أوراق من الكرنب مقطعة شرائح
- حبة بندورة مقطعة شرائح صغيرة
- مكرونة جاهزة قليلة الكربوهيدرات
- حبة فلفل حلو أخضر مقطع شرائح
- نصف كيلو لحم بعظم ومقطع قطع صغيرة

### الطريقة:

- نغسل المكرونة ونسلقها في الماء المغلي والمضاف إليه الملح والزيت ثم نصفيها ونتركها جانبا.
- نسخن الزيت ونضع عليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف اللحم ونقلبه حتى يصفر.
- نضيف الثوم ونقلبه لبضع دقائق ثم نضع البندورة ونقلبها حتى تذبل ثم نضيف صلصة الطماطم.
- نترك الإناء على نار هادئة لمدة ربع ساعة ثم نضيف الفاصوليا ونقلبها حتى تصفر ثم نضيف الماء.
- نترك الإناء على نار هادئة وقيل استكمال نضج اللحم والفاصوليا نضع الكرنب والفلفل الحلو والملح ونقلبهم.
- نضيف المكرونة ونخلطها مع الخضروات ونتركها على النار حتى تتضج ونقدمها مع الخل والشطة الحارة.

## المكرونه الصينيه:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ربع كوب زيت الزيتون
- حبة جزرة مقطعة شرائح
- مكرونة قليلة الكربوهيدرات
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- حبة كوسا كبيرة مقطعة شرائح
- ٣ فصوص ثوم مقطعة شرائح
- ١ م ص زنجبيل أخضر مفروم
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- أوراق من الكرنب مقطعة شرائح
- صدر دجاجة مقطعة شرائح رفيعة
- فلفل حلو (حبة من كل لون) مقطعة شرائح
- ١ م ك صلصلة الصويا الغير محلى - أو المحار

## الطريقة:

- نغسل المكرونة ونسلقها في الماء المغلي والمضاف إليه الملح والزيت ثم نصفها ونتركها جانباً.
- نسخن الزيت ونضيف إليه الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نخرجه من الزيت ونتركه جانباً.
- نضيف إلى الزيت البصل والثوم والزنجبيل والفلفل الحار ونقلبهم حتى يصفر البصل ويذبل.
- نضيف الجزر و الكوسا ونقلبهما لمدة عشر دقائق ثم نضيف الفلفل الحلو والكرنب ونقلبهم .
- نضيف الدجاج والملح والتوابل والمكرونه ونقلبهم مع الخضار ثم نضيف صوص الصويا أو المحار.
- نترك الإناء على النار لمدة خمس دقائق ثم نضع المكرونة في طبق التقديم ويقدم مع الخل والشطة الحارة.

## مكرونه الكوسا بصوص البيستو: ٣٢

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك زيت الزيتون
- ٤ حبات كوسا كبيرة الحجم



### مقادير صوص البيستو:

- ٢ فص ثوم مفروم
- ٢ م ك عصير الليمون
- فلفل حار (حسب الرغبة)
- ربع كوب جبنة بارميزان مبشورة
- كوب ريحان طازج مفروم أو كزبرة
- ٢ حبة بندورة مجففة بزيت الزيتون أو طازجة
- ١ م ك صنوبر محمص ويمكن الاستغناء عنه

### الطريقة:

- نقطع الكوسا إلى شرائح رقيقة مثل المكرونة وذلك باستخدام قطاعة الخضروات.
- نسخن الزيت ونضع عليه الكوسا والملح ونقلبهما لبضع دقائق حتى تصفر الكوسا.
- نخلط مقادير صوص البيستو في الخلاط ثم نضيفه إلى الكوسا ونقلبهم حتى تتغلف الكوسا بالصوص.
- عندما ينضج الكوسا نضع المكرونة في طبق التقديم ونزينها بجبنة البارميزان ونقدمها مع الشطة الحارة.

٣٢- لذيذة: وصفات لذيذة – أطباق جانبية – نودلز الكوسا مع بيستو الطماطم بالصور – تاريخ الإضافة: Oct 2, 2017 - المصدر: justataste.com – تاريخ النقل: ١١ ص – الاثنين: ٣٠ / ٣ / ١٤٣٩ هـ.

## مكرونه الكوسا بالروبيان: ٣٣

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- رشه ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك عصير الليمون
- حبة فلفل أحمر حلو مفروم
- ٣ حبات كوسا كبيرة الحجم
- ٢ م ك بقادونس مفروم للتزيين
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- حبات من الجمبري أو صدر دجاج
- ربع كوب من مرق الدجاج أو الخضار
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ك ثوم مفروم

### الطريقة:

- نقطع الكوسا طوليا إلى شعيرية مثل المكرونه باستخدام آلة تقطيع الخضار .
- نسخن الزيت ونضيف إليه الثوم والفلفل الحار ونقلبهما حتى يصفر الثوم.
- نضيف الجمبري وقليل من الملح والفلفل الأسود ونقلبه من الجانبين حتى يصفر ثم نضع الجمبري جانبا.
- نضع في نفس المقلاة الفلفل الحلو ومكرونه الكوسا ومرق الدجاج وعصير الليمون ونقلبهم.
- نضيف الجمبري ونتركه على نار هادئة حتى ينضج الكوسا ثم نضع المكرونه في طبق التقديم ونزينها بالبقادونس المفروم وشرائح الليمون ونقدم.

### تنبيه:

١. يمكن عمل مكرونه الكوسا بدون الجمبري وبعد نضجها نضعها في طبق التقديم ونضع فوقها طاجن اللحم المفروم والمطهو مع البصل والبندورة وصلصة الطماطم ونقدم.

## اللزانيا بالكوسا: ٣٤

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- جبنة ريكوتا مبشورة
- جبنة بارميزان مبشورة
- جبنة موزاريلا مبشورة
- نصف كيلو لحم مفروم
- ٣ حبات كوسا كبيرة الحجم
- ٢ م ك ريحان أو كزبرة مفرومة
- ٣ فصوص ثوم مفروم - فلفل حار مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة - حبة بندورة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود - ٢ م ك زيت الزيتون

### الطريقة:

- تقطع الكوسا إلى شرائح طولية سميكة ثم نغسلها ونجففها ونرشها بالملح ونتركها ليبضع دقائق.
- نضع الكوسا على أوراق المطبخ حتى نتخلص من الماء ثم نشويها في الشواية أو الفرن حتى تصفر.
- نسخن الزيت ونضع عليه البصل والثوم ونقلبهما حتى يذبل البصل ويصفر.
- نضيف اللحم ونقلبه لمدة خمس دقائق ثم نضيف الفلفل الحار والبندورة والملح والفلفل الأسود والكزبرة.
- نضع في صينية الفرن مقدار من صلصة اللحم ثم نضع فوقها طبقة من شرائح الكوسا.
- ثم نضع فوق الكوسا نصف كوب من خليط جبنة الريكوتا والبارميزان ثم نرشها بجبنة الموزاريلا.
- نكمل وضع المكونات بنفس الترتيب فنضع صلصة اللحم ثم الكوسا وبعدها خليط الجبن ثم جبنة الموزاريلا ونستمر حتى تنتهي الكمية.
- نغطي صينية اللزانيا ندخلها في الفرن المسخن مسبقاً حتى تتضج الكوسا ثم ننزع الغطاء حتى تحمر.
- نرش جبنة الموزاريلا على سطح اللزانيا ثم ندخل الصينية في الفرن حتى تذوب الجبنة وتقدم.

٣٤ - لذيذة: وصفات لذيذة - أطباق رئيسية - لزانيا الكوسا - وصفات صحية - تاريخ الإضافة: Jan 29, 2017 - المصدر: skinnytaste.com - تاريخ النقل: ٥٠: ١١ ص - الاثنين: ٣٠ / ٣ / ١٤٣٩ هـ.

قسم

## المحشي والصواني والإدام

## محشي ورق العنب:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك صلصة الطماطم
- ربع كوب عصير الليمون
- ٢ حبة بندورة كبيرة مفرومة
- بصلة كبيرة ومقطعة حلقات
- ربع كوب زيت الزيتون - رشّة ملح
- نصف كيلو ورق العنب منظف ومنزوع العنق

### مقادير الحشوة:

- حزمة كزبرة مفرومة
- ٥ فصوص ثوم مفروم
- ١ م ك صلصة الطماطم
- حبة بصلة وبندورة مفرومة
- نصف كوب بقدرونس مفروم
- رشّة ملح وفلفل أسود وكمون
- كيلو لحم مفروم - ٢ م ك زيت الزيتون
- أرز القرنبيط ويمكن الاستغناء عنه (الوصفة في قسم الأرز)

### الطريقة:

- غسل ورق العنب ثم ننقعه في ماء مغلي مضاف إليه الملح حتى يلين ثم نصفه ونتركه حتى يبرد.
- نخلط مقادير الحشوة ثم نفرّد ورق العنب على لوح خشبي بحيث يكون السطح الأملس إلى الأسفل.
- نضع قليل من الحشوة على الورقة ونلفها بحيث ننثي الجانبين إلى الداخل أثناء اللف ثم نلفها من جميع الجهات جيداً حتى لا تتفكك.
- نضع حلقات البصل في الإناء ثم نرصص عليها ورق العنب ونضيف الزيت ونغطي ورق العنب بالطبق.
- نضع الإناء على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم نخلط صلصة الطماطم مع البندورة والملح والفلفل الأسود.
- نسكب الصلصة على ورق العنب ونتركه على نار هادئة وقبل أن ينضج نضع عليه عصير الليمون ونتركه على النار لبضع دقائق ثم نقدمه.

## محشي الكرنب (الملفوف):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ حبات بندورة مفرومة
- ربع كوب زيت أو سمن
- حبة كرنب متوسطة الحجم
- بصلة أو بندورة مقطعة حلقات
- ٢ م ك صلصة الطماطم - رشة ملح



### مقادير الحشوة:

- نصف كيلو لحم مفروم
- ٢ م ك صلصة الطماطم
- حبة بصلة وبندورة مفرومة
- نصف كوب بقدونس مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- نصف كوب كزبرة مفرومة أو شبت
- ٥ فصوص ثوم مفروم - ٢ م ك زيت الزيتون
- أرز القرنبيط ويمكن الاستغناء عنه (الوصفة في قسم الأرز)



### الطريقة:

- نغسل رأس الكرنب ونقوره من الأعلى حتى نخرج الساق الصلبة ونغمره في الماء ونغطيه.
- نترك الكرنب على النار حتى يغلي ثم نخرجه من الماء ونفك أوراقه بلطف حتى لا تتمزق.
- نخلط مقادير الحشوة ثم نزيل الغصن العريض من ورق الكرنب ونقسمه إلى قسمين إن كانت الأوراق كبيرة.
- نضع قليل من الحشوة في طرف الورقة ونلفها على هيئة أسطوانة ويمكن وضع الورقة في إناء عميق ونضع عليها الحشوة ونثني الجوانب لنحصل على شكل دائري.
- نرص حلقات البصل في الإناء ونرص عليها الكرنب المحشي ونضيف الزيت ونضعه على نار هادئة.
- نخلط صلصة الطماطم مع البندورة والملح ونضيفه إلى المحشي ونتركه على نار هادئة حتى ينضج ونقدمه.

## محشي الخضار المشكل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ربع كوب زيت الزيتون
- ٣ حبات بندورة مفرومة
- ٢ م ك صلصة الطماطم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- بصلة أو بندورة مقطعة حلقات
- خضروات ( حسب الرغبة ):
- كالفلفل الحلو والكوسا والباذنجان والبندورة والبصل.



### مقادير الحشوة:

- نصف حزمة بقوننس مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- كيلو لحم مفروم - بصلة كبيرة مفرومة
- حبة بندورة مفرومة - حزمة كزبرة مفرومة
- ١ م ك شبت مفروم - ٥ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ م ك صلصة الطماطم - ٢ م ك زيت الزيتون

### الطريقة:

- تقور الكوسا والباذنجان والبصل بحفارة الخضروات ثم نزيل لب البندورة ولب الفلفل الحلو.
- نخلط مقادير الحشوة ونحشي بها الخضروات ثم نضع حلقات البصل في الإناء.
- نرصص حبات المحشي فوق البصل ونغطيه ونضعه على نار هادئة لمدة عشر دقائق.
- نخلط صلصة الطماطم والبندورة والزيت والملح ونسكبها على المحشي ثم نضيف الماء.
- نغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج المحشي ثم نضعه في طبق التقديم ويقدم.

## محشي الأرض شوكي (الخرشوف):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف كوب ماء
- مكعب مرق الدجاج
- ربع كوب كريمة الخفق
- جبنة موزاريلا - زيت للقلي
- كيلو أرض شوكي (خرشوف)



### مقادير الحشوة:

- كيلو لحم مفروم
- بصلة كبيرة مفرومة
- رشة ملح - ٢ م ك زيت
- بهارات مشكلة (حسب الرغبة)
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- ننظف حبات الخرشوف ونغسله جيداً ثم نقليه في الزيت حتى يصفر ونتركه حتى يبرد.
- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضع اللحم ونقلبه.
- نضيف الملح والبهارات ونقلبهم ثم نترك الإناء على النار حتى ينضج اللحم ويجف الماء.
- نرص حبات الخرشوف المقلي في صينية الفرن ونحشيه باللحم ونرش عليه جبنة الموزاريلا.
- نخلط كريمة الخفق والماء ومكعب مرق الدجاج في الخلاط ونخلطهم جيداً.
- نسقي حبات الخرشوف بصوص الكريمة ونضيف باقي الصوص على أطراف الصينية.
- نغطي الصينية ندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الخرشوف ثم نضعه في طبق التقديم ونقدمه.

## صينية الزهرة (القرنبيط) بالبشاميل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٤ م ك زبدة
- ٤ م ك كريمة الخفق
- جبنة موزاريلا مبشورة
- رشة ملح وفلفل أسود وبابريكا
- حبة زهرة (قرنبيط) متوسطة الحجم

### مقادير الحشوة:

- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- حبة بندورة كبيرة ومقطعة شرائح
- صدر دجاج مسلوق ومقطع شرائح
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح رفيعة
- حبة فلفل أخضر حلو ومقطع شرائح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- تفصل الزهرة إلى زهرات صغيرة ونسلقها في الماء المغلي ثم نصفيها من الماء.
- نهرس الزهرة ونخلطها مع الزبدة وكريمة الخفق والجبنة وقليل من الملح والفلفل الأسود.
- نسيح مقدار ملعقة من الزبدة ونضيف عليها البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الثوم ونقلبه.
- نضيف الدجاج والفلفل الحار والملح والفلفل الأسود ونقلبهم ثم نضيف البندورة ونتركهم حتى ينضج الدجاج.
- نفرّد نصف كمية الزهرة في صينية الفرن ثم نضع عليها الحشوة ونوزعها بالتساوي.
- نضع بقية الزهرة فوق الحشوة ونرشها بالبابريكا وندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتقدم.

## صينية الخضار بالبشاميل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ كوسا مقطعة مكعبات
- زيت للقلي - ١ م ك زبدة
- رشة ملح ولفل أسود وكمون
- ٢ باذنجان أسود مقطع مكعبات
- نصف حبة زهرة صغيرة مقطعة
- ٢ صدر دجاج مسلوق مقطع مكعبات
- مقدار من البشاميل (الوصفة في قسم الصوص المالح)

### الطريقة:

- نقلي الخضروات في الزيت ونضعهم على ورق المطبخ لتخلص من الزيت ونتركهم جانباً .
- نسيح الزبدة ونضيف إليها الثوم و الفلفل الحار ونقلبهم حتى يصفر الثوم.
- نضيف الدجاج ونقلبه حتى يصفر ونرش عليه الملح والفلفل الأسود ونتركه حتى ينضج.
- نخلط الخضروات المقلية مع الدجاج ثم نضعهم في صينية الفرن ونغطيهم بالبشاميل.
- ندخل صينية الخضار بالبشاميل في فرن متوسط الحرارة حتى تحمر وتقدم .

## قوارب الكوسا بالبشاميل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ م ك جبنة سائلة
- نصف علبة قشطة
- بصلة كبيرة مفرومة
- ٥ حبات كوسا كبيرة
- نصف كيلو لحم مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- ٢ م ك كريمة الطبخ أو لبن زبادي
- جبنة بارميزان أو جبنة موزاريلا مبشورة
- مقدار من البشاميل (الوصفة في قسم الصوص المالح)



### الطريقة:

- تقطع الكوسا طوليا إلى نصفين ثم نقليها ونفرغها بحيث تأخذ شكل القارب ونرشها بالملح والبهار ونتركها.
- نضع البصل واللحم في المقلاة ونقلبهما ثم نضيف الملح والفلفل الأسود والكمون ونتركه حتى ينضج اللحم.
- نحشي قوارب الكوسا باللحم المفروم حتى تنتهي الكمية ثم نرصصها في صينية الفرن.
- نغطي قوارب الكوسا بالبشاميل ونرشها بالجبن ندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى تذوب الجبنة وتقدم.

### تنبيه:

١. يمكن أن نحضر قوارب الكوسا بدون وضع البشاميل بحيث نرصصها في الصينية ونرشها بالجبن ندخلها في الفرن حتى تذوب الجبنة كما يمكن استبدال البشاميل بصوص البندورة وصلصة الطماطم.

## صينية الفاصوليا بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ربع كوب عصير الليمون
- حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- كوب لحم مفروم - بصلة مفرومة
- كيلو فاصوليا مقطعة قطع متوسطة
- رشة ملح وفلفل أسود - ٣ م ك زبدة
- جبنة موزاريلا - حزمة كزبرة مفرومة
- لحم مقطع قطع صغيرة ويمكن الاستغناء عنه

### الطريقة:

- نضع اللحم المقطع قطع صغيرة مع الزبدة والملح والبندورة في الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج.
- نسيح الزبدة ونضيف إليها الفاصوليا ونشوحها على نار هادئة حتى تصفر ثم نضيف الثوم ونقلبه.
- نضيف الليمون والملح والفلفل الأسود ونقلبهم ونترك الفاصوليا على نار هادئة حتى تنضج.
- نضع اللحم المفروم مع البصلة على النار ونقلبهما ثم نضيف الملح والفلفل الأسود ونترك اللحم حتى ينضج.
- نضع في الصينية قطع اللحم الصغيرة ثم نضع عليها الفاصوليا ونوزعها ثم نضع اللحم المفروم ونوزعه.
- نرش صينية الفاصوليا بجبنة المازوريلا ندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ونزينها بالكزبرة وتقدم.

### تنبيه:

١. يمكن تغطية صينية الفاصوليا بالبشاميل ونرشها بالجبن ندخلها في الفرن حتى تنضج وتقدم.

## صينية الباذنجان بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كوب لحم مفروم
- ٢ حزمة كزبرة مفرومة
- ٣ حبات بندورة مفرومة
- ٢ م ك عصير الليمون
- بصلة مفرومة - زيت للقلي
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- ٤ حبات باذنجان كبيرة الحجم
- جبنة موزاريلا أو جبنة بارميزان

### الطريقة:

- تقطع الباذنجان إلى حلقات مستديرة ونغسله وننقعه في الماء والملح ثم نقليه في الزيت حتى يحمر.
- نضع اللحم على النار ونضع عليه البصل ونقلبهما ثم نضيف الملح والفلفل الأسود ونتركه على النار.
- نرص حلقات الباذنجان في الصينية وعندما ينضج اللحم ويجف الماء نضعه فوق الباذنجان ونوزعه.
- نخلط البندورة المفرومة مع الليمون ونصف كمية الكزبرة ونضعهم على الباذنجان ونرشه بالجبن.
- ندخل صينية الباذنجان في فرن مشتعل من الأسفل حتى ينضج الباذنجان وتذوب الجبنة ثم نخرجها ونزينها بالكزبرة المفرومة وتقديم.

