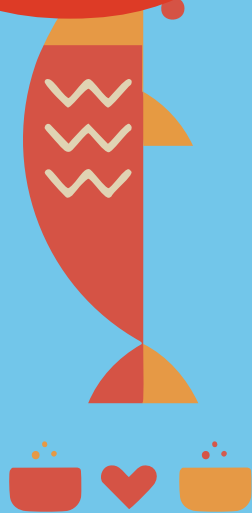




وصفات عافية

تتوفر الوصفات أيضاً
باللغتين الإنجليزية و الاثيوبية





وصفات عافية

مع عافية، كل لحظة هي فرصة لاكتشاف شيء جديد،
واليوم، عافية تكتشف نفسها من جديد!
من خلال هذه الوصفات، ندعوك للانطلاق في مرحلة تلهمك
الشغف للاكتشاف وتجاوز المألوف، لتكون رحلتك في
المطبخ مميزة ومليئة بالتجارب.
تسعى عافية إلى منحك تجربة طبخ تعزز لديك الثقة والابداع
من خلال تقديم وصفات متنوعة ومليئة بالنكهات الممزوجة
ما بين التقليدية والعصرية من ثقافات مختلفة، لتقديم لك
أطباق تعيد ذكريات الطفولة وطعم أكل «ماما» بلمسة
متجددة وأسلوب مميز. مع عافية، كل وصفة هي دعوة
لاكتشاف طعم جديد، وكل وجبة هي رحلة تذوق لا تنسى.

#عيشها_بقلبكِ_عيشها_بعافية

الشوربات

- شورية عدس حارة مع البطاطس الحلوة.....٦
شورية أوزوغلين التركية٧

السلطات

- سلطة سيزر بالطحينة٩
سلطة الملفوف بالرامن المجفف..... ١٠
سلطة شيوتلي الجنوبية ١١
سلطة العدس ١٢

المقبلات

- معجنات الجبن بالزعر والسماق..... ١٤
بطاطا حارة ١٥
لفائف الكباب مع صلصة اللبن ١٦
تغميسة الفيتا بالطماطم المشوية..... ١٧
اومليت آسيوي بالطماطم..... ١٨
ذرة مقلية مقرمشة ١٩
رانش زيت الفلفل الحار والعسل ٢٠
تغميسة لحم الكويسو..... ٢١
لفائف الأرز بالجمبري والخضروات..... ٢٢
فول سعودي ٢٣
راتاتوي غير تقليدي ٢٤
بطاطس مقرمشة بالبارميزان..... ٢٥
بالاذنجان بالبارميزان وجبن قريش..... ٢٦
فطائر سباناكوبيتا اليونانية ٢٧
حمص الليقطين الكريمي ٢٨

الأطباق الرئيسية

- كفتة بالطحينة ٣٠
ستيك التشميتشوري والبطاطس..... ٣١
مجدرة ٣٢
دجاج مشوي شرق أوسطي..... ٣٣
بقلاوة الدجاج المالحة ٣٤
ساندويتش دجاج بارميزان بالاذنجان ٣٦

الأطباق الرئيسية

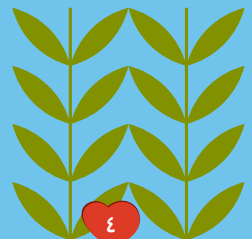
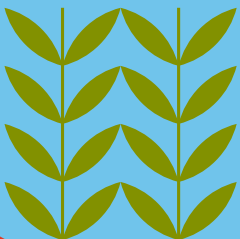
- صدور الدجاج المشوية الحلوة والطاردة..... ٣٨
ساندويتش دجاج مشوي بالباقلو ٣٩
ساقناكي الجمبري..... ٤١
كرواسون البيستو والمريش ٤٢
لفائف البيض بالهاش براون..... ٤٣
وعاء بوريتو الدجاج..... ٤٤
نودلز سريعة التحضير مع الخضروات..... ٤٥
ساندويتش كابرزي ٤٦
الجريش السعودي..... ٤٧
سمك بصلصة التمر الهندي والطحينة..... ٤٨
صينية دجاج بالرامن ٥٠
رز حساوي بالروبيان ٥١
كباب ميرو..... ٥٢
بودينغ الخبز بالفطر..... ٥٣
ريزوتو الليقطين..... ٥٤
فخذ لحم ضأن مشوي..... ٥٥
كاري الدجاج بجوز الهند..... ٥٦
مكرونه بالبصل المكرمل..... ٥٧