## صينية الخضار بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ربع كوب عصير الليمون
- نصف كوب كريمة الخفق
- جبنة موزاريلا أو جبنة بارميزان
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون - ٢ م ك زبدة
- خضروات (حسب الرغبة):  
كالزهرة والجزر والفاصوليا والكوسا والفلفل الحلو والبروكلي

### الطريقة:

- نفكك الزهرة والبروكلي إلى زهرات صغيرة ونغسلهم وننقعهم في الماء والملح لمدة عشر دقائق ثم نصفيهم.
- نقطع الجزر والكوسا والفلفل الحلو إلى شرائح سميكة ونقسم الفاصوليا إلى نصفين.
- نسخن الزبدة في المقلاة ونضع عليه الثوم ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الفاصوليا ونقلبها حتى تصفر.
- نضع الجزر والكوسا ونترك الخضروات على النار لمدة عشر دقائق مع التقليب المستمر.
- نضيف الفلفل الحلو والبروكلي والزهرة ونضيف الملح والفلفل الأسود والليمون مع الاستمرار في التقليب.
- نرفع الخضروات عن النار قبل استكمال نضجها ثم نضعها في صينية الفرن ونصب عليها كريمة الخفق.
- نغطي صينية الخضروات بالجبن ندخلها في الفرن حتى تنضج وتذوب الجبنة وتقدم.

## مسقعة الباذنجان:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ حبات بندورة مفرومة - رشة ملح
- ١ م ك صلصة الطماطم - زيت للقلي
- ٤ حبات باذنجان كبيرة أو ٦ حبات متوسطة

### مقادير الحشوة:

- نصف كيلو لحم مفروم
- حبة بصلة كبيرة مفرومة
- حزمة صغيرة كزبرة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نضع اللحم على النار ونضيف عليه البصل ونقلبهما ثم نضيف الملح والفلفل الأسود والفلفل الحار.
- نترك المقلاة على النار مع التحريك المستمر حتى ينضج اللحم ويجف الماء ثم نضيف الكزبرة.
- نقطع رأس الباذنجان ونقشره على شكل خطوط بحيث نترك جزءاً من القشرة.
- نقسم الباذنجان إلى قسمين وأما إذا كان حجمه صغير فنتركه بدون تقسيم مع إبقاء جزء من الرأس.
- نغسل الباذنجان وننقع في الماء والملح لبضع دقائق ثم نقلبه في الزيت حتى يحمر.
- نعمل فتحة مستطيلة في كل حبة ونضغط اللب بالمعلقة حتى يتجوف ويسهل حشوه ثم نحشيه باللحم.
- نضع في الصينية مقدار ثلاثة ملاعق من الزيت الذي تم قلي الباذنجان فيه ونضع الصينية على النار.
- نضيف البندورة وصلصة الطماطم والملح ونقلبهم لبضع دقائق حتى يمتزج ثم نرفعه عن النار.
- نرص الباذنجان في الصينية ونغطيه ونضعه على نار هادئة أو ندخه في الفرن حتى ينضج ويقدم.

## صينية الباذنجان والقرع الأصفر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- حبة فلفل حلو أخضر
- حبة بندورة وحبّة بصلّة
- ٢ حبة باذنجان أسود كبير
- ٢ فص ثوم مقطعة شرائح
- نصف كوب بندورة مفرومة
- ٢ م ك ريحان مفروم أو كزبرة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشّة ملح وفلفل أسود - زيت للقلي
- حبة صغيرة من القرع الأصفر (الدبة)

### الطريقة:

- نقشر الباذنجان على شكل خطوط بحيث نبقى جزءاً من القشرة ثم نقشر القرع الأصفر.
- نقطع الباذنجان والقرع إلى شرائح دائرية سميكة ونغسلهما بالماء ثم نقلي الباذنجان والقرع في الزيت.
- نقطع البصل بعد تقشيرها إلى حلقات دائرية وكذلك نقطع البندورة والفلفل الحلو إلى شرائح دائرية.
- نرصص البصل في صينية الفرن مع الثوم ونضع فوقه الباذنجان الأسود ثم البندورة والقرع والفلفل الحلو.
- نخلط البندورة المفرومة والملح والفلفل الأسود والريحان والفلفل الحار ثم نصبهم على الصينية.
- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى تتضج وتقدم مع اللحم المشوي أو كفتة اللحم.

## طاجن القرع الأصفر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- رشة ملح وفلفل أسود
- بصلة متوسطة مفرومة
- كوب لحم مفروم - زيت للقلي
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- حبة قرع أصفر متوسط الحجم ومقطع مكعبات

### مقادير الصوص:

- نصف كوب طحينية
- رشة ملح وفلفل أسود
- ربع كوب عصير الليمون
- علبة لبن زبادي - كوب ماء

### الطريقة:

- نضع اللحم في المقلاة على النار ونضيف البصل ونقلبهما ثم نضيف الملح والفلفل الأسود والفلفل الحار.
- نترك المقلاة على النار مع التحريك المستمر حتى ينضج اللحم ويجف الماء.
- نقلي القرع في الزيت حتى يصفر ثم نضعه في صينية الفرن ونضع عليه اللحم المفروم ونوزعه بالتساوي.
- نخلط مقادير الصوص في الخلاط ونضعه على النار إلى أن يغلي مع التحريك المستمر.
- نصب الصوص على القرع وندخله في الفرن على درجة حرارة متوسطة إلى أن ينضج ويقدم.

## كفتة السبانخ:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- مكعب مرق الدجاج
- ١ م ك صلصة الطماطم
- نصف كوب بندورة مفرومة
- ٢ م ك زيت أو ١ م ك سمن

## مقادير الكفتة:

- حزمة كزبرة مفرومة
- حزمة شبت مفرومة
- ٤ حزم سبانخ مفرومة
- نصف كيلو لحم مفروم
- حبة بصلة كبيرة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- نصف رأس ثوم مفروم - ١ م ك لبن

## الطريقة:

- نضع السبانخ على نار هادئة ونغطيه ونتركه لمدة عشر دقائق ثم نصفه ونتركه حتى يبرد.
- نخلط مقادير الكفتة ونضيف عليها السبانخ ونعجنهم جيداً ونشكلهم على شكل كرات صغيرة.
- نضع السمن في صينية الفرن ونرصص الكفتة فيها ونغطيها ونتركها على النار حتى تتماسك الكفتة.
- نخلط البندورة وصلصة الطماطم ومكعب مرق الدجاج ثم نصب الصلصة على الصينية.
- نترك الصينية على نار هادئة حتى تتضج الكفتة ونقدمها مع الدقس والسلطات.

## إدام الفاصوليا الخضراء:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ م ك صلصة الطماطم
- نصف كيلو فاصوليا خضراء
- بصلة صغيرة ومقطعة شرائح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك سمن - ماء حسب الحاجة
- حبة بندورة كبيرة ومقطعة قطع صغيرة
- حزمة كزبرة مفرومة - رشة ملح وفلفل أسود
- ربع كيلو لحم بعظم مقطعة لقطع متوسطة الحجم

### الطريقة:

- نسخن السمن ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم ونقلبهما حتى يحمر البصل.
- نضيف اللحم ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف البندورة ونقلبهما حتى يذبل البندورة ثم نضيف صلصة الطماطم.
- نضيف الماء ونغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى يبلغ اللحم نصف مراحل نضجه.
- نقطع الفاصوليا إلى شرائح رفيعة ثم نضعها على اللحم ونترك الإناء على النار حتى يصفر الفاصوليا.
- نضيف الفلفل الحار والملح والفلفل الأسود ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم والفاصوليا.
- عندما ينضج الفاصوليا نضع الإدام في طبق التقديم ونزينه بالكزبرة ونقدمه.

## إدام الخضار باللحم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٥ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ م ك صلصة الطماطم
- بصلة مقطعة شرائح رفيعة
- ربع كوب زيت أو ٢ م ك زبدة
- ٢ حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- ربع حبة كرنب صغير ومقطع شرائح
- ربع كيلو فلفل حلو أخضر ومقطع شرائح
- نصف كيلو فاصوليا مقطعة شرائح رفيعة
- رشة ملح وفلفل أسود - ماء حسب الحاجة
- نصف كيلو لحم بعظم ومقطع مكعبات صغيرة

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف اللحم ونقلبهما حتى يصفر اللحم.
- نضيف الثوم ثم البندورة وقليل من الملح ونقلبهم ونغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى تذوب البندورة.
- نضع صلصة الطماطم ونقلب المكونات ثم نضيف الماء ونترك الإناء على نار هادئة.
- عندما ينضج اللحم نصف نضج نضيف الفاصوليا ونترك الإناء على النار.
- عندما ينضج الفاصوليا نصف نضج نضيف الفلفل الحلو والكرنب ونقلبهم ونترك الإناء على نار هادئة حتى تنتضج الخضروات ثم نضع الإدام في طبق التقديم ونقدمه.

## إدام اللفت باللحم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٥ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- نصف كيلو لحم بعظم ومقطع
- بصلة كبيرة مفرومة - ١ م ك سمن
- حزمة ورق سلق مقطعة قطع صغيرة
- ٣ حزم لفت أخضر مقطعة قطع صغيرة

### الطريقة:

- نسلق اللحم حتى ينضج ثم نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضع عليه ورق اللفت والصلق ونتركهم على نار هادئة حتى يذبل اللفت والصلق.
- نضع اللحم على اللفت والصلق ثم نصفي المرق ونسكبه عليهم ونضيف الملح والفلفل الأسود والكمون.
- نترك الإدام على نار هادئة حتى ينضج ثم نضيف الثوم المفروم ونقلبه لدقائق ونطفئ النار ونقدمه.



## الملوخية الناشفة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك سمن أو زبدة
- كوب ملوخية ناشفة ومطحونة
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة)
- نصف حبة دجاج - رأس ثوم مفروم

### الطريقة:

- نسلق الدجاج في الماء المغلي ونضيف عليه الملح مع مراعاة إزالة الريم كلما تكونت ثم نصفي المرق.
- نسخن السمن في المقلاة ونضع عليه الثوم ونقلبه حتى يصفر ثم نضع الملوخية الناشفة ونحمصه.
- نضيف الملح والبهارات على الملوخية ثم نضيف المرق بالتدريج حتى نحصل على القوام المطلوب.
- نضيف الدجاج ونترك الإناء على نار هادئة حتى تنضج الملوخية وتقدم مع دقس الفلفل الأخضر الحار.



## إدام صيني بالخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- ١ م ص زنجبيل مبشور
- بصلة كبيرة مقطعة شرائح
- ٤ فصوص ثوم مقطعة شرائح
- ٢ صدور دجاج مقطعة شرائح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك صلصة الطماطم - ربع كوب زيت
- نصف كوب كريمة الخفق ويمكن الاستغناء عنها
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة شرائح:
- كالجزر والكوسا والكرنب والفلفل الحلو الأصفر والأحمر والأخضر

### مقادير تتبيل الدجاج:

- بهارات (حسب الرغبة)
- رشة ملح - ١ م ص كركم
- ١ م ك صلصة الباربيكيو الحارة
- ١ م ص صلصة الصويا الغير محلى

### الطريقة:

- نخلط مقادير تتبيل الدجاج ثم نتبل به صدور الدجاج ونتركها في الثلاجة لمدة ساعة.
- نسخن الزيت ونضع عليه الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نخرجه من الزيت ونتركه جانباً.
- نضع البصل والثوم على الزيت ونقلبهما حتى يذبل البصل ثم نضيف الزنجبيل والفلفل الحار ونقلبهم.
- نضيف الجزر والكوسا ونقلبهما لبضع دقائق ثم نضيف الفلفل الحلو والكرنب والدجاج ونقلبهم.
- نخلط كريمة الخفق مع صلصة الطماطم ونقلب الخليط على نار هادئة مع التحريك لبضع دقائق.
- نسكب الصوص على الدجاج والخضروات ونترك الإدام على النار لبضع دقائق حتى تتضج الخضروات ويثقل قوام الصوص ثم نضعه في طبق التقديم ونقدمه.

The background of the page is a light-colored, textured surface with a repeating pattern of various food items. The items are rendered in a simple, line-art style with light green and yellow accents. The items include: a bunch of bananas, a slice of watermelon, a whole watermelon, a slice of orange, a whole orange, a slice of pizza, a whole pizza, a slice of bread, a whole loaf of bread, a slice of cake, a whole cake, a slice of lemon, a whole lemon, a slice of lime, a whole lime, a slice of kiwi, a whole kiwi, a slice of apple, a whole apple, a slice of pear, a whole pear, a slice of banana, a whole banana, a slice of strawberry, a whole strawberry, a slice of raspberry, a whole raspberry, a slice of blueberry, a whole blueberry, a slice of blackberry, a whole blackberry, a slice of cherry, a whole cherry, a slice of peach, a whole peach, a slice of plum, a whole plum, a slice of apricot, a whole apricot, a slice of nectarine, a whole nectarine, a slice of kiwifruit, a whole kiwifruit, a slice of dragonfruit, a whole dragonfruit, a slice of jackfruit, a whole jackfruit, a slice of durian, a whole durian, a slice of rambutan, a whole rambutan, a slice of lychee, a whole lychee, a slice of mango, a whole mango, a slice of papaya, a whole papaya, a slice of guava, a whole guava, a slice of passion fruit, a whole passion fruit, a slice of pomegranate, a whole pomegranate, a slice of fig, a whole fig, a slice of date, a whole date, a slice of pistachio, a whole pistachio, a slice of almond, a whole almond, a slice of walnut, a whole walnut, a slice of hazelnut, a whole hazelnut, a slice of pecan, a whole pecan, a slice of cashew, a whole cashew, a slice of macadamia, a whole macadamia, a slice of pine nut, a whole pine nut, a slice of chestnut, a whole chestnut, a slice of walnut, a whole walnut, a slice of hazelnut, a whole hazelnut, a slice of pecan, a whole pecan, a slice of cashew, a whole cashew, a slice of macadamia, a whole macadamia, a slice of pine nut, a whole pine nut, a slice of chestnut, a whole chestnut.

قسم  
الدجاج واللحوم

## الدجاج المشوي بالثوم والكاربي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- حبة دجاجة كبيرة - حبة ليمونة كبيرة

### مقادير تتبيل الدجاج:

- نصف رأس ثوم مفروم

- ١ م ك زيت الزيتون - رشة ملح

- ١ م ص بهرات (حسب الرغبة):

كالكاربي والكمون والفلفل الأسود والقرفة والليمون الأسود والخل

### مقادير الحشوة:

- صنوبر ولوز مقشر ومحمّر

- رشة ملح وفلفل أسود وكمون

- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

- ٢ م ك زيت الزيتون - حبة بندورة مقطعة

- نصف كوب خسروات (حسب الرغبة) ومقطعة

- نصف كوب لحم مفروم - بصلة صغيرة مفرومة

### الطريقة:

- نخلط مقادير تتبيل الدجاج ثم نتبل به الدجاجة من الداخل والخارج ندخلها في الثلاجة لمدة ساعتين.
- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف اللحم ونقلبهما ثم نضيف الخسروات.
- نضيف البندورة ونترك الإناء على نار هادئة حتى تتضج الخسروات ثم نضيف الملح والبهارات والمكسرات.
- نترك الحشوة حتى تبرد ثم نخرج الدجاجة من الثلاجة ونقوم بخياطتها أو نضع ليمونة بقشرها.
- نضع الدجاجة في صينية مدهونة بالزيت ونغطيها بالقصدير ندخلها في فرن متوسطة الحرارة حتى تنضج.

### تنبيه:

١. يمكن شوي الدجاجة بدون حشيتها لنحصل على دجاجة مشوية ومتبلّة ونقدمها مع السلطات.

## كباب الدجاج: ٣٥

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص ثوم مفروم
- صدور دجاج مفرومة
- ٢ م ك بقادونس مفروم
- بصلة مفرومة - حبة بيضة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ربع كوب زيت - أسياخ الشواء الخشبية
- رشة ملح وفلفل أسود وبهار كباب الدجاج

### للتقديم:

- بصلة مقطعة شرائح
- أوراق من البقادونس
- حبة بندورة مقطعة شرائح

### الطريقة:

- نخلط الدجاج والبصل والثوم والبقادونس والملح والبهارات ونقلبهم جيداً ثم نضيف البيضة ونخلطهم.
- نأخذ كمية من الدجاج ونشكه في أعواد الشواء الخشبية ونتركه جانباً ثم نكرر العملية على بقية الدجاج.
- ندهن صينية الفرن بالزيت ونرصص عليها أسياخ الكباب وندخل الصينية في الفرن حتى ينضج الكباب أو نضعه في مقلاة بها زيت ونقلب الأسياخ على جميع الجهات حتى يحمر الكباب.
- نخرج الكباب من الفرن ونضعه في طبق التقديم ونزينه بالبقادونس وشرائح البصل والبندورة ونقدمه مع أرز الزهرة أو السلطات والخضروات المشوية.

### تنبيه:

١. يمكن تشكيل الدجاج على شكل كرات ثم نقلبها في الزيت ونضع كرات الدجاج في الإناء ونضيف عليها صلصة الطماطم وحبة بندورة مفرومة ونغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج الدجاج.

٣٥- موضوع: صواني بالفرن - طريقة عمل كباب الدجاج بالفرن- بواسطة : عرين طبيشات - آخر تحديث : ١١:٢٨، ٢٨ سبتمبر ٢٠١٧- تاريخ النقل: ٣٠:٢ م - ١٥ / ٤ / ١٤٣٩ هـ.

## الدجاج المحشي بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- شرائح جبنة شيدر سميكة
- صدر دجاج - حبة بيضة
- رشة ملح وفلفل أسود وبهار الدجاج
- بذور السمسم أو دقيق اللوز - زيت للتحمير



### الطريقة:

- تقطع صدر الدجاج إلى ٣ شرائح طولية ثم تضرب كل شريحة بمضرب الستيك حتى ترق ونرشها بالملح والفلفل الأسود والبهار.
- نفرّد كل شريحة ونغطي الفراغات بقطع من الدجاج ثم نضع الجبن في أحد أطراف الشريحة ونلفها.
- نخفق البيض بالشوكة ثم نضع عليه الدجاج ونغطيه جيداً بالبيض ثم نغطيه ببذور السمسم.
- نكرر العملية فنضع الدجاج مرة أخرى على البيض ثم نغطيه بالسمسم وندخله في الفريزر حتى يتماسك.
- نخرج الدجاج من الفريزر ونقلبه في الزيت حتى يحمر من جميع الجهات ويقدم مع السلطة والمقبلات.

## شاورما الدجاج مع الفطر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- بصلة مقطعة شرائح رفيعة
- نصف علبة فطر ومقطع شرائح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وسماق وبهارات الشاورما
- ٢ صدر دجاج مقطع شرائح سميكة
- ٢ م ك عصير الليمون - ١ م ك زبدة



### الطريقة:

- نسخن الزبدة ونضيف عليها البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف اللحم ونقلبهما لبضع دقائق.
- نضيف الفطر والفلفل الحار ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج الدجاج ثم نضيف الليمون.
- نضيف الملح والسماق والبهارات ونقلبهم ثم نضع الشاورما في طبق التقديم ونقدمه مع السلطات والمخللات.

## برجر الخس بالدجاج أو اللحم:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



برجر الدجاج

### المقادير:

- ٢ صدر دجاج مفروم
- أو ربع كيلو لحم مفروم
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وبهارات الدجاج
- حبة بيضة - زيت للتحمير

### مقادير التقديم (حسب الرغبة):

- شرائح من البصل والبندورة
- شطة حارة وكاتشب ومايونيز وخردل
- أوراق من الخس - مخلل خيار وليمون
- شرائح ديك رومي مدخن ومشوح بالزبدة
- شرائح مشروم مشوحه بالزبدة والليمون والملح
- والفلفل الأسود وصلصة الباركيو



برجر اللحم

### الطريقة:

- نخلط الدجاج والثوم والبيض والملح والبهار ونقلبهم جيداً ثم نفرّد كيس بلاستيك وندهنه بالزيت.
- نضع الدجاج على البلاستيك ونغطيه بطبقة ثانية من البلاستيك ونفرده بفرادة العجين.
- نرقق الدجاج إلى سمك ١ سم ثم نقطعه بقطاعة دائرية ونضعه في الفريزر حتى يتماسك.
- نخرج البرجر من الفريزر ثم نسخن الزيت ونضع عليه البرجر ونتركه حتى يحمر ثم نقلبه للجهة الأخرى.
- نضع ورقات من الخس في طبق التقديم ثم نضع فوقها شريحة من البرجر ونضيف الصوص حسب الرغبة ويمكن وضع شرائح من البندورة والبصل والجبن والفلفل البارد والمشروم ويقدم.

## البرجر بالفطر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
  - علبة فطر مقطع شرائح
  - نصف كوب كريمة الطبخ
  - شريحة جبن - ١ م ك زبدة
  - رشة ملح وفلفل أسود وبهارات
  - فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
  - بصلة صغيرة مقطعة شرائح رقيقة
  - صنوبر ولوز للتزيين (حسب الرغبة)
  - ٢ شريحة برجر دجاج أو لحم
- (وصفة البرجر: موجودة في ص ١٤١)

## الطريقة:

- نخلط الزبدة مع زيت الزيتون ونسخنهما في المقلاة ثم نضع شريحة البرجر ونقلبها حتى تحمر من كلا الجهتين ثم نكرر العملية مع الشريحة الثانية من البرجر حتى تحمر ونتركها جانباً.
- في نفس المقلاة نقوم بإضافة شرائح البصل ونقلبه حتى يذبل ويحمر ثم نضيف شرائح الفطر ونقلبه لدقائق.
- نسكب كريمة الخفق ونترك الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الفطر.
- نضيف الملح والبهارات والبرجر ونترك الإناء على النار حتى يقل الماء ثم نضع عليهم شريحة الجبن.
- نضع البرجر في طبق التقديم ونزينه بالصنوبر واللوز ونقدمه مع طاجن الخضار أو السلطات.

## صينية البرجر بالخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- ربع كوب زيت السمسم
- ٤ شرائح برجر دجاج أو لحم
- جبنة شيدر مبشورة أو موزاريلا
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة شرائح:  
كالكوسا والكرنب والجزر والفلفل الحلو والبروكلي



### مقادير الصوص:

- ٢ م ك كزبرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مفروم
- ٢ م ك عصير الليمون
- ١ م ص صلصة طماطم
- نصف كوب كريمة الطبخ
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة)
- نصف م ص زنجبيل طازج مبشور

### الطريقة:

- نسخن الزيت في المقلاة ونشوح عليه شرائح البرجر حتى تتضج وتحمر ونخرجها من الزيت.
- في نفس المقلاة نقوم بإضافة الثوم والفلفل الحار والزنجبيل ونقلبهم ثم نضيف صلصة الطماطم.
- نضيف قليل من الماء ونترك الصلصة على النار لبضع دقائق ثم نضيف الكريمة وعصير الليمون.
- نضيف الملح والبهارات والكزبرة ونترك الصوص على نار هادئة حتى يغلظ قوامه.
- نسخن الزيت في المقلاة ونضع عليه الجزر والكوسا ونقلبهما ثم نضيف الفلفل الحلو والكرنب والبروكلي.
- نضع صوص الكريمة على الخضروات ونقلبهم ثم نرصص قطع البرجر في صينية الفرن ونضع عليه الخضروات ونوزعها بالتساوي ثم نرش الجبن ندخل الصينية في الفرن حتى تتضج وتقدم.

## صينية الدجاج بالبشاميل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك عصير الليمون
- علبة فطر مقطع شرائح
- ٢ م ك زيت - جبنة موزاريلا
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وفلفل أسود وبهار الدجاج
- ٢ صدر دجاج مقطع شرائح سميكة
- ٢ حبة فلفل أخضر حلو مقطع شرائح سميكة



### مقادير البشاميل:

- ٢ م ك كريمة الخفق
- ٢ م ك جبنة سائلة - ٢ م ك قشطة
- ٢ م ك مايونيز - ٢ م ك جبنة فيلادلفيا

### الطريقة:

- نتبل الدجاج بالملح والليمون والبهارات والفلفل الحار ونتركه في الثلاجة لمدة ساعتين.
- نسخن الزيت ونضع عليه الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف عليه الفطر ونقلبهما لبضع دقائق.
- نضع الفلفل الحلو ونقلبه حتى يذبل ثم نخلط مقادير البشاميل في الخلاط حتى تتجانس.
- نضع الدجاج والفطر في صينية الفرن ثم نضيف البشاميل ونوزعه بالتساوي ونرش عليه الجبنة.
- ندخل صينية الدجاج بالبشاميل في فرن متوسط الحرارة حتى تذوب الجبنة ونقدمها مع السلطة والمقبلات .

## طاجن الدجاج بالزيتون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ربع فنجان زيت الزيتون
- حبات من الزيتون الأخضر
- دجاجة مقطعة إلى قطع كبيرة
- حبة بندورة مقطعة مكعبات صغيرة
- بصلة صغيرة ومقطعة مكعبات صغيرة
- حبات من مخلل الليمون ومقطعة أربعة أقسام

### مقادير تتبيل الدجاج:

- ٢ م ك بقوننس مفروم
- ٢ م ك كزبرة خضراء مفرومة
- نصف م ص زنجبيل أخضر مفروم
- ١ م ص خل - ١ م ص ثوم مفروم
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة):
- كالقرفة والفلفل الأسود والزعفران والكركم وملح الليمون

### الطريقة:

- نخلط كل مقادير تتبيل الدجاج ونتبل به قطع الدجاج ونتركه في الثلاجة ليلة كاملة.
- نسخن الزيت ونضع عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ويحمر ثم نضيف البندورة ونتركها على النار حتى تذبل.
- نضيف الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف مخلل الليمون والزيتون ونتركهم على النار لبضع دقائق.
- نضع المكونات في الصينية ثم ندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الدجاج ويقدم مع السلطة.

## معرق الدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص ثوم مفروم
- ٢ صدر دجاج مقطع
- ١ م ك صلصة الطماطم
- ماء ساخن حسب الحاجة
- رشة ملح وبهارات الدجاج
- بصلة كبيرة ومقطعة شرائح
- نصف م ص زنجبيل مفروم
- ربع فنجان زيت - ورقة غار
- حبة بندورة مقطعة قطع صغيرة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ حبة ليمون أسود - عود قرفة

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يحمر ثم نضيف الدجاج والليمون الأسود وورق الغار والقرفة.
- نقلب الدجاج حتى يصفر ثم نضيف الثوم والزنجبيل والفلفل الحار والبندورة ونقلبهم حتى تذبل البندورة.
- نضيف صلصة الطماطم وبهارات الدجاج ونقلبهم ثم نضيف الماء الساخن ونغطي الإناء ونتركه على النار.
- عندما يقترب الدجاج من النضج ويقل الماء نضيف الملح ونتركه على النار لدقائق ثم نقدمه مع السلطة.

## دجاج مسالا: ٣٦

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص زنجبيل مبشور
- ١ م ك صلصة الطماطم
- ٢ حبة بندورة مقطعة شرائح
- ٢ م ك بقادونس مفروم للزينة
- ١ م ك زبدة- بصلة كبيرة مفرومة
- ٢ صدر دجاج أو قطعة لحم مقطعة
- شوربة مرق الدجاج - علبه لبن زيادي

### مقادير البهارات:

- ١ م ك من بهار تكا مسالة
- رشة ملح وزعتر وهيل ومسحوق الكاري وقرفة
- فلفل حار مفروم وفلفل أحمر بودرة (حسب الرغبة)

أو:

- ١ م ص ثوم بودرة - ١ م ص كركم
- ١ م ص فلفل أسود - ١ م ص قرنفل بودرة

### الطريقة:

- نخلط نصف كمية اللبن مع البهارات ونتبل بهم الدجاج ونتركه في الثلاجة ليلة كاملة.
- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الثوم والزنجبيل ونقلبهم حتى يصفر البصل.
- نخلطهم في الخلاط مع بقية اللبن والبندورة وصلصة الطماطم ونتركهم على النار لبضع دقائق.
- نضع على الصلصة الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف مرق الدجاج ونغطي الإناء ونتركه على النار.
- عندما ينضج الدجاج ويقل الماء نضعه في صحن التقديم ونزينه بالبقادونس المفروم ونقدمه.

٣٦- موضوع: أطباق هندية - طريقة دجاج المسالا الهندي - بواسطة : مريانا قمصية - آخر تحديث : ٠٩:٤٤، ٣٠ أغسطس ٢٠١٧

- تاريخ النقل: ٢٠: ١ م - ١١ / ٤ / ١٤٣٩ هـ.

## دجاج الكاري بحليب جوز الهند: ٣٧

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- بصلة كبيرة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ٢ حبة بندورة كبيرة مفرومة
- نصف فنجان زيت جوز الهند
- كوب حليب جوز الهند أو اللين
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ صدر دجاج أو قطعة لحم مقطعة
- ١ م ص زنجبيل مفروم - ورق الغار
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة):

كالقرفة ومسحوق الكاري والكرم والخردل وفلفل حار بودرة

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضع عليه الدجاج ونقلبه حتى يصفر ثم نضعه جانباً ونضع في نفس المقلاة البصل.
- نقلب البصل حتى يذبل ويحمر ثم نضيف الثوم والفلفل الحار والزنجبيل وورق الغار والقرفة ونقلبهم.
- نضيف البندورة ونقلبه حتى يذبل ثم نضع التوابل والملح ونترك الإناء على نار هادئة لمدة خمس دقائق.
- نضيف حليب جوز الهند والدجاج ونقلبهم ثم نغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج الدجاج ويتقل قوام الصلصة ثم نضع الإدام في طبق التقديم ونزينه بالبقدونس المفروم ويقدم.

٣٧- مطبخ سيدتي: وصفات طبخ - دجاج الكاري في صلصة جوز الهند. سريع ولذيذ - تاريخ النشر: ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٥ - تاريخ النقل: ٣٠: ١١ ص - ١٢ / ٤ / ١٤٣٩ هـ.

## كبدة الغنم أو الدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



كبدة الغنم



كبدة الدجاج

### المقادير:

- ١ م ص ثوم مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- ٢ م ك زيت أو قليل من الزبدة
- حبة بندورة مقطعة شرائح رقيقة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح رقيقة
- كبدة غنم أو كبدة دجاج مقطعة شرائح
- حبة فلفل حلو أخضر ويمكن الاستغناء عنه
- ١ م ك صلصة الطماطم ويمكن الاستغناء عنه

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ويصفر ثم نضيف الثوم والفلفل الحار ونقلبهم.
- نضع الكبدة ونقلبها لبضع دقائق ثم نضيف البندورة والفلفل الحلو والصلصة ونقلبهم ونترك الإناء على نار هادئة حتى تنضج الكبدة.
- نضيف الملح والفلفل الأسود والكمون ثم نضع الكبدة في طبق التقديم ونزينها بالبقدونس وتقدم.

## السجق باللحم: ٣٨

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- رأس ثوم مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ بصلة كبيرة مفرومة
- كيلو لحم مفروم مع دهنه
- بهارات اللحم - ١م ص خل
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- حزمة بقونوس وحزمة كزبرة مفرومة
- أمعاء الخروف أو العجل

### الطريقة:

- نغسل الأمعاء جيداً من الداخل والخارج حيث نترك الماء ينساب داخله ثم نقلبه ونزع الدهون الموجودة بلطف حتى لا يتمزق وننقعه في الماء والخل والملح لمدة نصف ساعة ثم نغسله.
- نخلط جميع المقادير مع اللحم ونحشي بها الأمعاء برفق ويمكن حشي الأمعاء بالآلة المخصصة لذلك إذا توفرت أو باستخدام آلة تزيين البتيفور أو قمع رفيع.
- أثناء حشو الأمعاء نضغطه بلطف لندفع الحشوة بداخله ثم نلفه بعد ما ننتهي من حشوة مسافة معينة منه.
- نستمر في حشو الأمعاء وفي عمل العقدة بعد كل مسافة حتى نحصل على قطعة طويلة من السجق.
- نضع السجق في الثلاجة لمدة نصف ساعة قبل طهييه أو نحفظه في الفريزر لحين الاستخدام.
- يمكن تناول السجق مسلوقاً أو مقلياً وذلك بسلقه في إناء به ماء وملح وقليل من الزيت حتى ينضج أو قليه بالزيت حتى يحمر ويقدم مع طبق السلطة.

٣٨- موضوع: أكلات سريعة - طريقة عمل سجق بالصلصة - بواسطة : سناء الدويكات - آخر تحديث : ١٠:٣٧، ٢٥ يونيو ٢٠١٥  
- تاريخ النقل: ٦ م - ١٢ / ٤ / ١٤٣٩ هـ.

## ريش الضأن: ٣٩

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٦ قطع ريش ضأني بالدهن

### مقادير تتبيل الريش:

- ١ م ك صلصة حارة
- رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك صلصة الباركيو
- نصف فنجان عصير الليمون
- ٢ م ك كزبرة خضراء مفرومة
- ٢ م ك خل - ٢ م ك زيت الزيتون

### أو:

- ربع كوب عصير الليمون
- ١ م ص ثوم مفروم - بصلة مفرومة
- ربع كوب زيت الزيتون - ربع كوب خل
- ١ م ص دبس الرمان - ١ م ص روزماري
- رشة ملح وفلفل أسود - حبة بندورة مفرومة

### الطريقة:

- نخلط مقادير تتبيل الريش في الخلاط ثم نتبل به الريش وندخله في الثلاجة لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات.
- نسخن الزيت في المقلاة ونضع عليه قطع الريش ونتركه على النار حتى يكتسب اللون البني.
- نرتب الريش في صينية الفرن ونسكب عليه صوص التتبيل ويمكن إضافة شرائح من الخضروات بعد تشويحها في المقلاة.
- نغطي الصينية وندخلها في الفرن وعندما ينضج الريش نزيل الغطاء حتى يحمر من الأعلى ويمكن شوي الريش على الفحم حتى ينضج ويحمر ثم نقدمه مع السلطة.

٣٩- موضوع: أطباق اللحوم - طريقة عمل الريش الضأني في الفرن - بواسطة: سميحة ناصر خليف - آخر تحديث: ١١:٤٨، ٢٤مايو ٢٠١٦ - تاريخ النقل: ١٥:٨ م - ١٢ / ٤ / ١٤٣٩ هـ.

## أوصال اللحم المشوي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كيلو لحم ضأن مقطع مكعبات
- أسياخ الشواء

### مقادير تتبيل اللحم:

- بصلة كبيرة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود
- ٦ فصوص ثوم مفرومة
- حبة بندورة كبيرة مفرومة
- ١ م ص صوص الصويا
- ٢ م ك خل - مسحوق الكاري
- ٢ م ك لبن زبادي - ٢ عود روزماري

أو:

- ٢ م ك عصير الليمون - ١ م ك خل
- ٢ م ك زيت الزيتون - كوب لبن زبادي
- قليل من السفن أب (اختياري لزيادة طراوته)
- رشة ملح وبهار اللحم أو أي بهارات (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نخلط مقادير تتبيل اللحم في الخلاط ثم نتبل به اللحم ونضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ٤ ساعات.
- نشك قطع اللحم في أسياخ الشواء ثم نشويه على الفحم مع تقليبه حتى ينضج من جميع الجهات ويمكن وضعه في الفرن أو قليه بقليل من الزيت حتى يحمر ونقدمه مع صوص الطحينة والسلطات.

### تنبيه:

١. عندما نشوي اللحم أو الدجاج أو السمك فإنه يفضل وضع الملح قبل الشواء مباشرة أو بعده حتى لا يسحب الماء من اللحم أو الدجاج والسمك فيجعله جافاً.

## كفتة اللحم مع الخضار المقلية:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- حبة بندورة مقطعة حلقات
- حبة باذنجان أسود مقطع حلقات
- حبة فلفل أخضر حلو مقطع حلقات
- حبة كوسا مقطعة حلقات - زيت للفلي

### مقادير الكفتة:

- ٣ م ك بقدونس مفروم
- رشة ملح وبهارات اللحم
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- نصف كيلو لحم مفروم مع الدهن
- ٢ فص ثوم مفروم - بصلة مفرومة

### مقادير الصلصة:

- ١ م ك صلصة الطماطم
- نصف كوب بندورة مفرومة
- ٢ م ك زيت - بصلة مفرومة
- ٢ فص ثوم مفروم - رشة ملح

### الطريقة:

- نخلط مقادير الكفتة ثم نشكلها على شكل أقراص دائرية ونقليها في مقلاة به قليل من الزيت حتى تحمر.
- نقلي الكوسا والباذنجان الأسود في الزيت ونشوح البندورة والفلفل الحلو تشويح خفيف حتى لا يذبل.
- نسخن الزيت ونضيف عليه البصل والثوم ونقليهما حتى يحمر البصل ثم نضيف البندورة والملح وصلصة الطماطم ونتركهم على نار هادئة لبضع دقائق.
- نرص حلقات الخضروات والكفتة في صينية الفرن بحيث نضع شريحة الكوسا ثم الباذنجان الأسود ثم الفلفل الحلو ثم الكفتة ونغطيها بشريحة البندورة ونصب عليهم الصلصة.
- ندخل صينية الكفتة في الفرن حتى تنضج ويمكن رشها بجبنة الموزاريلا وتقديم.

## كفتة اللحم مع الخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- بصلة مقطعة شرائح
- ربع كوب زيت - رشة ملح
- ٤ فصوص ثوم مقطعة شرائح
- خضروات (حسب الرغبة) ومقطعة شرائح:  
كالكوسا والكرنب والجزر والفلفل الحلو والبندورة



### مقادير الكفتة:

- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة)
- نصف كيلو لحم مفروم مع الدهن
- ٢ فص ثوم مفروم - بصلة مفرومة
- ١ م ص صوص الصويا الغير محلى

### الطريقة:

- نخلط مقادير الكفتة ثم نكورها على شكل كرات صغيرة ونسوحها في الزيت حتى تحمر.
- نسخن الزيت ونضع عليه شرائح البصل ونقلبه حتى يذبل ويصفر ثم نضيف شرائح الثوم.
- نضيف الجزر والكوسا ونقلبهما حتى يذبل ثم نضع الفلفل الحلو والكرنب والبندورة ونقلبهم.
- نضع الكفتة على الخضروات ونضيف الملح ونتركهم على نار هادئة مع التقليب حتى تنضج الكفتة وتقدم.

## ستيك اللحم بالفطر: ٤٠

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- بصلة مقطعة شرائح
- ستيك (شريحة كبيرة)
- ربع كوب زيت الزيتون
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- نصف علبة فطر مقطع شرائح

### مقادير التتبيلة:

- رشة فلفل أسود
- ٢ م ك عصير الليمون
- ٣ م ك صلصة الصويا الغير محلى

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبّل بها الستيك مع ضرورة عدم وضع الملح حتى لا يزول عصير اللحم وتبقى طرية
- نحفظ الستيك في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعة ثم نخرجه من الثلاجة ونتركه ليأخذ درجة حرارة الغرفة.
- نسخن الزيت في المقلاة ثم نضع عليه الفطر والبصل والثوم والملح ونقلبهم حتى ينضج الفطر ويمكن استبدال الفطر بشرائح الخضروات كالبروكلي والكوسا والفاصوليا والفلفل الحلو.
- نصفي الستيك ونضعه في المقلاة أو الشواية حتى يحمر ثم نقلبه على الجهة الأخرى ونتركه حتى ينضج.
- نضع الستيك على الفطر ونقلبه لمدة خمس دقائق ثم نقدمه مع أرز الزهرة والخضروات المشوية.

٤٠- موضوع: أطباق اللحوم - طرق عمل ستيك اللحم - بواسطة : هنا المعطي - آخر تحديث : ٠٦:٣٦ ، ١٧ يناير ٢٠١٧- تاريخ

النقل: ٧ م - ٨/٢ / ١٤٣٩ هـ.

## فاهيتا اللحم: ٤١

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- شريحة لحم ستيك سميكة
- بصلة مقطعة شرائح - رشة ملح
- فلفل حلو (حبة من كل لون) ومقطع شرائح
- ٢ م ك كريمة الخفق ويمكن الاستغناء عنها

### مقادير التتبيلة:

- ٣ فصوص ثوم مهروسة
- ربع كوب عصير الليمون
- ربع كوب عصير البرتقال
- رشة فلفل أسود وكمون وقرفة
- ١ م ك بابريكا - ٣ م ك زيت
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ثم نقطع اللحم إلى شرائح طولية ونضعها على التتبيلة ونقلبهم.
- نحفظ اللحم المتبل في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين ثم نشوحه بالزيت حتى يحمر ونضعه جانباً.
- نضع في نفس المقلاة البصل والفلفل الحلو ونقلبهما لبضع دقائق ثم نضيف اللحم.
- نضيف كريمة الخفق والملح ونترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم ونقدمه مع السلطة.