الحلويات

- كيك اللوز المكرمل..... ٥٩
كيك الشيفون بالسّمسم..... ٦٠
بسبوسة كورن فليكس..... ٦٢
كاتسو الموز مع كريمة الريبوتا..... ٦٣
لفائف الفرينش توست ٦٤
المقشوش الحائلي..... ٦٥
كيك الدخن مع الزبادي..... ٦٦
دونات التفاح ٦٧
وافل بالقرفة مع موز مكرمل..... ٦٨
بودينغ شراب القيقب..... ٦٩
كيك المنكي بريد بالمكسرات..... ٧٠

نصائح ذكية للمطبخ

١. لمنع الماء المغلي من الفوران أثناء سلق الطعام، مرري طبقة رقيقة من زيت الطهي على حافة الطنجرة.
٢. لمنع التصاق الجبن أثناء بشره، امسحي المبشرة بطبقة خفيفة من الزيت.
٣. لتحمير شريحة اللحم بشكل مثالي، استخدمني مقلاة شديدة السخونة. اختبري جاهزيتها برش قليل من الماء عليها، فإذا تبخر وتحرك بسرعة، فهي جاهزة للطهي.
٤. لتحضير سلطة البيض بسرعة وسهولة، استخدمني رفًا سلكيًا لتقطيع البيض المسلوق بشكل متساو.
٥. للحصول على أقوى لون من الزعفران، انقعيه في ماء مثلج بدلًا من الماء الساخن.
٦. لتسريع إذابة اللحوم، ضعها في كيس محكم الإغلاق ثم انقعها في ماء فاتر مضاف إليه ملعقة أو ملعقتان كبيرتان من الخل.
٧. لمنع لوح التقطيع من الانزلاق، ضعي منشفة مبللة أسفله لتثبيتته في مكانه.
٨. للحصول على قشرة بيتزا مقرمشة، رشي السמיד على الصينية قبل وضع العجين.
٩. لاختبار حرارة الزيت، ضعي ملعقة خشبية فيه، فإذا تشكلت فقاعات حولها، فهذا يعني أنه جاهز للقلي.
١٠. لتقشير الطماطم بسهولة، قومي بعمل علامة «X» في قاعها، اسلقيها لمدة ٥ ثوانٍ، ثم انقليها إلى وعاء يحتوي على ماء مثلج قبل تقشيرها.
١١. لتنسيل الدجاج المطبوخ بسرعة، استخدمني الخلط الكهربائي لتحويله إلى قطع صغيرة بسهولة.
١٢. لإعادة تليين السكر البني الصلب، سخنيه في الميكروويف مع منشفة ورقية مبللة لمدة ٣٠ ثانية، ويمكنك تكرار العملية إذا لزم الأمر حتى يعود إلى قوامه الطري.
١٣. لتسهيل تقطيع اللحم إلى شرائح رقيقة، قومي بتجميده لمدة ١٥ دقيقة قبل تقطيعه.
١٤. لمنع اسياخ الشوي الخشبية من الاحتراق، انقعها في الماء قبل استخدامها.





الشوربات

الشوربات ليست مجرد طبق
جانبي، بل هي دفء يملئ
الروح وراحة تسكن الجسد.
بمكوناتها البسيطة ونكهاتها
الغنية، تمنحنا لحظات من الحنين
والطمأنينة مع كل ملعقة.