## معرق اللحم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة ملح وبهارات (حسب الرغبة)
- نصف كيلو لحم مقطع مكعبات صغيرة
- بصلة مفرومة - ٢ حبة بندورة مفرومة
- ٤ فصوص ثوم مفرومة - ١ م ك سمن
- ١ م ك صلصة الطماطم - ماء حسب الحاجة

### الطريقة:

- نسيح السمن ونضيف إليه البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الثوم واللحم ونقلبهم حتى يصفر اللحم.
- نضيف البندورة والبهارات وصلصة الطماطم ونقلبهم ثم نصب الماء ونغطي الإناء ونتركه على نار هادئة.
- عندما ينضج اللحم ويقل الماء نضيف الملح ونتركه لمدة خمس دقائق ثم نقدمه مع أرز الزهرة والسلطات.



## بيف ستراجنوف:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- بصلة مقطعة شرائح
- علبية مشروم مقطع شرائح
- ١ م ك زيت الزيتون - ١ م ك زبدة
- رشة ملح وفلفل أسود وثوم وبابريكا
- ربع كوب كريمة الطبخ - كوب ماء
- كيلو لحم عجل أو لحم ستيك مقطع شرائح

### الطريقة:

- نتبل اللحم بالفلفل الأسود والثوم ثم نشوحه في الزيت حتى يصبح لونه بني.
- نسيح الزبدة في المقلاة ونضيف عليها البصل والمشروم ونقلبهما حتى يصفرًا ثم نضيف اللحم ونقلبهم.
- نضيف الملح والبابريكا والماء ونغطي الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج اللحم ثم نضيف الكريمة.
- نترك الإناء على النار لبضع دقائق ثم نرشه بالبصل الأخضر ونقدمه مع الخضروات المطبوخة بالكريمة.



قسم  
الروبيان والسمك

## الروبيان المقلي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- روبيان مقشر ومغسل
- رشة ملح وفلفل أسود
- ١ م ص ثوم - زيت للقلي
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- نصف م ص زنجبيل أخضر مفروم
- ٢ م ك عصير الليمون - ٢ م ك زبدة
- خسروات (حسب الرغبة) مقطعة إلى شرائح:  
كالكوسا والفاصوليا والبصل والفلفل الحلو والفجل

### مقادير تتبيل الروبيان:

- نصف م ص كاري
- ١ م ك زيت الزيتون
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ربع كوب عصير الليمون
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبّل بها الروبيان ثم نسخن الزيت ونضع عليه الروبيان ونقلبه حتى يحمر .
- نسيح الزبدة في المقلاة ونضيف البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضيف الثوم والزنجبيل والفلفل الحار ونقلبهم.
- نضع الخسروات ثم الليمون والملح والفلفل الأسود ونقلبهم وقبل أن تتضج الخسروات نضيف الروبيان.
- نترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج الروبيان وتتضج الخسروات ونقدمه .

أو:

- يمكن تقديم الروبيان بعد الانتهاء من قليها مباشرة مع أطباق السلطات مثل سلطة الكرنب والبنجر والفجل المتبل بالليمون والملح والخل وزيت الزيتون.

## الجمبري المشوي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٦ حبات جمبري كبير

### مقادير تتبيل الجمبري:

- ٢ م ك عصير الليمون
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ١ م ص صلصة الطماطم
- ٢ م ك كزبرة أو ريحان مفروم
- رشة ملح ولفل أسود وبابريكا
- ١ م ص بهار الجمبري أو السمك
- ٢ م ك بقدونس مفروم - ١ م ص خل
- ٢ م ك لبن زيادي - ٢ م ك زيت الزيتون
- رشة فلفل أحمر حار بودرة (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- ننظف الجمبري ونقشره بحيث نبقى الذيل ثم نغسله جيداً بالملح والخل.
- نخلط مقادير التتبيلة ماعدا الملح ونضعها على الجمبري ونخلطهم ثم نترك الجمبري في الثلاجة لمدة ساعة.
- نخرج الجمبري من الثلاجة ونضع عليه الملح ثم نشكه في أعواد الشواء الخشبية.
- نسخن شواية الفرن أو الشواية الكهربائية ونضع أعواد الجمبري على شبك الشواية ونشويه.
- نقلب الجمبري على الجانبين حتى ينضج ويحمر ونقدمه مع السلطات والمقبلات.

## روبيان كانتون: ٤٢

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- حبة جزرة مقطعة حلقات
- ٢ حبة كوسا مقطعة مكعبات
- ١ م ص زنجبيل أخضر مفروم
- روبيان منظف ومقشر ومنزوع الذيل
- ٣ أعواد بصل أخضر مقطعة شرائح
- ٤ فصوص ثوم مهروسة - زيت السمسم
- فلفل حلو (حبة من كل لون) مقطع مكعبات

### مقادير الصوص:

- رشة ملح وكمون وفلفل أسود
- ٢ م ك كاتشب - نصف كوب ماء
- ١ م ك صلصة الصويا وصلصة المحار

### الطريقة:

- نسخن الزيت ونضيف الروبيان ونقلبه حتى ينضج ويصفر ثم نضعه في الطبق ونتركه جانبا.
- نسخن زيت السمسم ونضيف عليه الثوم والزنجبيل ونقلبهما ثم نضيف الجزر والكوسا ونقلبهما حتى يذبل.
- نضيف الفلفل الحلو ونقلبهم ثم نضيف قليل من الماء ونترك الإناء على نار هادئة لبضع دقائق.
- نضيف الروبيان ونتركهم على النار حتى تنضج الخضروات مع التقليب ثم نضيف البصل الأخضر.
- نخلط مقادير الصوص ونسكبه على الروبيان ونقلبهم لبضع دقائق ثم نسخن الصاج على النار.
- نسكب الروبيان والخضروات على الصاج الساخن جداً حتى يتصاعد أبخرته ونزينهم بالبقدونس وشرائح الليمون ونقدم الطبق ساخناً.

٤٢- موضوع: مأكولات بحرية - طريقة روبيان كانتون - بواسطة : سمر حسن سليمان - آخر تحديث : ١٢:٥٨، ١٠ أغسطس ٢٠١٦ - تاريخ النقل: اص - ١٧/٤/١٤٣٩هـ.

## سوشي بالزهرة (القرنبيط):<sup>٤٣</sup>

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زبدة
- حبة زهرة صغيرة (قرنبيط)
- ٢ م ك جبنة كريمي أو سائلة
- ٣ حبات من أوراق السوشي :

وفي حالة عدم توفرها فيمكن استخدام أوراق السلق المنقوعة في الماء المغلي لمدة دقيقة حتى تلين ثم ننقعها في الماء البارد.

### الحشوة حسب الرغبة:

- حبة مخلل خيار
- حبة خيار - حبة جزر
- سمك مدخن مثل السلمون
- جمبري: ننتظفه وندخله في العود الخشبي ونسلقه في ماء ساخن لمدة ١٠: ١٥ دقيقة

### الطريقة:

- نفرم الزهرة في فرامة الخضروات حتى تصبح بحجم حبات الأرز ثم نشوحها في مقلاة بها قليل من الزيت أو نضعها في الفرن حتى تصفر أو يمكن سلقها في إناء البخار ثم نخلطها بالزبدة والجبنة.
- نفرد ورقة السوشي على الخشب ونفرد عليها الزهرة في منتصف الورقة بالعرض بحيث تغطي ثلث الورقة.
- نضع فوق الزهرة الخيار والسلمون أو الجمبري والجزر ومخلل الخيار ونلف الورقة باستخدام الخشبة.
- نلف الورقة حول الحشوة بشدة على شكل اسطواني مع وضع قليل من الماء على طرفها حتى تتماسك ثم نقطعها على شكل حلقات وتقدم مع صوص الصويا المخلوط بالخل والثوم والفلفل وعصير الليمون.

٤٣- <https://lchfarabic.com>: الحمية الكيتونية - وصفة كيتونية : سوشي ماكي منخفض الكربوهيدرات - by Admin

ت: ٢٤ فبراير ٢٠١٦ - تاريخ النقل : ١١ م - ٤/١٦ / ١٤٣٩ هـ .

## فيليه السمك بالخس:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وبهارات السمك
- ١ م ص زنجبيل أخضر مبشور
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- شريحة فيليه السمك مقسم إلى قسمين
- ٢ م ك زيت الزيتون أو قليل من الزبدة
- ربع كوب عصير الليمون - ١ م ك خل

### للتقديم (حسب الرغبة):

- بصلة مقطعة حلقات
- حبة بندورة مقطعة حلقات
- مايونيز وكاتشب وخردل وفلفل حار
- أوراق من الخس مقسمة من المنتصف
- مخلل خيار ومخلل ليمون وشرائح زيتون

### الطريقة:

- نسخن الزبدة ونضع عليها الثوم والفلفل الحار والزنجبيل ونقلبهم ثم نضيف عصير الليمون والخل.
- نخلط الملح والبهارات ونتبل بها فيليه السمك ثم نضع السمك على صوص الثوم في المقلاة ونتركه على نار هادئة حتى يصفر من الجهتين.
- نحضر طبق التقديم ونضع عليه ورقات من الخس ثم قطعة من فيليه السمك ثم البندورة والبصل والمخللات.
- نضع صوص المايونيز والكاتشب والخردل وقليل من عصير مخلل الليمون ونكرر نفس الطريقة على القطعة الثانية من فيليه السمك ونزينهم بمخلل الليمون والفلفل الأخضر الحار والزيتون ونقدمه.

## فيليه السمك بالخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- شريحة فيليه السمك
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وبهارت السمك
- ١ م ك صلصة الطماطم
- بصلة مقطعة شرائح رفيعة
- ١ م ص زنجبيل أخضر مبشور
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ م ك زيت الزيتون - ٢ م ك زبدة
- ١ م ص كركم - ١ م ص مسحوق الكاري
- خضروات (حسب الرغبة) مقطعة حلقات:  
كالكوسا والفلفل الحلو والبروكلي
- ٢ م ك عصير الليمون - بقدونس مفروم للزينة

### الطريقة:

- نخلط قليل من الزيت والزبدة في المقلاة ثم نضع البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف الكوسة ونقلبها لوضع دقائق ثم نضيف البروكلي والفلفل الحلو ونضيف قليل من الملح .
- نسخن بقية الزيت والزبدة في مقلاة ثانية ونضيف الثوم والزنجبيل المبشور والفلفل الحار ونقلبهم.
- نضيف البهارات وصلصة الطماطم وعصير الليمون وقليل من الماء ونقلبهم ثم نضع السمك.
- نضع الخضروات في صينية الفرن ثم نضع عليهم السمك مع الصلصة وندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك ونزينه بالبقدونس المفروم ونقدمه.

## قطع السمك بالبهارات:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- سمكة كبيرة الحجم
- مقدار من الزبدة أو الزيت
- حبة ليمونة مقطعة شرائح

### مقادير تتبيل السمك:

- ١ م ص ثوم مفروم
- ١ م ص بهار السمك
- ١ م ك عصير الليمون
- ١ م ص مسحوق الكاري
- رشّة ملح ولفل أسود وكمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ك خل

### الطريقة:

- ننظف السمكة ونغسلها بالماء والملح ونفركها بالدقيق ونقطعها بالعرض إلى شرائح سميكة.
- نخلط مقادير التتبيلة ثم نتبل بها شرائح السمكة ونغلفهم من جميع الجهات ونحفظهم في الثلاجة لمدة ساعة.
- نضع شرائح السمكة في المقلاة ونضع عليها شريحة من السمكة ونقلبها حتى تحمر من الجهتين ثم نحمر بقية شرائح السمكة.
- نضع شرائح السمكة في صينية الفرن ونصب عليها ماء التتبيلة ونرصص عليها شرائح الليمون.
- ندخل الصينية في فرن حار مسبقاً حتى ينضج السمك ثم نقدمه مع السلطة والمقبلات.

## طاجن السمك بالخضار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ م ك كزبرة مفرومة
- ٢ حبة بندورة مفرومة
- ١ م ك عصير الليمون
- ٢ سمكة متوسطة الحجم
- ١ م ك صلصة الطماطم
- ٣ أعواد بصل أخضر مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود- ١ م ك زبدة
- خسروات (حسب الرغبة) ومقطعة حلقات:  
كالكوسا والبصل والبروكلي والفلفل الحلو

### مقادير تتبيل السمك :

- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك زيت الزيتون - رشة ملح
- ربع كوب عصير الليمون - ١ م ك خل
- رشة كمون وفلفل أسود وكرم وبهار السمك

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبل بها السمكة بحيث نغطيها من جميع الجهات ونحفظها ليلة كاملة في الثلاجة.
- نسيح الزبدة في المقلاة ثم نشوح عليها السمك مع تقلبيه على الجهتين حتى يصفر أو يحمر قليلاً.
- نشوح الخضروات في الزبدة ثم نضعها في صينية الفرن ونضع عليها السمك ونضيف البندورة المفرومة.
- نخلط صلصة الطماطم مع قليل من الماء وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود ونصبه على الصينية.
- نرش الكزبرة والبصل الأخضر وندخل الصينية في الفرن حتى ينضج السمك ويقدم مع السلطة.

## صينية السمك بالحمز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- سمكة كبيرة - ٢ م ك زبدة
- جبنة موزاريلا أو جبنة شيدر مبشورة
- ٢ عود من البصل الأخضر مقطع شرائح

### مقادير صوص الحمز:

- ١ م ص ثوم مفروم
- ٢ م ك عصير الليمون
- رشة ملح وكمون وفلفل أسود
- ٢ م ك لبن - ٢ م ك مايونيز
- نصف كوب حمز (تمر هندي):  
منقوع في الماء الساخن ومصفى من البذور

### مقادير تتبيل السمك:

- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك زيت الزيتون - ١ م ك خل
- رشة ملح - ربع كوب عصير الليمون
- رشة كمون وفلفل أسود وكرم وبهار السمك

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبل بها السمكة بحيث نغطيها من جميع الجهات ونحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.
- نسيح الزبدة في المقلاة ونشوح عليها السمكة مع تقليبها على الجهتين حتى تصفر أو تحمر قليلاً.
- نضع السمكة في صينية الفرن ثم نخلط جميع مقادير الصوص ونسكبه على السمكة.
- نرش البصل الأخضر والجبن وندخل الصينية في الفرن حتى تتضج السمكة ونقدمها مع السلطة الخضراء.

## صينية السمك مع المشروم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- علبة مشروم مقطع شرائح
- ٢ عود بصل أخضر مقطع شرائح
- ٢ سمكة متوسطة الحجم - زبدة للتشويح
- ٢ م ك من صوص الثومية  
(الوصفة في قسم البدائل المنزلية)

### مقادير الصوص:

- ربع كوب عصير الليمون
- ٢ م ك صوص الصويا الغير محلى
- ١ م ص خل البلسميك - ١ م ص ثوم مفروم
- ٢ م ك صوص الباركيو - رشة ملح وفلفل أسود

### مقادير تتبيل السمك:

- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- ١ م ك زيت الزيتون - ١ م ك خل
- رشة ملح - ربع كوب عصير الليمون
- رشة كمون وفلفل أسود وكرم أو بهار السمك

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبل بها السمكة ونغطيها من جميع الجهات ونحفظها ليلة كاملة في الثلاجة.
- نسيح الزبدة ونشوح عليها السمكة مع تقليبها على الجهتين حتى تصفر ثم نضعها في صينية الفرن.
- وفي نفس المقلاة نضع المشروم ونقلبه ثم نضيف مقادير الصوص ونقلبها لبضع دقائق.
- نوزع المشروم مع الصوص على جوانب السمكة ندخل الصينية في الفرن حتى تتضج السمكة ونزينها بالبصل الأخضر وصوص الثومية ونقدمها مع السلطات.

## صينية السمك بالطحينة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك من صوص الثومية  
(الوصفة في قسم البدائل المنزلية)
- ٤ أسماك صغيرة - زبدة للتشويح

### مقادير صوص الطحينة:

- نصف كوب طحينة
- ٢ م ك عصير الليمون
- ٢ م ك خل - ٢ م ك لبن
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- ١ م ص ثوم مفروم - قليل من الماء

### مقادير تتبيل السمك:

- ١ م ك زيت الزيتون
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ١ م ك خل - رشة ملح
- ربع كوب عصير الليمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة كمون وفلفل أسود وكركم أو بهار السمك

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبّل بها الأسماك بحيث نغطيها من جميع الجهات ونحفظها ليلة كاملة في الثلاجة.
- نسيح الزبدة ونشوح عليها السمك مع تقلبيه على الجهتين حتى يصفر ثم نضع الأسماك في صينية الفرن.
- نخلط مقادير الصوص مع إضافة الماء بالتدريج حتى نحصل على قوام شبه سائل ونسكبه في الصينية.
- ندخل الصينية في الفرن حتى تنضج الأسماك ثم نوزع صوص الثومية ونقدمها مع الخضار المشوية.

## صينية السمك بالكريمة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك زبدة
- سمكة كبيرة الحجم
- جبنة موزاريلا أو شيدر مبشورة
- ٢ عود بصل أخضر مقطع شرائح

### مقادير صوص الكريمة:

- علبة قشطة
- كوب كريمة الخفق
- ١ م ك جبنة سائلة
- رشة ملح وفلفل أسود

### مقادير تتبيل السمك:

- ١ م ك زيت الزيتون
- رشة ملح - ١ م ك خل
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ربع كوب عصير الليمون
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- رشة كمون وفلفل أسود وكرم أو بهار السمك

### الطريقة:

- نخلط مقادير التتبيلة ونتبّل بها السمكة بحيث نغطيها من جميع الجهات ونحفظها في الثلاجة لعدة ساعات.
- نسيح الزبدة ونشوح عليها السمكة مع تقليبها على الجهتين حتى تصفر ونضعها في صينية الفرن.
- نخلط مقادير الصوص ثم نضع الإناء على النار ونقلب الصوص لمدة عشر دقائق ثم نسكبه على السمكة.
- نوزع الصوص على جوانب السمكة وندخل الصينية في الفرن حتى تتضج السمكة وتقدم مع السلطات.

قسم

## الخبز والمعجنات المألحة

## الشابورة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- رشة ملح - ١ م ك خل أبيض
- ١ م ص يانسون - رشة محلب
- ١ م ص ممثلة من البيكنج باوذر
- ٣ بياض بيض - ٣ أكواب دقيق اللوز
- ربع كوب زيت - نصف كوب ماء ساخن

## الطريقة:

- خلط دقيق اللوز مع بقية المقادير ماعدا البيض ثم نخفق بياض البيض جيداً ونضع نصف كميته على خليط اللوز ونقلبهم بلطف ثم نضيف بقية البيض مع التقليب.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة وندهن سطحه بصغار البيض ونرشه بالسهمس وحب البركة.
- ندخل الصينية في الفرن حتى ينضج الخبز ويحمر ثم نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد.
- نقطع الخبز بسكينة حادة طولياً على شكل أسطوانات بحجم الشابورة ثم نرصه في صينية الفرن.
- ندخل الصينية في الفرن حتى يحمر الخبز من الجهتين ثم نترك الشابورة حتى تبرد وتجف.



## طريقة أخرى:

## المقادير:

- ٤ أكواب دقيق اللوز
- ٤ بياضات - ١ م ص فانيلا
- كوب زيت - ٢ م ك بيكنج باوذر
- ١ م ك توابل (الشمر واليانسون وحب البركة)

## الطريقة:

- خلط جميع المقادير في الخلاط ونضيف التوابل ونقلبهم.
- ندهن صينية الفرن بالزبدة ونصب عليها الخليط وندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الخبز.
- نخرج الخبز من الفرن ونضعه على الشبك حتى يبرد ثم نقطعه بسكينة حادة طولياً على شكل أسطوانات بحجم الشابورة ونرصه في صينية الفرن.
- ندخل الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الخبز من الجهتين ثم نتركه حتى يبرد ويجف.
- نحفظ الشابورة في علبة نظيفة وجافة ونقدمها مع الجبن والشاي أو مع كوب من النسكافية .

## خبز دقيق بذور الكتان: ٤٤، ٤٥

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك بهارات ( حسب الرغبة )
- ١ م ك سكر ستيفيانا - ٥ بيضات
- نصف كوب ماء - ١ م ص ملح
- ٢ م ك بيكنج باوذر - ثلث كوب زيت
- ٢ كوب دقيق بذور الكتان - زبدة للدهن

أو:

- نصف كوب دقيق اللوز - ٣ م ك ماء
- ١ كوب دقيق بذور الكتان - ٤ بيضات
- ١ م ص بيكنج باوذر - نصف م ص ملح

### الطريقة:

- نخفق البيض بالمضرب جيداً ثم نضيف الماء والزيت ونحركهم بلطف.
- وفي إناء آخر نخلط المقادير الجافة ونضعها على البيض بالتدرج مع خلطهم بلطف حتى يتجانسوا.
- نترك الخليط لمدة دقيقتين حتى يزداد سمكه ولا يفضل تركه أكثر من ذلك حتى لا يصل إلى سماكة يصعب معها تشكيل العجين.
- ندهن صينية الفرن بالزبدة ونصب عليها الخليط وندخلها في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة متوسطة حتى ينضج الخبز ويمكن خبزه في قوالب الكب كيك.

### تنبيه:

١. يمكن تقطيع الخبز إلى شرائح وتحميصها حتى تصبح مقرمشة كما يمكننا تزيينها بالبيض المسلوق وأوراق الخس أو الجرجير أو بالجبن والزيتون وذلك حسب الرغبة.

٤٤- دوت طبخة: طريقة عمل خبز بذور الكتان للنحافة - هبة المهدي - ت: الأربعاء، ٩ أغسطس ٢٠١٧ - ١١:٥٣ ص: تاريخ النقل: الأربعاء، ١٣ ديسمبر ٢٠١٧ - ٢٠:٢٠ ص: ١.

٤٥- لذيدة: وصفات لذيدة - رجييم - وصفه مصورة خبز بذور الكتان - ت: Jan 24 2016 - تاريخ النقل: الأربعاء، ١٣ ديسمبر ٢٠١٧ - ٢٠:٢٠ ص: ٥.

## خبز دقيق اللوز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ك بيكنج باودر
- ٣: ٤ بيضات - رشة ملح
- ١ م ك سمن - ١ م ك خل
- ٢ م ك جبنة كريمي - علبة قشطة
- ١ كوب جبنة شيدر أو جبنة موزاريلا
- ١ كوب دقيق السمسم - ١ كوب دقيق اللوز

### أو:

- كريمة الطبخ للعجن
- ٢ كوب جبنة موزاريلا
- ربع كوب جبنة كريمي
- كوب ونصف دقيق اللوز
- بيضتان - ١ م ك بيكنج باودر

### الطريقة:

- نخلط الأجبان في وعاء وندخلهم في المايكرويف لمدة دقيقتين مع تقلبيهم في منتصف المدة.
- نخلط المواد الجافة ونضيفها إلى خليط الجبن ونقلبهم ونعجنهم جيداً ثم نضيف البيض والمقادير السائلة.
- نخلط المكونات ونعجنهم جيداً حتى يتكون لدينا عجينة متماسكة ونغلفها بالنايلون ونضعها داخل إناء محكم الإغلاق لوضع دقائق حتى ترتاح.
- يمكن تقسيم العجينة إلى ٦ أقسام ونكورها ونشكل كل قسم على شكل أسطوانة ونجمعها من الطرفين كما يمكن تشكيلها بالشكل المناسب لذوقك أو وضعها بأكملها في صينية عليها ورقة زبدة مدهونة بالزيت.
- ندهن سطح العجينة بالبيض ونرشها بالسمسم ثم ندخلها في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الخبز.
- نترك الخبز حتى يبرد ونقدمه كبديل للخبز مع الأجبان والزيتون والبيض وكوب من الشاي.

## خبز دقيق جوز الهند:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ م ك زبدة ساخنة - بيضتان
- حبات من الشمر - ١ كوب حليب
- ١ م ك بيكنج باودر - ١ م ص ملح
- ٢ م ك بذور الكتان - ١ كوب جوز الهند



### الطريقة:

- نخلط مقادير الخبز في الخلاط حتى نحصل على خليط قوامه كقوام الكيك ثم نضيف الشمر.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة أو عليها ورقة زبدة مدهونة بالزيت وندهن سطحه بصغار البيض.
- نرش عليه السمسم وحبة البركة ندخل الصينية في الفرن حتى ينضج الخبز ويحمر.

## طريقة أخرى:

### المقادير:

- ١ م ك كريمة الخفق
- زبدة ٦٠ جرام - رشة ملح
- كوب ونصف دقيق جوز الهند
- ٣ م ص بيكنج باودر - ٤ بيضات



### الطريقة:

- نفصل بياض البيض ونخلطه بخلاط الكيك ونضع عليه الكريمة ونخلطهم جيداً ثم نترك الخليط جانباً.
- نخفق صفار البيض جيداً ثم نضع عليه الزبدة ودقيق جوز الهند والبيكنج باودر والملح ونخلطهم بلطف.
- نضيف عليه خليط بياض البيض بالتدريج مع التقليب المستمر حتى تنتهي الكمية.
- ندهن صينية الفرن بالزبدة أو نضع عليها ورقة زبدة مدهونة بالزيت ونصب عليها الخليط.
- ندخل الصينية في فرن حار مسبقاً على درجة حرارة متوسطة ونتركها حتى ينضج الخبز.
- نترك الخبز على الشبكة حتى يبرد ونقدمه مع أنواع الجبن واللبننة والخضار والزيتون وكوب من الشاي.

## خبز دقيق بذور السمسم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك بذور الكتان
- ١ م ص بكينج باودر
- ١ كوب دقيق السمسم
- ربع كوب زيت - ٣ بيضات
- ٤ م ك جوز الهند - قليل من الخل
- ٢ م ك جبنة فيتا أو أي نوع من الأجبان
- حبات من حبة البركة والشمر والسمسم للزينة

### الحشوة حسب الرغبة:

- جبنة سائلة أو جبنة شيدر أو جبنة حلوم

### الطريقة:

- نصل بياض البيض ونخفقه بخفاقة البيض ونتركه جانباً ثم نخفق صفار البيض ونضعه على البياض ونخلطهم بلطف ثم نخلط بقية المقادير ونضعهم على البيض ونقلبهم بلطف.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ثم ندهن سطحه بصفار البيض ونرشه بحبات الشمر وحبة البركة والسمسم ندخل الصينية في فرن حار مسبقاً حتى ينضج الخبز ويحمر.

### تنبيه:

١. يمكننا استخدام الخبز في عمل الساندويشات وذلك بحشي الخبز بالجبنة السائلة وجبنة الشيدر أو أي حشوة وندخل الساندويش في الفرن حتى يسيح الجبن ونقدمه مع الخس وحلقات الطماطم والخيار.

## خبز دقيق الصويا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٤ م ك زيت - رشة ملح
- نصف كوب دقيق الصويا
- نصف كوب دقيق جوز الهند
- نصف كوب ماء مغلي - حبة بيضة



### الحشوة (حسب الرغبة):

- زيتون شرائح أسود وأخضر
- جبن أبيض مقطع قطع صغيرة
- مخلل مقدوس ومقطع قطع صغيرة
- جبنة شيدر مبشورة أو جبنة موزاريلا

### الطريقة:

- نخلط المقادير ونعجنهم جيداً ثم نضع العجينة في صينية فرن عليها ورقة زبدة مدهونة بالزبدة .
- ندخل الصينية في فرن حار مسبقاً حتى ينضج الخبز ويحمر ثم نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد.
- يقدم الخبز مع الأجبان واللبننة والبيض والزيتون والخس والخيار كوجبة إفطار مع كوب من الشاي.

### تنبيه:

١. يمكن استخدام خبز الصويا الجاهز في صنع المعجنات السريعة مثل الكب المالح وذلك بإزالة حواف الخبز حتى نحصل على قطعة مربعة ثم نقسمه إلى أربعة أقسام ونضع كل قسم في صينية الكب.
٢. نخلط مقادير الحشوة ونضعها في داخل الخبز ونرشها بجبنة الشيدر أو الموزاريلا وندخل الخبز في الفرن حتى تذوب الجبنة ويقدم مع السلطة.

## خبز البرجر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كريمة الطبخ حسب الحاجة
- بيضتان - كوب دقيق اللوز
- كوب دقيق السمسم - رشة ملح
- قليل من الخل - ١ م ص بيكنج باودر

### الطريقة:

- نخفق بياض البيض ونتركه جانباً ثم نقوم بخفق صفار البيض ونضيفه على البياض بالتدرج مع التقليب بلطف ثم نضيف بقية المقادير ونخلطهم ونضيف الكريمة بقدر الحاجة.
- نوزع الخليط بالتساوي على صينيتين دائريتين ومدھونتين بالزبدة وندهن سطحهما بصفار البيض.
- نرش الخليط بالسمسم ندخل الصواني في الفرن حتى ينضج الخبز ثم نضعه على الشبك حتى يبرد.



## طريقة أخرى:

### المقادير:

- ٢ م ك دقيق اللوز
- بيضتان - ٣ م ك زيت
- قطعتان من جبنة الكيري
- نصف م ص بيكنج باودر
- ٢ م ك جبنة كريمي أو جبنة بيبضاء

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط ثم نسخن الزيت في مقلاة بحجم خبز البرجر ونقسم العجين إلى قسمين.
- نصب القسم الأول على الزيت ونفرده على شكل دائري ونغطيه ونتركه على نار هادئة حتى يحمر.
- نقلب الخبز ليحمر من الجهة الأخرى ثم نخبز القسم الثاني من العجين.
- نضع طبقة من الخبز في الطبق ثم نضع عليه الحشوة حسب الرغبة فنضع شريحة بيض أو برجر لحم أو دجاج ومرتديلا وخس وطماطم وشرائح الجبن ونضيف الصوص ونغطيه بالطبقة الثانية من الخبز ونقدمه



## ساندويتش الخس:

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢: ٣ أوراق كبيرة من الخس الأمريكي
- الحشوة (حسب الرغبة)

### حشوة الجبن:

- ٢ م ك بقدونس مفروم
- ربع كوب زيتون شرائح
- جبن أبيض مقطع مكعبات صغيرة
- حبة مقطعة شرائح من البندورة والخيار

### حشوة الكباب:

- كباب لحم أو دجاج أو كفتة أو شاورما
- أوراق من الخس والجرجير مقطعة شرائح
- مخللات وخضروات مشوية (حسب الرغبة)

### حشوة الدجاج:

- صوص اللبن بالمايونيز ( الوصفة في قسم الصوص المالح )
- أوراق من الجرجير والخس ومقطعة شرائح - مخلل الخيار مقطع شرائح
- صدر دجاج متبل بالليمون والثوم وبهار الدجاج والخل والكزبرة والملح وزيت الزيتون ومشوح بالزبدة.

### الطريقة:

- نخلط مقادير الحشوة ونضعها في أحد طرفي الخس ثم نلف الخس كالساندويتش ونقدمه.

### تنبيه:

١. يستخدم الخس كبديل للخبز في إعداد الساندويتشات والبرجر وفي تناولها مع اللحوم والدجاج والأسماك ومع الأجبان والطواجن والصواني.

## البان كيك المالح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ قطع جبنة الكيري
- ١ م ص بيكنج باودر
- قطرة من الخل - ٣ بيضات
- قطعة من الجبن المالح بحجم الكيري



### الحشوة (حسب الرغبة):

- لبننة - رشة زعتر وسماق
- شرائح من الزيتون الأسود
- مخلل الباذنجان أو المقدوس



### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى تتجانس.
- ندهن المقلاة بالزيت ونصب عليها الخليط بمقدار ملعقة عميقة ونحركه بالملعقة ليصبح دائري الشكل.
- نغطي المقلاة ونتركها حتى يحمر البان كيك ثم نقلبه على الجهة الأخرى حتى يحمر.
- نكرر العملية على بقية الخليط حتى تنتهي الكمية ثم نقدمه مع الجبن أو اللبننة والشاي والخضروات الورقية.

### طريقة أخرى للتقديم:

- نرصص أقراص البان كيك في الطبق على شكل طبقات ونضع بين الطبقات اللبننة وشرائح الزيتون والمقدوس ونزينها باللبننة والزيتون ونرشها بالزعتر والسماق ونقدمها مع السلطات.

## الوافل المالح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك بيكنج باودر
- ٤ م ك دقيق جوز الهند
- ١ م ص فانيلا - ١ م ك زبدة
- حليب جوز الهند حسب الحاجة
- ٤ م ك بذور الكتان - حبة بيضة
- ٢ م ك جبن كريمي - بشر حبة ليمون



### أو:

- رشة ملح وفلفل أسود
- ٢ م ك جبن أبيض مبشور
- ١ م ك شرائح زيتون مفروم
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- حليب اللوز أو كريمة الطبخ للعجن
- ١ م ص بيكنج باودر - ١ م ص خل
- ٢ م ك جبنة شيدر مبشورة - بيضتان
- ٢ م ك زيت الزيتون - ١ م ك بقودونس مفروم
- ٢ م ك دقيق جوز الهند - ٢ م ك دقيق اللوز



### الطريقة:

- نخفق البيض جيداً ونضع عليه بقية المقادير ونعجنهم حتى نحصل على عجينة متجانسة.
- نسخن جهاز الوافل وندهنه بالزبدة ونخبز عليه الوافل مع تقلبيه حتى ينضج ويحمر من الجهتين.
- نقدم خبز الوافل مع الدجاج المقلي أو المشوي أو اللبنة والجبنة.

### تنبيه:

١. يمكن خبز الوافل في الفرن وذلك في حالة عدم توفر قالب الوافل وفي هذه الحالة يمكننا إضافة طبقة ثانية فوق العجينة بعد ما تتماسك في الفرن.
٢. مقادير الطبقة الثانية حسب الرغبة فعلى سبيل المثال نخلط الجبنة البيضاء واللبنة وجبنة الشيدر في الخلط ثم نسكبهم على العجينة ونعيدها في الفرن حتى تتضج وتحمر ونقدمها.

## فطيرة الدجاج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف م ك إسبغول
- ١ م ص بيكنج باوذر
- بيضتان - ٢ م ك لبن
- رشة ملح - قليل من الخل
- نصف كوب دقيق جوز الهند
- قطعة من الجبن الأبيض أو الشيدر
- ١ م ص بذور الشيا ويمكن الاستغناء عنه

### الحشوة ( حسب الرغبة ):

- حبة كوسا مقطعة شرائح
- حبة فلفل حلو مقطع شرائح
- ٢ صدر دجاج مقطع شرائح
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)
- جبنة تشدر مبشورة وجبنة موزاريلا
- حبة جزرة مبشورة - بصلة مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود - ٣ م ك زيت

### الطريقة:

- نخلط مقادير العجينة في الخلاط ونسكبها في صينية فرن مدهونة بالزبدة ندخلها في الفرن حتى تحمر.
- نسخن الزيت ونضع عليه البصل ونقلبه حتى يصفر ثم نضع الدجاج ونقلبهما حتى يصفر الدجاج.
- نضيف الكوسا والفلفل الحلو والجزر ونقلبهم لبضع دقائق ثم نضيف الملح والفلفل الحار والفلفل الأسود.
- نترك الإناء على النار حتى ينضج الدجاج والخضار ثم نرفعه عن النار ونضيف الجبن.
- نقسم الفطيرة إلى نصفين نضع النصف الأول في طبق التقديم ونفرد عليها الحشوة ونغطيها بالنصف الآخر من الفطيرة ونقدمها مع السلطة ويمكن استخدام حشوات مختلفة مثل طاجن البيض وشريحة الجبن.

## فطيرة الزعتر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك لبن زبادي
- ١ م ك خميرة فورية
- كوب جبنة الموزاريلا
- ١ م ك سمن - كوب دقيق اللوز



### مقادير الطبقة الثانية:

- ١ م ك جبنة سائلة
- ٢ م ك جبنة الموزاريلا
- ٢ م ك جبنة شيدر - ٤ م ك لبنة



أو:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- رشة فلفل حار (حسب الرغبة)
- ٢ م ك زعتر جاف - ١ م ك سماق
- ١ م ك بذور الكتان - ١ م ك بذور الرشاد
- ١ م ك بذور السمسم - ٤ م ك جبنة سائلة

أو:

- جبنة الموزاريلا - ١ م ك زعتر بري
- صلصة البييتزا (الوصفة في قسم الصوص المالح)

### الطريقة:

- نضع جبنة الموزاريلا في المايكروبيف لمدة دقيقة حتى تنوب ثم نخلطها ببقية مقادير العجين ونعجنهم حتى تصبح عجينة متماسكة ونتركها لبضع دقائق حتى ترتاح.
- ندهن صينية الفرن بالزبدة ونفرد العجينة على لوح خشبي ثم نضعها على الصينية وندخلها في الفرن .
- نخرج العجينة من الفرن ونغطيها بالجبنة السائلة ونرشها بخليط من الزعتر وبذر الكتان والرشاد والسمسم والسماق والفلفل الحار وزيت الزيتون ثم نعيدها في الفرن حتى تتضج وتحمر ونقدم الفطيرة مع السلطة .

## عيش باللحم:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- حبة جبنة كيري
- كوب دقيق اللوز
- ١ م ص بيكنج باوذر
- حبة بيضة - رشة ملح
- ربع كوب جبنة الموزاريلا

## مقادير اللحم:

- نصف كوب بقدونس مفروم
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- بصلة مفرومة - كوب لحم مفروم
- حبة بيضة مسلوقة - ١ م ك زيت

## الطريقة:

- نخلط جبنة الموزاريلا مع جبنة الكيري وندخلهما في المايكرويف لمدة دقيقة حتى يذوب خليط الجبن.
- نخرج الجبن من المايكرويف ونضع عليه بقية المكونات ونعجنهم حتى تتكون لدينا عجينة متماسكة.
- ندخل العجينة في المايكرويف لمدة نصف دقيقة ثم نعيد عجنها ونغلفها بالبلاستيك ونتركها حتى ترتاح.
- نسخن الزيت ونضع عليه البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضيف اللحم ونقلبها حتى ينضج اللحم.
- نضيف الملح والفلفل الأسود والكمون ونقلبهم ونترك اللحم حتى يبرد ثم نضيف البقدونس والبيض.
- ندهن اللوحة الخشبية بالزبدة ونفرد عليها العجين بالفردة ثم نضعها في صينية الفرن ونضع عليها اللحم وندخلها في الفرن حتى تنضج وتقدم.

## تنبيه:

١. يمكن تحضير أنواع مختلفة من الفطائر وذلك من خلال حشي العجينة بأنواع مختلفة من الأجبان والزيتون أو اللحم المفروم أو الدجاج ثم نخبزها في الفرن ونقدمها.

## عيش باللحم الحجازي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- كوب دقيق اللوز
- كوب دقيق السمسم
- ١ م ص بيكنج باودر
- ربع كوب زيت الزيتون
- ١ م ص بهار المعمول
- علبة قشطة - بيضتان
- رشة ملح - ١ م ص خل أبيض
- نصف كوب جبنة الموزاريلا أو قشقوان

### مقادير اللحم:

- بصلة كبيرة مفرومة - ٢ م ك زيت
- نصف كيلو لحم مفروم - حبة بيضة
- حزمة كراث مفرومة - ربع كوب طحينة
- رشة ملح وفلفل أسود - ١ م ك خل أسود

### الطريقة:

- نضع الجبنة في المايكرويف حتى تذوب ونخلطها مع بقية مقادير العجينة ونعجنهم جيداً ويمكن إضافة قليل من الحليب أو الماء ونترك العجينة حتى ترتاح لبضع دقائق.
- نضع على صينية الفرن ورقة مدهونة بالسمن ثم نفردها عليها العجين وندخله في الفرن حتى يصفر.
- نسخن الزيت ونضيف البصل ونقلبه حتى يذبل ثم نضع عليه اللحم ونقلبهما حتى ينضج اللحم.
- نرش الملح والفلفل الأسود والكمون ونخلط الطحينة مع الخل وقليل من الماء ونضيفهم إلى اللحم.
- نترك اللحم حتى يبرد ثم نضيف الكراث والبيض ونقلبهم ثم نخرج الصينية من الفرن ونضع اللحم على سطح العجين ونوزعه بالتساوي ويمكن وضع شرائح من الطماطم وندهنه بالبيض ونرشه بالسمسم.
- ندخل الصينية في الفرن ونتركه حتى يحمر العيش باللحم ونقدمه مع طبق من السلطة.