شورية عدس حارة مع البطاطس الحلوة



١ شخص



متوسط



شرق أوسطي



ساعة

طريقة التحضير:

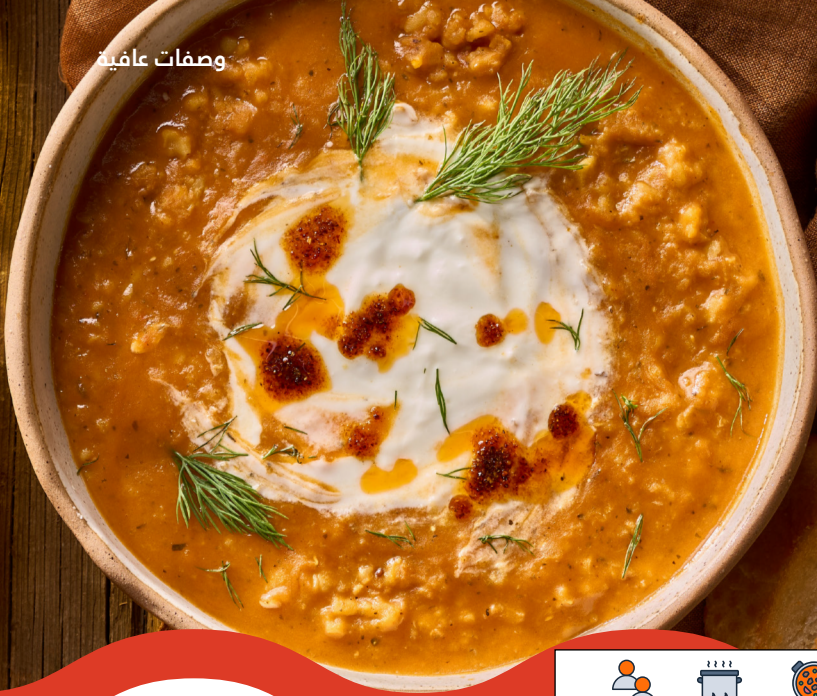
١. في قدر على نار متوسطة، أضيفي الزيت والبصل واطهيه حتى يصبح طرياً، أضيفي الثوم والبطاطس الحلوة وأطهي لمدة ٦ إلى ٧ دقائق حتى تتحمر.
٢. أضيفي العدس واطهيه لمدة ٢ إلى ٣ دقائق أخرى.
٣. أضيفي مرق الدجاج والماء، اغلي المزيج ثم خففي الحرارة، غطيها واتركيها على نار هادئة لمدة ٤٥ إلى ٥٠ دقيقة حتى يصبح كل شيء طرياً.
٤. استخدممي الخلاط اليدوي للخلط حتى تحصلي على قوام ناعم.
٥. أضيفي كريمة الطبخ والليمون وتبلي بالفلفل الحار المجروش، الفلفل الأسود، الكركم، الكمون والملح.
٦. قدّمها مع شرائح الليمون، البقدونس والخبز المقلّي.

المكونات:

- ٣ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١ كوب عافية عدس أحمر مغسول
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١ ملعقة صغيرة عافية فلفل حار مجروش
- ١ ملعقة صغيرة عافية فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة عافية كركم
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ بصلة حمراء، مفرومة
- ٣ ملعقة صغيرة ثوم، مفروم
- ١ كوب جزر، مفروم
- ١ ٣/١ كوب بطاطس حلوة، مفرومة
- ٢ ١/٢ كوب مرق دجاج
- ٢ كوب ماء
- ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١/٢ كوب كريمة طبخ

للتزيين:

- خبز مقلّي مقطع مربعات
- بقدونس مفروم
- شرائح ليمون



٤ شخص



متوسط



تركي



٤٠ دقيقة

الطريقة:

١. في قدر كبير، سخّني الزيت واطبخي البصل حتى يذبل وينضج. أضيفي الثوم، الأرز، العدس والبرغل، ثم أضيفي الملح واخلطي جيّدًا لمدة ٣ دقائق.
٢. أضيفي ١ لتر من الماء المغلي واتركيه ينضج على نار متوسطة-منخفضة.
٣. في قدر منفصل، أذيبي الزبدة ثم أضيفي الدقيق وواصل الخلط حتى تحصلي على قوام كريمي. أضيفي معجون الطماطم ومعجون الفلفل الأحمر وحركي.
٤. أضيفي ٣ ملاعق كبيرة من الماء لتخفيفه للحصول على معجون كريمي، تبليه بالبهارات والملح.
٥. أضيفي خليط الطماطم إلى خليط العدس بعد نضجه، واخلطيهما معًا واتركيهما يغليان لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة-منخفضة ثم قدميه.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت ذرة نقي
- ١/٢ كوب عافية عدس أحمر
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكركم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل أسود
- ١/٤ كوب برغل
- ١/٨ كوب أرز قصير الحبة
- ١/٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ١ ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ١/٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ١/٢ ملعقة صغيرة معجون الفلفل الأحمر
- ١ بصلة صغيرة، مفرومة
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ١/٢ ملعقة كبيرة نعناع، مجفف