## بيتزا بدقيق اللوز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- رشة ملح - حبة بيضة
- نصف كوب دقيق اللوز
- ١ م ك جبنة بيضاء كريمي
- نصف كوب جبنة الموزاريلا

### مقادير الطبقة الثانية:

- شرائح زيتون أسود
- جبنة موزاريلا أو شيدر مبشورة
- فلفل حلو حلقات (حسب الرغبة)
- صوص البيتزا (الوصفة في قسم الصوص المالح)



### الطريقة:

- نخلط جبنة الموزاريلا والجبنة البيضاء وندخلهما في المايكروبيف لمدة دقيقة حتى يذوب خليط الجبن.
- نخرج الجبن من المايكروبيف ونضع عليه الملح ودقيق اللوز ونعجنهم حتى تتكون عجينة متماسكة.
- ندخل العجينة في المايكروبيف لمدة دقيقة ثم نخرجها ونضع عليها البيض ونعجنهم جيداً.
- نترك العجينة حتى ترتاح ثم نفردها في صينية مدهونة بزيت الزيتون ويمكن تقسيمها إلى دوائر صغيرة.
- نخبز العجينة في فرن متوسط الحرارة حتى تتماسك وتصفّر ثم نفردها عليها صوص البيتزا ونوزع عليها حلقات الفلفل الحلو وشرائح الزيتون والفلفل الحار ونرشها بجبنة الموزاريلا ونعيدها في الفرن حتى تحمر وتقدم .

## بيتزا بالزهرة (القرنبيط):

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ص ثوم مفروم
- حبة زهرة - حبة بيضة
- ربع كوب جبنة موزاريلا
- ربع كوب جبنة بارميزان مبشورة
- رشة ملح وفلفل أسود وزعتر مجفف



### مقادير الطبقة الثانية:

- شرائح من الزيتون الأسود
- بيروني ويمكن الاستغناء عنه
- جبنة موزاريلا أو شيدر مبشورة
- فلفل حلو حلقات (حسب الرغبة)
- صوص البيتزا (الوصفة في قسم الصوص المالح)



### الطريقة:

- ننزع زهرات الزهرة عن العود ونغسلها ونفرمها حتى تصبح كحبات الأرز (نحتاج مقدار ٢ : ٣ أكواب).
- ندهن صينية الفرن بالزبدة ونضع عليها الزهرة المفرومة ندخلها في الفرن حتى تصفر ويجف الماء ويمكن وضعها في المقلاة مع ملعقة زبدة ونشوحها حتى تصفر ويجف الماء.
- نترك الزهرة حتى تبرد ثم نضعها في قطعة قماش نظيفة ونضغط عليها حتى نتخلص من الماء المتبقي.
- نعجن الزهرة مع بقية مقادير العجينة حتى نحصل على عجينة متماسكة ونفردها على صينية مدهونة بالزبدة
- ندخل العجينة في الفرن حتى تتماسك ويصفر لونها ثم نخرجها من الفرن ونضع عليها صوص البيتزا وحلقات الفلفل الحلو وشرائح الزيتون والبيروني ونرشها بالجبنة ثم نعيدها في الفرن حتى تحمر ونقدمها.

## بيتزا سريعة بالخبز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- قطعة خبز مخبوزة
- شرائح زيتون أسود
- جبنة شيدر مبشورة أو موزاريلا
- صوص البيتزا (الوصفة في قسم الصوص المالح)

### مقادير الخبز:

- ١ م ك بيكنج باودر
- ٣ م ك جبنة بيضاء
- ١ كوب دقيق السمسم
- ١ م ص بهارات (حسب الرغبة)
- ٤ بيضات - ٤ قطع جبنة كيري
- ١ كوب دقيق اللوز - ١ م ك خل

### الطريقة:

- نخفق صفار البيض ثم نخلط الأجبان في الخلاط ونضيفها إلى صفار البيض ونقلبهم.
- نخلط المقادير الجافة ونضيفها بالتدرج إلى صفار البيض مع التقليب بلطف حتى تنتهي الكمية.
- نخفق بياض البيض جيداً ونضيفه بالتدرج إلى خليط صفار البيض ونقلبهم بلطف ونضيف الخل ونقلبه .
- نصب عجينة الخبز في صينية فرن مدهونة بالزبدة وندخلها في فرن حار مسبقاً حتى ينضج الخبز ونتركه حتى يبرد ويمكن حفظه في علب جافة.
- نضع على سطح الخبز صوص البيتزا ونوزع عليه شرائح الزيتون ونرشه بالجبنة وندخله في الفرن حتى يذوب الجبن ويمكن وضعه في المايكروبيف ونقدمه ويمكن استبدال صوص البيتزا باللبن والزعر .

## فطائر بالجبن:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- كريمة الطبخ للعجن
- ١ كوب دقيق اللوز
- ١ م ص بيكنج باوور
- حبة بيضة - ٢ م ك زيت
- ٢ م ك جبنة شيدر أو موزاريلا

### الحشوة (حسب الرغبة):

- بقونس مفروم
- جبن أبيض مهروس
- فلفل حار مفروم (حسب الرغبة)



### الطريقة:

- ندخل جبنة الشيدر في المايكرويف حتى تذوب ونخلطها مع بقية مقادير العجينة ونعجنهم بالكريمة.
- نغلف العجينة بقطعة بلاستيك ونتركها تترتاح لمدة عشر دقائق ونشكلها على شكل كرات صغيرة.
- نخلط مقادير الحشوة في الإناء ونتركها جانباً ثم نفرّد كل قطعة من العجينة ونرققها ونحشيها بالحشوة.
- نرصص الفطائر في صينية فرن مدهونة بالزيت وندهنها بالبيض ونرشها بالسّمسم.
- ندخل الصينية في فرن حار على درجة حرارة متوسطة حتى تحمرّ الفطائر ثم نتركها حتى تبرد ونقدمها.

### تنبيه:

١. يمكن أن نصنع من العجينة أنواعاً مختلفة من الفطائر فنحشوها مثلاً بالسجق أو اللحم أو الدجاج أو الخضار كما يمكننا أن نصنع منها البييتزا .

## قاضي قضى:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ٣ : ٤ بيضات
- ١ م ص بيكنج باودر
- رشة ملح - زيت للقي
- دقيق اللوز حسب الحاجة
- ٢ م ك دقيق جوز الهند ويمكن الاستغناء عنه



## الحشوة ( حسب الرغبة):

- كوب لحم مفروم
- ٢ فص ثوم مفروم
- رشة ملح ولفل أسود وكمون
- ١ م ك زبدة - بصلة مفرومة
- خضار (حسب الرغبة): كالبروكلي والزهرة

## الطريقة:

- نخلط اللحم والثوم والبصل ونتبله بالملح والفلفل الأسود والكمون ونكوره ونضعه في الإناء ثم نضيف الزبدة.
- نغلق الإناء ونتركه على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويجف الماء ويمكن وضعه في قدر البخار.
- نسلق الخضار في الماء المضاف عليه الملح والثوم والكمون أو في قدر البخار حتى ينضج نصف نضج.
- نخلط مقادير العجين في الخلاط حتى نحصل على خليط قوامه كقوام الكيك أو أثقل بقليل.
- نغمس كرات اللحم في العجين ثم نقلبها في المقلاة حتى تحمر ونضعها على ورق المطبخ لامتصاص الزيت ونفعل مثل ذلك مع الخضار ثم نقدم القاضي قضى مع صوص الكراث والحمز.

## تشيز كيك مالح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

#### الطبقة الأولى:

- ١ : ٢ بيضة
- كوب جبنة موزاريلا
- رشة ملح وفلفل أسود
- حبة زهرة (قرنيبيط) صغيرة

#### الطبقة الثانية:

- ٢ م ك جبنة موزاريلا
- نصف علبة جبنة فيلادلفيا
- حبة بيضة - رشة ملح وفلفل أبيض
- ٣ قطع جبنة كيري أو ٢ م ك جبنة بيضاء

### الطريقة:

- نزع زهرات الزهرة عن العود ونغسلها ونفرمها حتى تصبح كحبات الأرز ونضعها في صينية مدهونة بالزبدة وندخلها في الفرن حتى تصفر ويجف الماء ويمكن وضعها في المقلاة ونتركها حتى تبرد.
- نخلط الزهرة مع البيض والجبن والملح والفلفل الأسود ونعجنهم حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نفرد ورقة الزبدة في قالب تارت صغير وندهنها بالزيت ونضع عليها الزهرة ونضغطها ونساوي سطحها.
- نخلط مقادير الطبقة الثانية في الخلاط ونصبها فوق طبقة الزهرة ونرشها بالجبن.
- ندخل التشيز في فرن حار على درجة حرارة منخفضة حتى يتماسك وينضج ويحمر ثم نقدمه مع الشاي.

## الكبيرة المألحة :

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ٢ م ك زيت الزيتون
- نصف كوب بندق مفروم
- بصلة مفرومة - ٣ بيضات
- كوب سبانخ ويمكن الاستغناء عنه
- رشة ملح وفلفل أسود وزعتر مجفف
- ٢ فص ثوم مفروم - ٣ شرائح جبن
- حبة زهرة ( قرنبيط) متوسطة الحجم

## للزينة:

- شرائح من مخلل الخيار
- شريحة جبنة - شريحة من الزيتون

## الطريقة:

- نفرم الزهرة حتى تصبح كحبات الأرز ثم نضع في المقلاة الزيت ونضع عليها الزهرة والثوم والبصل ونقلبهم.
- عندما يصفر لون الزهرة نتركها حتى تبرد ثم نضيف عليها بقية المقادير ونعجنهم جيداً حتى تتماسك.
- نفرم العجينة على لوح خشبي مدهون بالزبدة ونقطعها على شكل دائري ونضعها في الفريزر حتى تتماسك.
- نخرج العجينة من الفريزر ونضعها في صينية فرن مدهونة بالزبدة ندخلها في الفرن مشتعل من الأعلى.
- نترك عجينة الزهرة حتى تحمر من الأعلى ثم نقطع شرائح الجبنة بقطاعة دائرية ونضعها على إحدى قطع العجينة ونضع فوقها القطعة الثانية من الجهة التي احمرت ونضغطها بلطف من جميع الجوانب.
- نشعل الفرن من الأعلى والأسفل حتى يحمر الكيك ونتركه حتى يبرد ونضع عليه شريحة من الجبن ونزينه بالخيار والزيتون ويقدم مع الشاي أو العصير.

## الطعمية بالزهرة ودقيق اللوز:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص بيكنج باودر
- نصف كوب دقيق اللوز
- ٣ م ك دقيق جوز الهند
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- زيت للقلي - بصلة مفرومة
- ١ م ك كزبرة خضراء مفرومة
- ٢ م ك بقوننس مفروم - بيضتان
- حبة زهرة (قرنبيط) متوسطة الحجم
- ١ م ك شبت ويمكن الاستغناء عنه

### الطريقة:

- تفصل الزهرة إلى زهرات صغيرة ونفرمها حتى تصبح كحبات الأرز ونخلطها مع بقية مقادير الطعمية ونعجنهم جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نأخذ قطعة من عجينة الطعمية ونكورها ونشكلها على شكل أقراص الطعمية ويمكن استخدام الأداة المستخدمة في عمل حبات الطعمية ثم نقليناها في الزيت حتى تتضج ويصبح لونها بني.
- نضع الطعمية على ورقة المطبخ حتى تمتص الزيت الزائد ونقدمها مع الطحينة والمبتل والمقبلات.



## البسكويت المالح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- رشة يانسون وشمر وكمون
- كوب دقيق اللوز - بياض بيضة
- ٢ م ك زبدة - ١ م ص بيكنج باوذر
- كوب جبنة شيدر مبشورة أو موزاريلا

### الطريقة:

- نضع جبنة الشيدر في المايكرويف حتى تذوب ثم نضع عليها بقية المقادير ونعجنها حتى تصبح عجينة متماسكة ثم نفردها ونشكلها على شكل أصابع.
- نفرذ ورقة الزبدة على صينية الفرن وندهنها بالسمن أو الزبدة ونرصص عليها أصابع البسكويت.
- ندهن سطح البسكويت بالبيض ونرشه بالكمون أو السمسم ندخله في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر.
- نخرج البسكويت من الفرن ونتركه حتى يبرد ويتماسك ويقدم مع كوب الشاي أو العصير.



## رقائق بذور الكتان: ٤٦

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢:٣ م ك بذور الكتان
- ١ م ك توابل - ٣٠ مل ماء
- جبنة شيدر أو أي نوع من الأجبان

### الطريقة:

- نخلط بذور الكتان مع الماء والتوابل في وعاء ونتركهم جانباً لمدة ٢:٣ دقائق.
- نفرذ بذور الكتان على ورق من الزبدة ونضغطه حتى يتماسك ونوزعه على شكل قطع دائرية.
- نسخن رقائق بذور الكتان في المايكرويف لمدة دقيقتين ونصف أو حتى تصبح صلبة.
- نترك رقائق بذور الكتان حتى تبرد ثم نضع عليها الجبنة ونقدمها كوجبة إفطار أو سناك.

٤٦- طريقة: الطبخ - رجبم - رقائق بذور الكتان من وصفات اتكنز - ت: ١١ أغسطس ٢٠١٦ - تاريخ النقل: ٨ ص - الأحد ٧ يناير ٢٠١٨.

## رقائق البسكويت: ٤٧، ٤٨

نسبة الكرب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ك حبوب الخردل
- ٢ م ك سمسم - رشة ملح
- ٣ م ك طحينة - حبة بيضة
- ١ م ك زيت جوز الهند أو زبدة
- ٢ كوب ونصف دقيق جوز الهند

أو:

- حبة بيضة
- رشة ملح وفلفل أسود
- كوب ونصف دقيق اللوز
- حليب اللوز أو كريمة الطبخ للعجن

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونعجنهم جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة ونغلفها ونتركها حتى ترتاح.
- نفرّد العجينة بفردة العجين ونضعها بين ورقتي زبدة مدهونة ونستمر بالفرد حتى تصبح طبقة رقيقة
- نرفع ورقة الزبدة الموجودة فوق العجينة ثم نقطع العجينة على شكل مستطيلات ونضعها مع ورقة الزبدة في صينية الفرن وندخلها في فرن حار حتى يحمر البسكويت ونتركه حتى يبرد .
- نضع رقائق البسكويت في طبق التقديم ونقدمها كسناك مع النسكافية أو الشاي واللبن أو صوص اللبن.

٤٧- صحة مع أسماء - وصفات جربتها - بسكويت الطحينة - كتبه: د. أسماء - ت: مارس ١٣، ٢٠١٧ - تاريخ النقل: ٢٠: ٨ ص - الأحد ٧ يناير ٢٠١٨.

٤٨- صحة مع أسماء - بدائل الخبز - البسكويت المالح المقرمش - كتبه: د. أسماء - ت: مارس ٣١، ٢٠١٧ - تاريخ النقل: ٢٠: ٨ ص - الأحد ٧ يناير ٢٠١٨.



قسم  
الحلويات والمعجنات الحلوة



### الفراولة مع صوص الشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- حبات من الفراولة أو أي فاكهة مسموحة.
- صوص الشوكولاتة (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

#### الطريقة:

- نضع صوص الشوكولاتة في الإناء الخاص بالصوص حتى يسخن وفي حالة عدم توفره فيمكننا وضعه في المايكرويف أو في حمام مائي على النار.
- نغمس حبات الفراولة في صوص الشوكولاتة الساخنة أثناء الأكل للحصول على مذاق الفراولة بالشوكولاتة الساخنة واللذيذة.

### بودينج بذور الشيا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- فراولة ومكسرات
- ظرف واحد سكر ستيفيانا
- ٣ م ك بذور الشيا - رشة فانيلا
- كوب حليب جوز الهند أو حليب اللوز

#### الزينة (حسب الرغبة):

- فراولة - مكسرات - رشة قرفة أو جوز الهند

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونضعهم في الإناء المجهز للتقديم ونترك البودينج في الثلاجة ليلة كاملة.
- عند التقديم نزين البودينج بالفراولة والمكسرات ونرشه بالقرفة أو جوز الهند ونقدمه.

## الفراولة والتوت مع اللبنة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ : ٢ علبة لبن زبادي
- حبات من التوت والفراولة
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- الزينة (حسب الرغبة):
- قشطة مخفوقة - لوز مجروش

### الطريقة:

- نضع بعض حبات التوت والفراولة في كأس التقديم ونغطيهم باللبن الزبادي ويمكن خلطه بالسكر.
- نعمل طبقة ثانية من حبات التوت والفراولة واللبن ثم نزينهم بحبات الفراولة والتوت والقشطة واللوز وندخل الكأس في الثلاجة حتى يبرد اللبن ونقدمه.

## الكاسترد:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ صفار بيضات
- ١ م ك فانيلا سائلة
- كوب وربع كريمة الخفق
- ٢ ظرف من سكر ستيفيانا
- ١ م ص زعفران - ١ م ص هيل

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط ونضع الخليط على نار هادئة حتى يغلي ونتركه ليضع دقائق مع التحريك.
- نصب الكاسترد في أكواب التقديم ونزينه باللوز أو جوز الهند ونتركه في الثلاجة حتى يبرد ويقدم.

## المهلبية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ١ م ص فانيليا أو رشة هيل
  - سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
  - ٣ بيضات - كوب كريمة الخفق
- (نضع على كل كوب كريمة الخفق ٣ بيضات)

## الزينة (حسب الرغبة):

- لوز مجروش
- صوص الفراولة أو التوت



## مقادير الصوص:

- فراولة أو توت مثلجة
- قليل من الماء - سكر ستيفيانا

## الطريقة:

- نخفق صفار البيض مع الفانيليا ونضيف عليه السكر ونصف كمية الكريمة ونقلبهم.
- نضع الخليط على نار هادئة حتى يغلي ونضع عليه بقية الكريمة بالتدريج مع التقليب حتى يغلظ قوامه.
- نسكب المهلبية في إناء التقديم ونزينها باللوز وندخلها في الثلاجة حتى تبرد وتقدم.

## أو:

- نخفق البيض مع كريمة الخفق ونضيف الهيل ثم نسكب الخليط في أواني التقديم.
- نضع الأواني في إناء به ماء وندخلهم في الفرن حتى تتضج المهلبية وتتماسك.
- نطحن الفراولة أو التوت مع السكر ثم نضع الصوص على سطح المهلبية ونتركها تبرد في الثلاجة ونقدم.

## كرات جوز الهند:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كوب ونصف دقيق جوز الهند
- ٤ م ك حليب جوز الهند - بيضتان
- قليل من كريمة الخفق - قليل من الخل

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونعجنهم بالكريمة حتى نحصل على عجينة متماسكة ونشكلها على شكل كرات صغيرة.
- ندخل كرات جوز الهند في الفرن على نار متوسطة الحرارة حتى تحمر ونتركها حتى تبرد ويمكن تزيينها بصوص الشوكولاتة.

## طريقة أخرى:

### المقادير:

- كوب من دقيق جوز الهند
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كوب من دقيق اللوز - كاكاو بودرة
- جبنة كيري وممكن استبدالها بالقشطة
- حبات اللوز المحمص - ٢ م ك زبدة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونعجنهم حتى نحصل على عجينة متماسكة ثم نضيف بودرة الكاكاو على نصف مقدار العجينة ونخلطها بالعجينة جيداً حتى تتجانس.
- نأخذ مقدار من عجينة جوز الهند ونكورها ونحشيها بحبة اللوز ونكرر العملية حتى تنتهي الكمية ونقدمها.