السلطات

السلطات هي مزيج منعش من الألوان والنكهات، تجمع بين الفوائد الصحية والطعم اللذيذ. بكل قضة، تمنح الجسم طاقة وحيوية، وتضفي على المائدة لمسة من الخفة والتوازن.

سلطة سيزر بالطحينة و الدجاج المشوي



٢ شخص



سهل



شرق أوسطي



١٥ دقيقة

طريقة التحضير:

١. للصلصة، في وعاء متوسط، أضيفي جميع المكونات باستثناء الحمص، واخفقيها حتى تمتزج جيداً ويصبح قوامها كريمي، أضيفي جبنة بارميزان واخلطيهما ثم ضعيها جانباً.
٢. للسلطة، اخلطي جميع مكونات السلطة مع الصلصة عدا الدجاج، فتات الخبز، وعين الجمل.
٣. اضيفي الدجاج على الوجه وزيني السلطة بالخُبز المحمص، عين الجمل وجبنة البارميزان المبشورة وقدميها.

المكونات:

للصلصة:

- ٣ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون عضوي بكر ممتاز**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل الكاين
- ١/٤ كوب طحينة
- ١/٤ كوب عصير ليمون طازج
- افص ثوم، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة لبن زبادي
- ١ ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ١/٢ كوب جبنة بارميزان مبشورة، مقسمة
- ١/٤ كوب ماء بارد

للسلطة:

- ٢ صدر دجاج، مشوي
- ١/٤ كوب **عافية حمص**، مطبوخ
- ١/٤ كوب **عافية عين الجمل جمبو**، مفروم
- ٢ كوب رجلة
- ٣ كوب خس روماني
- ١ كوب خُبز محمص
- ٢ ملعقة كبيرة جبنة بارميزان، مبشورة

سلطة الملفوف بالرامن المجفف



٢ شخص



سهل



آسيوي



١٠ دقيقة

الطريقة:

١. نبدأ بإزالة كيس التوابل من مغلف الرامن ونحتفظ به جانبا.
٢. نقوم بتكسير الرامن باليد أو بالفرداة حتى نصل إلى قطع بحجم الفول السوداني إلى حجم الجوز.
٣. نمزج الخل مع الزيت، السكر، السريراتشا وتوابل الرامن في وعاء صغير حتى يذوب السكر.
٤. نثبل الصلصة بالملح والفلفل.
٥. للتقديم، نمزج الملفوف الأخضر والأحمر، البصل الأخضر، نصف كمية نودلز الرامن، نصف كمية اللوز، بذور السمسم، نصف الصلصة في وعاء كبير ونقلب.
٦. نزين السلطة مما تبقى من الرامن، بذور السمسم واللوز ونقدمه.

المكونات:

للسلطة:

- ١ كوب عافية لوز محمص
- ١ مغلف شعيرية الرامن سريعة التحضير بأي نكهة
- ٢ ١/٤ كوب ملفوف أخضر، مقطع شرائح رفيعة
- ١ كوب ملفوف أحمر، مقطع شرائح رفيعة
- ١ حزمة بصل أخضر، مقطع شرائح رفيعة
- ١ ملعقة كبيرة سمسم محمص

للاصصة:

- ١ كوب عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق فلفل أسود حسب الرغبة
- ١ كوب خل أبيض
- ١/٢ كوب سكر
- ١ ملعقة كبيرة صلصة سريراتشا

سلطة الشيبوتلي الجنوبية



٤ شخص



سهل



مكسيكي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. نبدأ بتحضير الصلصة، نخلط الكريمة الحامضة، الكزبرة، شراب القيقب، شيبوتلي في أدوبو، عصير الليمون، الكمون والملح معاً.
٢. في وعاء سلطة كبير، نمزج الخس، الفاصوليا السوداء، الذرة، الكينوا، الطماطم، الفلفل الحلو، الأفوكادو، البصل المخلل، الكزبرة وجوز البقان.
٣. عندما تصبح جاهزة للتقديم، نرش عليها صلصة الشيبوتلي، نضيف الملح حسب الرغبة، ونزينها برقائق التورتilla ونقدمه.