## كرات جوز الهند المغطاة بالشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف علبة قشطة
- ٣ أظرف سكر ستيفيانا
- كوب ونصف دقيق جوز الهند
- ١ م ك ماء الزهر (حسب الرغبة)

### مقادير الصوص:

- ٢ م ك كاكاو بودرة بدون سكر
- ظرفين سكر ستيفيانا - ١ م ك زبدة
- نصف علبة قشطة - ١ م ك كريما الخفق

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونعجنهم جيداً ثم نشكل العجينة على شكل كرات ونضعها في الثلاجة حتى تتماسك.
- نخلط مقادير الشوكولاتة ونضع الصوص على نار هادئة مع التقليب حتى تتجانس مكوناته ثم نتركه ليبرد.
- نخرج كرات جوز الهند من الثلاجة ونغمسها في صوص الشوكولاتة ونضعها على ورق البليسيه ونقدمها.



### الحيسة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ٢ م ك زبدة - ١ م ك طحينة
- ٢ كوب دقيق البنندق والجوز - ٣ م ك قشطة
- طحينة ويزور السمسم للزينة

### الطريقة:

- نحمس دقيق البنندق والجوز مع الزبدة على نار هادئة حتى يحمر الدقيق.
- نضيف بقية المقادير ونقلبهم ثم نضع الحيسة في طبق التقديم ونزينها بالسمسم والطحينة ونقدمها.



## حلا جوز الهند بالمايكروبيف:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ م ك كريمة الخفق
- ربع م ص بيكنج باودر
- ربع م ص بيكنج صودا
- ٤ م ص فانيليا بدون سكر
- جوز الهند ومكسرات للزينة
- ظرف سكر ستيفيانا-٦ م ك جوز الهند
- ٤ م ك زيت جوز الهند أو ما يعادلها زبدة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير حتى تتجانس ثم ندهن الكوب بالزبدة ونضع الخليط بداخله ونساوي سطحه.
- ندخل الكوب في المايكروبيف لمدة ثلاث دقائق ثم نقلب الحلا في طبق التقديم ونزينها بالمكسرات ونقدمها.



## حلا جبنة الفيلادلفيا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

### الطبقة الأولى:

- نصف علبة فيلادلفيا أو ٦ حبات جبنة كيري
- ٤ أطرف سكر ستيفيانا- ١ م ص فانيليا سائلة
- كوب جوز هند - كوب كريمة الخفق -٣ بويضات

### الطبقة الثانية:

- علبة قشطة -٢ م ك بودرة كاكاو- ٢ م ك سكر ستيفيانا

### الطريقة:

- نخلط مقادير الطبقة الأولى في الخلاط ونصب الخليط في الصينية ندخله في الفرن حتى ينضج.
- نخلط مقادير الطبقة الثانية ونصب الخليط على الطبقة الأولى ندخل الحلا في الثلاجة حتى تبرد ونقدم.

## البسبوسة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- ٦ أظرف سكر ستيفيانا
- نصف كوب دقيق اللوز
- رشة فانيليا- علبة قشطة
- نصف كوب كريمة الخفق
- ببيضتان - كوب جوز هند
- ١م ك بيكنج باودر - ٣م ك زبدة

## أو:

- ٢ كوب دقيق اللوز
- ٢ ظرف سكر ستيفيانا
- فنجان شاي زيت الزيتون
- علبة قشطة - ١ م ص فانيليا
- ١ م ك بيكنج باودر - حبة بيضة

## أو:

- ربع كوب زيت الزيتون
- ٤ أظرف سكر ستيفيانا
- ربع كوب دقيق السمسم
- كريمة الخفق حسب الحاجة
- ربع كوب دقيق اللوز - حبة بيضة
- كوب جوز الهند - ٢ قطعة جبنة كيري

**الشيرة:** (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

## الطريقة:

- نخلط جميع مقادير البسبوسة حتى تتجانس ثم نصب الخليط في صينية مدهونة بالسمن أو الطحينة.
- ندخل الصينية في فرن منخفضة الحرارة حتى تتضج البسبوسة وتحمّر.
- نخرج البسبوسة من الفرن ونتركها حتى تبرد قليلاً ثم نسقيها بالشيرة ونقدمها مع القهوة.

## تشيز كيك بشر الليمون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

#### الطبقة الأولى:

- ٢ م ك قشطة
- كوب جوز مجروش
- نصف قالب صغير زبدة

#### الطبقة الثانية:

- ٣ بيضات
- ١ م ص فانيلا
- بشر حبة ليمون
- علبة جبنة فيلادلفيا
- ٣ م ك كريمة الخفق
- ٢ م ك سكر ستيفيانا

#### الطبقة الثالثة:

- صوص الشوكولاتة أو مربى الفراولة والتوت ( الوصفة في قسم الصوص الحلو )

### الطريقة:

- نخلط مقادير الطبقة الأولى ونصب الخليط في الصينية ندخله في الفرن حتى يتماسك ويحمر قليلاً.
- نخلط مقادير الطبقة الثانية ثم نسكب الخليط على الطبقة الأولى ندخله في الفرن حتى يتماسك.
- نترك التشيز كيك في الثلاجة حتى يبرد ثم نغطيه بمربى الفراولة أو بصوص الشوكولاتة ونقدمه.

## تشيز كيك جوز الهند:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

### الطبقة الأولى:



- ١ م ك بيكنج باودر
- ٢ م ك كريمة الخفق
- ٢ م ك سكر ستيفيانا
- نصف كوب جوز الهند
- ٣ م ك زبدة - بيضتان
- نصف كوب حليب جوز الهند
- ١ م ص فانيليا - ١ م ص خل
- كوب دقيق اللوز - ٢ م ك قشطة

### الطبقة الثانية:

- بياض بيضتين
- ١ م ك سكر ستيفيانا
- ٤ قطع من جبنة الكيري
- علبة قشطة - ٢ م ك زيادي

### الطريقة:

- نحمس دقيق اللوز وجوز الهند ونقلبهما إلى أن يشقر لونهما ثم نضيف بقية المقادير ونخلطهم جيداً.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالسمن ندخله في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر.
- نخلط مقادير الطبقة الثانية في الخلاط ونصبه على الطبقة الأولى ندخله في الفرن حتى يتماسك ونقدمه.

## ٤٩: بار المكسرات بالشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك بذور السمسم
- نصف كوب عين الجمل
- كوب ونصف لوز غير مملح
- ١ م ص فانيليا سائلة - رشاش زيت
- كوب إلا ربع فول سوداني غير مملح
- ١ م ك بذور كتان - ١ م ك بذور الشيا
- شيرة حسب الحاجة (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

### مقادير الصوص:

- كوب شوكولاتة داكنة
- ٢ م ص زيت جوز هند

### الطريقة:

- نضع ورقة الزبدة في صينية الفرن ونرشها بقليل من الزيت ثم نضع عليها المكسرات.
- ندخل المكسرات في فرن حار مسبقاً حتى تحمر ثم نخرجها من الفرن ونجرشها قليلاً.
- نخلط المكسرات بالفانيليا السائلة وبذور الشيا والكتان والسمسم والشيرة ونقلبهم ثم نضع الخليط في الصينية.
- نضغط عجينة المكسرات حتى تتماسك وندخلها في الثلاجة حتى تبرد وتتماسك ثم نقطعها إلى مستطيلات.
- نذيب الشوكولاتة الداكنة في حمام مائي ثم نضيف عليها زيت جوز الهند ونغمس قاعدة المكسرات في الشوكولاتة ونرصصها على صينية مبطنه بورقة الزبدة.
- نلف بار المكسرات في ورقة تغليف الحلوى ونحفظها في مكان نظيف وجاف لحين التقديم.

٤٩- شمولوه: بالصور. بار المكسرات بالشوكولاتة مغذي ولذيذ - منى علام - ت: Aug 16, 2017 -2:02 PM, Wed - تاريخ النقل: الأربعاء، ١٣ ديسمبر ٢٠١٧ - ٦ ص.

## الغريبة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- ٢ ظرف سكر ستيفيانا
- نصف كوب زيت الزيتون أو زبدة
- ٣ أكواب دقيق اللوز - علبة قشطة

## أو:

- ٢ كوب دقيق اللوز
- نصف كوب سمن أو زبدة
- ١ م ص فانيليا- ٢ ظرف ستيفيانا

## الطريقة:

- نخلط الزبدة مع السكر ثم نضيف دقيق اللوز بالتدريج ونعجنهم حتى تصبح لدينا عجينة متماسكة.
- نكور العجينة على شكل كرات صغيرة حتى تنتهي الكمية ونرصصها في صينية مدهونة بالزبدة.
- نزين حبات الغريبة باللوز ونخبزها في فرن منخفضة الحرارة حتى تصفر ونتركها حتى تبرد ونقدمها.



## بسكويت الفول السوداني:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- كوب زبدة فول سوداني غير محلى
- ظرف سكر ستيفيانا - ١ م ص ملح
- ربع كوب دقيق جوز الهند - بيضتان
- ١ م ص مستخلص الفانيليا - مكعب زبدة

## الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونعجنهم جيداً حتى نحصل على عجينة متماسكة.
- نأخذ قطعة من العجينة ونكورها على شكل قرص البسكويت ونكرر العملية حتى تنتهي الكمية.
- نضع ورق الزبدة في صينية الفرن وندهنها بالسمن ونرصص عليها حبات البسكويت.
- نخبز البسكويت في الفرن على نار هادئة حتى يحمر ونتركه حتى يبرد ثم نقدمه مع القهوة.



### بسكويت حبات الشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ١ م ص بيكنج باودر
- ٥ أظرف سكر ستيفيانا
- ١ م ص فانيلا-٢ م ك زيت
- ٢ كوب دقيق اللوز - بيضتان
- قالب زبدة صغيرة-حبات الشوكولاتة

#### الطريقة:

- نخلط المواد الجافة ماعدا الشوكولاتة ونتركها جانبا ثم نخلط المواد السائلة ونضيفها إلى المواد الجافة ونعجنهم جيدا ونخلطهم مع حبات الشوكولاتة ويمكن إضافة قليل من الماء أو اللوز حسب الحاجة.
- نأخذ قطعة من العجينة ونشكلها على هيئة أقراص البسكويت حتى تنتهي الكمية.
- نرصص البسكويت في صينية مدهونة بالسمن ونخبزه في الفرن حتى يصفر لونه ونتركه حتى يبرد ونقدمه.



### بسكويت الشمر واليانسون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ٢ كوب جوز الهند
- ٢ كوب دقيق اللوز
- ٢ م ك شمر ويانسون
- بذور السمسم للزينة-٢م ك زيت
- قليل من حليب جوز الهند أو اللوز
- ٥ أظرف ستيفيانا - قالب زبدة صغير

#### الطريقة:

- نخلط المواد الجافة ونتركها جانبا ثم نخلط المواد السائلة ونضيفها إلى المواد الجافة ونعجنهم جيدا ونضيف الشمر واليانسون ونكور العجينة على شكل أقراص البسكويت حتى تنتهي الكمية.
- نرصص البسكويت في صينية مدهونة بالسمن وندهن سطحه بالحليب ونرشه بالسمسم ونخبزه في فرن منخفض الحرارة حتى يحمر ونتركه حتى يبرد ويتماسك ثم نقدمه.

## البان كيك:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- صفار ٣ بيضات
- ١ م ك دقيق جوز الهند
- نصف م ص بيكنج باوذر
- ٢ م ك جبن كيري-١ م ص فانيلا
- ١ م ص سكر ستيفيانا - ١ م ص خل
- ١ م ص إسبغول ويمكن الاستغناء عنه

أو:

- ٢ م ك جبنة فيلادلفيا
- نصف م ص بيكنج باوذر
- ٢:٣ بيضات-٢ م ك دقيق اللوز
- ٢ قطعة جبنة الكيري- ٣ م ك زيت
- ١ م ص سكر ستيفيانا- نصف م ص قرفة

### الزينة (حسب الرغبة):

- لبن يوناني مع جوز الهند
- حبات من التوت أو الفراولة
- مربى التوت أو الفراولة مع القشطة
- صوص الشوكولاتة ومكسرات محمصة

### الطريقة:

- نخلط المقادير في الخلاط حتى نحصل على خليط متجانس ثم نأخذ من الخليط مقدار ملعقة عميقة ونضعه على مقلاة مدهونة بالزيت ونخبزه حتى يحمر من الجهتين ونكرر العملية على بقية الخليط.
- نرصص أقراص البان كيك في طبق التقديم ونزينها بصوص الشوكولاتة والمكسرات ونقدمها.

## الوافل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ م ك حليب اللوز - بيضتان
- ١ م ص بيكنج باودر - رشة ملح
- ظرف سكر ستيفيانا - ١ م ص فانيليا
- ٣ م ك دقيق اللوز - ٣ م ك جوز الهند

### الزينة (حسب الرغبة):

- حبات الفراولة - لوز مجروش - صوص الشوكولاتة



### الطريقة:

- نخلط المقادير بالخلاط حتى نحصل على خليط متجانس ثم ندهن جهاز الوافل بالزبدة ونصب عليه الخليط.
- نغطي الوافل ونقلبه حتى يحمر من الجهتين ثم نزينه بصوص الشوكولاتة وقطع الفراولة أو المكسرات ويقدم.

## تارت الفراولة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- رشة ملح - ٢ م ك إسبغول بودرة
- نصف كوب جوز الهند - بيضتان
- ربع كوب زيت الزيتون أو زيت جوز الهند
- نصف كوب دقيق اللوز - ٥ م ك ماء متلج

### مقادير الحشوة:

- علبة جبنة فيلادلفيا صغيرة - حبة بيضة
- نصف م ص ملح - ١ م ك عصير الليمون
- ربع كوب سكر ستيفيانا - حبات فراولة للزينة

### الطريقة:

- نخلط المقادير الجافة ونضيف عليهم الزيت ونفركهم باليد ثم نضيف البيض المخفوق والماء ونعجنهم.
- نترك العجينة لترتاح بضع دقائق ثم نفردها في صينية التارت ومدهونة بالزبدة ونخبزها في الفرن.
- نخفق الجبنة ونضيف عليها بقية مقادير الحشوة ونخلطهم ثم نفردها الحشوة على التارت ونعيده إلى الفرن حتى ينضج ونتركه حتى يبرد ثم نزينه بالفراولة ونقدمه .

## الكب كيك:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ١٥ م ك دقيق اللوز
- ١ م ص بيكنج باودر
- ١ م ك سكر ستيفيانا
- ١ م ص فانिला سائلة
- ٢ م ك بودرة كاكاو غير محلى
- ٣ م ك بيضات - ٥ م ك سمن

## أو:

- ٢ م ك جوز الهند
- ٣ م ك كريمة الخفق
- ٢ م ك زيت جوز الهند أو زبدة
- ظرف سكر ستيفيانا - حبة بيضة
- ١ م ص بيكنج باودر - نصف م ص فانिला

## أو:

- نصف م ص بيكنج باودر
- ١٠ م ص بذور الكتان - بيضتان
- ١ م ك سكر ستيفيانا - نصف م ص ملح
- ٢ م ك زيت الزيتون - ماء حسب الحاجة

## للزينة:

- صوص الشوكولاتة (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

## الطريقة:

- نضرب السمن والسكر وبياض البيض والفانिला ونخلط المواد الجافة ونضيفها بالتدريج إلى الخليط ونخلطهم.
- نصب الخليط في قوالب الكب كيك أو في صينية مدهونة بالزبدة ونخبزه في فرن منخفض الحرارة حتى ينضج الكيك ويحمر ونتركه حتى يبرد ونزينه بصوص الشوكولاتة ونقدمه.

## كعك كيك بالمايكروبيف:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ص بيكنج باودر
- كريمة الخفق حسب الحاجة
- ٢ م ك جوز الهند - حبة بيضة
- ٢ م ك دقيق اللوز - ١ م ك زبدة
- ظرف سكر ستيفيانا - رشة فانيليا
- قطعة شوكولاتة داكنة (حسب الرغبة)



### أو:

- نصف كوب دقيق جوز الهند
- ٢ م ك بودرة كاكاو غير محلى
- ٢ م ك زبدة - ماء حسب الحاجة
- ظرف سكر ستيفيانا - حبة بيضة
- ١ م ص بيكنج باودر - ١ م ص فانيليا

### الزينة (حسب الرغبة):

- قطعة شوكولاتة
- صوص الشوكولاتة (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

### الطريقة:

- نضرب البيض والسكر والزبدة والفانيليا بالمضرب الكهربائي ونخلط المواد الجافة ونضيفها بالتدريج.
- نستمر في الخفق ونضع عليهم كريمة الخفق أو الماء بالتدريج حتى نحصل على خليط له قوام خليط الكيك.
- ندهن الكوب بالزبدة ونرشه ببودرة الكاكاو ونصب عليه الخليط ونضع في منتصفه قطعة الشوكولاتة.
- ندخل الكوب في المايكروبيف لمدة دقيقتين حتى ينضج الكيك ونزينه بصوص الشوكولاتة ونقدمه.

## السويسرول:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ٣ م ك بودرة كاكاو
- ١ م ك بيكنج باوذر
- ٤ أظرف سكر ستيفيانا
- ٦ بيضات - كوب زيت
- دقيق اللوز السوداني حسب الحاجة
- أو مخلوط دقيق اللوز السوداني مع جوز الهند

## الحشوة:

- سكر ستيفيانا
- كريمة الخفق - قشطة

## الزينة (حسب الرغبة):

- بودرة كاكاو
- صوص الشوكولاتة أو القرفة:
- ( الوصفة في قسم الصوص الحلو )

## الطريقة:

- نضرب البيض مع السكر جيداً ونضيف الزيت والكاكاو والبيكنج باوذر مع الاستمرار في الخفق.
- نضع دقيق اللوز بالتدريج مع الاستمرار في الخفق حتى نحصل على خليط له قوام خليط الكيك.
- نضع في صينية السويسرول ورقة زبدة مدهونة بالسمن ونصب عليها الخليط ونخبزه في فرن منخفض الحرارة وحرار مسبقاً حتى ينضج الكيك ويحمر ونتركه حتى يبرد.
- نخفق كريمة الخفق مع القشطة والسكر حتى يمتزجوا جيداً ثم نفردها الحشوة على الكيكة ونوزعها بالتساوي.
- نلف كيكة السويسرول على شكل أسطوانة ونرشها ببودرة الكاكاو أو صوص الشوكولاتة ونقدمها.

## كيك الشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



## المقادير:

- ١ م ك بيكنج باودر
- ٦ أظرف سكر ستيفيانا
- ٢ م ك زبدة- ٣ ببيضات
- نصف كوب كريمة الخفق
- ٦ ملاعق كبيرة دقيق اللوز
- ٢ م ك بودرة الكاكاو غير محلى

## الزينة (حسب الرغبة):

- قطع شوكولاتة داكنة
- قشطة مخفوقة- كريمة الخفق



## الطريقة:

- نخفق صفار البيض ونضع عليه بقية المقادير ونخلطهم جيداً ثم نخفق بياض البيض ونضيفه إلى الخليط ونخلطهم بلطف حتى يتجانسوا.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ونخبزه في فرن منخفض الحرارة ومشتعل من الأسفل حتى ينضج.
- نشعل الفرن من الأعلى حتى يحمر الكيك ثم نخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد ونقدمه.

## طريقة أخرى للتقديم:

- نصب خليط الكيك في قوالب الكب كيك والمدهونة بالزيت ومرشوشة ببودرة الكاكاو ونخبزه في فرن منخفض الحرارة حتى يحمر وينضج ونتركه حتى يبرد.
- نذيب الشوكولاتة مع كريمة الخفق على النار ونتركه حتى يبرد ثم نصبه على الكيك ونزينه بالقشطة ونقدمه.

## كيك البندق بالكاكاو:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- كوب دقيق البندق
- ١ م ك بيكنج باودر
- ٣ م ك جبنة كريمي
- ٦٠ جرام زبدة - ٤ بيضات
- بودرة الكاكاو (حسب الرغبة)

### مقادير الصوص:

- بودرة الكاكاو
- ربع كوب كريمة الخفق
- ٣ م ك قشطة - ٢ م ك زبدة
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- بندق مجروش للزينة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى نحصل على خليط له قوام خليط الكيك.
- ندهن صينيته فرن لهما نفس الحجم بالزبدة ونرش عليهما بودرة الكاكاو ونوزع عليهما الخليط ويمكن وضع الخليط في صينية واحدة ثم نقسم الكيك بعض نضجه إلى قسمين.
- نخبز الكيك في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ونخرجه من الفرن ونتركه حتى يبرد.
- نخلط مقادير الصوص ونضعهم في حمام مائي على النار ونقلبهم باستمرار حتى يتجانسوا.
- نضع الصوص بين طبقتي الكيك ثم نغطي الكيك بصوص الشوكولاتة ونزينه بالبندق ونقدمه مع القهوة.

## كيك القرقة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:



- نصف علبة قشطة
- ٣ م ك زيت الزيتون
- ١ م ك قرقة مطحونة
- ١ م ص سكر ستيفيانا
- نصف كوب دقيق السمسم
- كوب دقيق اللوز - ٣ بيضات
- ١ م ص خل - ١ م ص بيكنج باودر

أو:



- ٦ قطع جبنة كيري
- نصف علبة قشطة - بيضتان
- ١ م ك قرقة - ١ م ص سكر ستيفيانا
- ١ م ص فانيليا - ١ م ص بيكنج باودر

### مقادير الصوص:

- علبة قشطة
- ربع كوب كريمه الخفق

### الزينة (حسب الرغبة):

- قرقة مطحونة ومخلوطة بسكر ستيفيانا
- حبات من الجوز أو اللوز المقشر والمحمّر

### الطريقة:

- نخفق بياض البيض مع السكر والزيت ونضيف عليهم باقي المقادير ونخلطهم جيداً.
- نوزع الخليط على صينيتين متساويتين في الحجم ومدھونتين بالزبدة ويمكن وضع الخليط في صينية واحدة.
- نخبز الكيك في الفرن على درجة حرارة متوسطة حتى ينضج ويحمر ثم نتركه حتى يبرد.
- نخلط الكريمة والقشطة ونضع الصوص بين طبقتي الكيك ونغطيه بالصوص ونرشه بالقرقة ونزينه بالجوز.

## كيك جوز الهند:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك بيكنج باوذر
- ٢ كوب دقيق جوز الهند
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ربع قالب صغير زبدة- ٣ بيضات
- ١ م ص فانيليا- ربع كوب دقيق اللوز

### الطريقة:

- نضرب البيض والزبدة والفانيليا والسكر جيداً ثم نخلط المواد الجافة ونضيفها بالتدريج إلى البيض مع الاستمرار في الخفق حتى نحصل على خليط له قوام خليط الكيك.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ومرشوشة بجوز الهند ونخبزه في فرن مشتعلاً مسبقاً من الأسفل حتى ينضج ثم نشعل الفرن من الأعلى حتى يحمر الكيك ونتركه حتى يبرد ونقدمه.



## كيك بشر البرتقال:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٢ كوب وربع دقيق جوز الهند
- ٢ م ك قشطة- ١ م ك بيكنج باوذر
- ربع كوب كريمة الخفق- ٤ بيضات
- بشر حبة برتقال أو ليمون- ١ م ص فانيليا
- نصف كوب زيت- ٣ أطرف سكر ستيفيانا

### الطريقة:

- نخفق البيض والسكر جيداً ثم نضيف الكريمة والزيت وبشر البرتقال ونستمر في الخفق.
- نضيف بقية المقادير مع خلطهم بلطف ثم نصب الخليط في صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بجوز الهند.
- نخبز الكيك في فرن مشتعلاً من الأسفل حتى ينضج ثم نشعل الجزء العلوي حتى يحمر ونتركه حتى يبرد.



## كيك الجزر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ك بيكنج باوذر
- كوب دقيق جوز الهند
- ٤ أطرف سكر ستيفيانا
- ثلاثة أرباع كوب دقيق اللوز
- ٣ بيضات - ١ م ص فانيلا
- ربع كوب قشطة أو كريمة الخفق
- كوب جزر مبشور - ربع كوب زيت

### مقادير الصوص:

- ٥ حبات جبنة كيري
- ظرف سكر ستيفيانا - علبة قشطة

### الزينة (حسب الرغبة):

- لوز مجروش ومحمص
- قشطة مخفوقة - جوز الهند

### الطريقة:

- نخفق البيض والسكر ثم نضيف الزيت ونستمر في الخفق ونضع عليهم بقية المقادير ماعدا الجزر مع الاستمرار في الخفق ثم نضيف عليهم مبشور الجزر ونخلطهم بلطف.
- نصب الخليط في صينية مدهونة بالزبدة ومرشوشة بجوز الهند ونخبزه في الفرن على درجة حرارة متوسطة إلى أن ينضج الكيك ويحمر وذلك عندما يخرج عود الأسنان نظيف منه ثم نتركه حتى يبرد.
- نخلط مقادير الصوص بالخلط ونغطي به الكيكة ونزينها باللوز وجوز الهند والقشطة المخفوقة ونقدمها.

## كيك الكوسا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ٢ كوب جوز الهند
- ١ م ص خل أبيض
- ١ م ص بكينج بودر
- ٣ أظرف سكر ستيفيانا
- ٢ كوب كوسا وسط مبشورة
- بيضتان - نصف كوب زيت

### أو:

- ١ م ص قرفة (حسب الرغبة)
- ربع م ص كربونات الصوديوم
- حبة كوسا مبشورة - ١ م ص فانिला
- ٣ بيضات - ٣ أظرف سكر ستيفيانا
- ٢ م ك كاكاو - ٢ م ك زيت جوز الهند



### مقادير الصوص:

- ٤ حبات جبنة كيري
- ٢ ظرف سكر ستيفيانا
- علبة قشطة - ١ م ص فانिला

### الزينة (حسب الرغبة):

- مبشور جوز الهند - سكر ستيفيانا

### الطريقة:

- نخفق البيض والسكر ثم نضيف عليهما بقية المقادير مع الاستمرار في الخفق ثم نضيف الكوسا المبشورة .
- نصب الخليط على صينية مدهونة بالزبدة ونخبزه في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ونتركه حتى يبرد.
- نخلط مقادير الصوص في الخلاط ونغطي به الكيكة ونرشها بالسكر وجوز الهند ونقدمها.

The background features a repeating pattern of various food items in a light, sketchy style. These include watermelon slices, kiwi slices, a slice of cake, a whole kiwi, a slice of orange, a slice of watermelon, a kiwi, a slice of orange, a slice of watermelon, a kiwi, a slice of orange, and a slice of watermelon. The items are scattered across the page, creating a vibrant and appetizing backdrop.

قسم  
المشروبات والمثلجات

## الشاي الأحمر والأخضر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

- يعد الشاي من المشروبات الساخنة والمنتشرة بين الناس ويفضل تناوله بدون سكر أو باستخدام بدائل السكر مثل ستيفيانا.
- ويمكن تناوله بدون إضافات أو بإضافة منكهات مختلفة: كالورد والليمون وقشر البرتقال والزيفون.



## القهوة العربية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف م ص زنجبيل مبشور (حسب الرغبة)
- ماء مغلي حسب الحاجة - ربع م ص زعفران
- ٢ م ك بن محمص ومطحون - ٥ حبات قرنفل

### الطريقة:

- نضع البن في الإناء ونصب عليه الماء الساخن ونتركه يغلي على نار هادئة.
- نضيف بقية المقادير ونترك القهوة تغلي لمدة عشر دقائق ونقدمها مع الحلويات والمعجنات الحلوة منخفضة الكربوهيدرات كالبسبوسة والحيسة.



### قشر القهوة بالزنجبيل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ٢ عود قرنفل
- كوب ماء مغلي
- ١ م ك قشر القهوة
- نصف م ص زنجبيل مبشور

#### الطريقة:

- خلط جميع المقادير في الإناء ثم نضع القهوة على نار هادئة حتى تغلي لبضع دقائق ونقدمها.



### القهوة التركية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ٢ م ص بن تركي
- كوب قهوة ماء بارد
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- في حالة عدم توفر الجهاز الخاص بإعداد القهوة فإننا نخلط المقادير في الإناء المخصص للقهوة التركية.
- نضع القهوة على نار هادئة حتى تغلي مع المحافظة على الرغوة المتكونة ثم نصبها في فنجان القهوة ونقدم.





### القهوة الفرنسية:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك بن فرنسي
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كوب من خليط الماء وكريمة الخفق

### الطريقة:

- في حالة عدم توفر الجهاز الخاص بإعداد القهوة فإننا نخلط جميع المقادير ونترك الإناء على نار هادئة حتى تغلي القهوة لمدة عشر دقائق ونقدمها.



### الشاي العدني (شاي كراك):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ٣ حبات هيل
- ٣ أعواد قرنفل
- كوب ماء ساخن
- ٢ م ك كريمة الخفق
- ١ م ص مسحوق الشاي
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونترك الإناء على النار لمدة عشر دقائق حتى ينقل الشاي ونقدمه مع وجبة الإفطار.

### نسكافيه بالحليب:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- كوب حليب اللوز أو الماء
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ١ م ص من مسحوق النسكافيه
- ٢ م ك كريمة الخفق أو القشطة

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونترك النسكافية على نار هادئة حتى تغلي ويمكن تقديمها مع الشابورة.



### الكابتشينو:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ربع كوب ماء
- كوب حليب اللوز
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ١ م ك بن تركي - ١ م ص نسكافيه

#### الطريقة:

- في حالة عدم توفر الجهاز الخاص بإعداد الكابتشينو فيمكن استخدام الخفاقة اليدوية.
- نخلط جميع المقادير ماعدا الحليب ثم نخفقهم بالخفاقة اليدوية حتى نحصل على رغوة كثيفة .
- نضع الحليب في الإناء ونتركه على النار حتى يغلي مع خفقه بالخفاقة اليدوية.
- نسكب مزيج القهوة في الكوب ونسكب عليه الحليب حتى تتشكل الرغوة ونقدمه.





## قهوة موكا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ١ م ك نسكافيه
- ١ م ك بودرة الكاكو
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كوب ماء ساخن - ٢ م ك قشطة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى تتكون رغوة كثيفة أو نخفقهم بالخفاقة اليدوية وذلك في حالة عدم توفر الجهاز الخاص بإعداد القهوة ونضعها في الكوب ونقدم.
- يمكن استبدال الماء الساخن بالماء البارد والتلج ونقدم قهوة الموكا كمشروب بارد.

## السحلب:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ربع كوب ماء
- ١ م ك جوز الهند
- كوب كريمة الخفق
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- رشة مستكة مطحونة أو هيل
- لوز محمص ومطحون للزينة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونترك الإناء على النار حتى يغلي السحلب ثم نضعه في الكوب ونزينه باللوز ونقدمه.

## الشوكولاتة الساخنة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كوب حليب اللوز
- ٢ م ك بودرة الكاكاو
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ٢ م ك كريمة الخفق أو قشطة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونترك الإناء على النار لمدة عشر دقائق ثم نضع المشروب في الكوب ونقدمه.
- يمكن تقديم الشوكولاتة كمشروب بارد وذلك بخلط جميع المقادير مع قطع الثلج في الخلاط ونقدمه.



## ملك شك:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- ربع فنجان ماء
- ١ م ص نسكافيه
- ٤ م ك كريمة الخفق
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- نصف كوب ماء بارد- قطع من الثلج

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط ماعدا الماء والثلج ثم نضيف إليهم الماء والثلج ونخلطهم جيداً ونقدمه.



### مشروب اللبن المثلج:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- قطع من الثلج
- علبة لبن زبادي
- ربع كوب ماء بارد

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط حتى تتجانس ثم نصب مشروب اللبن في الكوب ونقدمه.
- يمكن وضع مشروب اللبن في الفريزر لمدة ربع ساعة قبل التقديم كما يمكن إضافة منكهات حسب الرغبة كالشوكولاتة والتوت والليمون.



### شراب التمر هندي:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كيس صغير تمر هندي - ماء مغلي
- قطرات من ماء الورد أو الزهر (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- ننقع التمر الهندي في الماء الساخن ونتركه حتى يلين ولتسريع العملية نضعه على النار ثم نصفه ونتركه حتى يبرد.
- نخلط عصير التمر الهندي مع قطع الثلج والسكر في الخلاط ونضيف بضع قطرات من ماء الورد ونقدمه.





### شراب الكركديه (الكجرات):

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- كوب ماء بارد
- ثلث كوب من أوراق الكاركديه
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)

#### الطريقة:

- نضيف الماء على أوراق الكركديه ونغطيه ونتركه في الثلاجة حتى يتلون الماء بصبغة الكاركديه ثم نضيفه بالمصفاة ويمكن تحليته بسكر ستيفيانا ونقدمه.



### شراب التوت:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- كوب ماء بارد
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ثلث كوب عصير التوت المركز (الوصفة في قسم الصوص الحلو)

#### الطريقة:

- نضيف الماء البارد إلى شراب التوت المركز حتى نحصل على التركيز المرغوب ويمكن إضافة السكر وقطع من الثلج ونقدمه.

### ديتوكس التفاح:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- لتر ونصف ماء
- عود كبير من القرفة
- حبة تفاح مقطعة شرائح

#### أو:

- ١ م ص عصير الليمون
- ١ م ك خل التفاح - لتر ماء
- حبة تفاح أخضر مقطعة شرائح

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في إناء زجاجي ونتركهم في الثلاجة لمدة تتراوح ما بين ساعتين إلى أربعة ساعات.



### ديتوكس البقدونس بالزنجبيل:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ربع حزمة بقدونس
- ٢ كوب ماء ساخن
- ١ م ص زنجبيل مبشور

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير ونترك الإناء على النار حتى تغلي المكونات لبضع دقائق ثم نصفى المشروب ونقدمه.



## ديتوكس الخيار:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- لتر من الماء
- شرائح حبة خيار
- شرائح حبة ليمون
- شرائح نصف برتقال
- عصير نصف برتقال

## أو:

- لتر من الماء
- شرائح حبة خيار
- خمس حبات توت أحمر
- شرائح حبة جريب فروت

## أو:

- لتر من الماء
- شرائح حبة خيار
- أوراق من النعناع
- شرائح حبة ليمون
- ١ م ص زنجبيل مبشور

## الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في إناء زجاجي ونتركهم في الثلاجة لمدة أربع ساعات قبل التقديم.



### ديتوكس الليمون:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- عصير حبة ليمون
- ١ م ص عسل - كوب ماء

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الكوب ونقدمه ويفضل شرب المشروب صباحاً قبل وجبة الإفطار.



### طريقة أخرى:

### المقادير:

- نصف لتر ماء دافئ
- ١ م ص زنجبيل مبشور
- شرائح حبة ليمون أو عصير نصف ليمون

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في زجاجة ونترك المشروب في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم .



### طريقة أخرى:

### المقادير:

- ٢ م ك عصير الليمون
- كوب ماء - ٢ م ك جل الصبار

### الطريقة:

- نحصل على جل الصبار من خلال فتح أوراق نبتة الصبار ونستخلص منها الهلام.
- نخلط جميع المقادير في خلاط العصير ونقدمه.

## العصائر:

- يفضل تناول الخضروات والفواكه بدون عصرها للاستفادة من أليافها ولكن هذا لا يمنع من تناول الخضروات والفواكه في صورة عصير من فترة لأخرى.
- يفضل شرب العصير المحضر من الخضروات والفواكه لما في ذلك من زيادة للقيمة الغذائية كما أن الفواكه تعد بديل طبيعي للسكر كما تعمل على تحسين مذاق الخضروات.



## عصير الفراولة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

## المقادير:

- ٦ حبات فراولة مثلجة
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ثلاثة أرباع كوب حليب اللوز
- ٢ م ك قشطة أو كريمة الخفق

أو:

- شريحة أناناس
- ٥ حبات فراولة مثلجة
- نصف كوب حليب اللوز
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)

أو:

- ٦ حبات توت
- ٥ حبات فراولة مثلجة
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- كوب لبن رائب - قطع من الثلج

## الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في خلاط العصير ثم نسكب العصير في الكوب ويمكن تزيينه بالفراولة واللبن ونقدمه.



ص 1:17



### عصير البطيخ:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- قطعة من البطيخ
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ورقتي نعناع - قطع من الثلج

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في خلاط العصير ونقدمه.



### عصير الأفوكادو:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- كوب لبن رائب
- ١ م ص فانيلا
- نصف حبة أفوكادو
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في خلاط العصير ثم نضع العصير في الثلاجة حتى يبرد ونقدمه.

### عصير البندورة مع الفراولة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- ٥ حبات فراولة
- رشة ملح وفلفل أسود
- نصف حبة تفاح أخضر
- نصف م ص زنجبيل مبشور
- ٢ حبة بندورة متوسطة الحجم
- نصف حبة ليمون - نصف جزرة

#### الطريقة:

- تقطع البندورة إلى قطع صغيرة ونضيف عليها الملح ونضعها على نار هادئة مع التقليب حتى تذبل.
- نصفي البندورة من القشور والبذور ونتركها حتى تبرد ثم نخلطها في الخلاط مع بقية المقادير ونقدم.



### عصير البنجر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

#### المقادير:

- نصف كوب ماء
- نصف حبة تفاح
- نصف حبة برتقال
- حبة شمندر صغيرة

#### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير بخلاط العصير ثم نضعه في الكوب ونقدمه ويمكن تصفية العصير قبل تقديمه.



## العصير الأخضر:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف حبة من الخيار والليمون والتفاح
- نصف كوب ماء - ١ م ص زنجبيل مبشور
- أوراق من السبانخ والملفوف والبقدونس والخس

أو:

- ١ م ص زنجبيل مبشور - نصف كوب ماء
- نصف كوب من السبانخ والبقدونس والجرجير
- حبة من الجزر والتفاح الأخضر والخيار والليمون

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في خلاط العصير ونسكب العصير في الكوب ونقدمه ويمكن تصفيته قبل التقديم.

### تنبيه:

- يتم إعداد العصير الأخضر بطرق مختلفة ومهما تعددت الطرق فجميعها تتميز بكثرة الأوراق الخضراء مع إضافة بعض الفواكه وذلك لزيادة القيمة الغذائية وتحسين المذاق.



## آيس كريم الشوكولاتة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:

### المقادير:

- نصف كوب كريمة خفق
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ٢ م ك بودرة الكاكو - ٢ م ك قشطة

### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط وندخل الآيس كريم في الفريزر حتى يتجمد ثم نزينه بالمكسرات ونقدمه.

## آيس كريم الفانيلا:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- ١ م ص فانيلا
- نصف كوب حليب اللوز
- نصف كوب كريمة الخفق
- ٢:٣ حبات صفار البيض
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)



### الزينة (حسب الرغبة):

- لوز مجروش
- قشطة مخفوقة
- حبات من التوت
- مربى أو صوص التوت

### الطريقة:

- نخلط الحليب مع الكريمة ونترك الخليط على النار حتى يغلي ثم نضيف صفار البيض ونقلبهم بخفة.
- نستمر بالتقليب على نار هادئة لبضع دقائق ثم نرفع الخليط عن النار ونضيف السكر والفانيلا ونقلبهم.
- نسكب الآيس كريم في الإناء ندخله في الفريزر حتى يتجمد ثم نضعه في جهاز الآيس كريم في حال توفره.
- يمكننا تزيين الآيس كريم بالقشطة المخفوقة وصوص التوت مع حبات التوت ونرشه باللوز المجروش ونقدمه.

## آيس كريم الفراولة:

نسبة الكارب:

الكمية المسموحة:



### المقادير:

- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- ٢ م ك كريمة الخفق - ٧ حبات فراولة

أو:

- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- علبة لبن زبادي - ٦ حبات فراولة
- ١ م ك كريمة الخفق - ١ م ك قشطة

أو:

- كوب فراولة مقطعة
- ١ م ص عصير الليمون
- سكر ستيفيانا (حسب الرغبة)
- نصف كوب لبن - ١ م ص زبدة
- نصف م ص فانيليا - رشة ملح
- ربع كوب كريمة الخفق أو قشطة

### الزينة (حسب الرغبة):

- حبات فراولة مقطعة
- قشطة مخفوقة - لوز مجروش



### الطريقة:

- نخلط جميع المقادير في الخلاط ثم نصب الخليط في الإناء ونضعه في الفريزر حتى يتجمد.
- نضع الآيس كريم في جهاز تحضير الآيس كريم وذلك في حالة تواجده أو نقدم الآيس كريم مباشرة ويمكن تزيينه بالقشطة المخفوقة وقطع الفراولة واللوز المجروش ونقدمه.