المكونات:

للسلطة:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافية جوز البيكان**، مفروم
- ١ كوب ذرة مشوية
- ٢ ١/٤ كوب خس
- ١ كوب فاصوليا سوداء، مسلوقة
- ١ كوب كينوا مطبوخة
- ٢ كوب طماطم، مكعبات
- ١ كوب فلفل رومي برتقالي، مكعبات
- ١ أفوكادو، مكعبات
- ١/٤ كوب بصل مخلل، مقطع شرائح
- ١/٢ كوب كزبرة طازجة، مفرومة
- رقائق تورتilla الذرة المحمصة

للصلصة:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون بكر ممتاز**
- ١ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الكمون**
- رشة **عافية ملح**
- ١/٣ كوب كريمة حامضة
- ١ ملعقة صغيرة شراب القيقب
- ١ ملعقة كبيرة شيبوتلي في أدوبو، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة، مفرومة



٤ شخص



متوسط



شرقي أوسطي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. نضع العدس في قدر متوسط الحجم ونغطيه بالماء البارد.
٢. نغلي المزيج ثم نخفض درجة الحرارة إلى خفيفة جداً ونطهي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.
٣. نصفي العدس ونشطفه بالماء البارد حتى نتمكن من إضافته مباشرة إلى السلطة دون أن تذبل المكونات، وتتركه جانباً.
٤. أثناء طبخ العدس، نقوم بتحضير الصلصة عن طريق خلط الطحينة مع الخل، الخردل، الثوم المفروم، العسل، زيت الزيتون، الملح والفلفل حتى يصبح ناعماً.
٥. نضيف العدس المصفى إلى وعاء كبير مع الخضروات الأخرى، جينة الفيتا، اللوز والرمان ونسكب فوقها صلصة الطحينة، يقلّب كل شيء معاً ونقدّمها.

المكونات:

- ١ كوب عافية عدس أسود
- ١/٤ كوب عافية لوز محمص
- ٢ خيار، مكعبات
- ١ فلفل أحمر، مكعبات
- ١/٢ بصلة حمراء، مكعبات صغيرة
- ١/٢ كوب جينة فيتا، مفتتة
- ١ باقة بقودونس، مفرومة
- ٢ ملعقة كبيرة بذور الرمان

للصلصة:

- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة
- عافية ملح حسب الرغبة
- ٣ ملعقة كبيرة طحينة
- ١/٤ كوب خل الأبيض
- ١ ملعقة كبيرة خردل ديجون
- ١ فص ثوم، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة صغيرة عسل

A top-down view of a shallow, light-colored ceramic bowl filled with a thick, creamy hummus. The hummus is garnished with a generous amount of finely chopped green herbs, likely parsley. In the center of the bowl, there is a cluster of roasted vegetables: several halved cherry tomatoes that are bright red and slightly charred, and several whole, golden-brown chickpeas. The bowl is set against a dark green background, and a piece of light brown, textured fabric is visible at the top left corner.

المقبلات

لمسة تفتح الشهية وتضيف
تنوعاً لذيذاً لكل وجبة.
سواء كانت ساخنة أو باردة فهي
تجمع بين البساطة والإبداع!

معجنات العجين بالزعرور والسماق



١ شخص



متوسط



عربي



٥٠ دقيقة

طريقة التحضير:

١. في وعاء، اخلطي المكونات الجافة، ثم أضيفي لبن الزبادي واعجني بيديك حتى يتشكل عجين ناعم، ضعيه في وعاء وغطيه بقليل من زيت الزيتون واتركيه جانباً ليتخمر لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. لتحضير الحشوة، اجمعي كل المكونات في وعاء.
٣. قطعي العجين إلى ٤ أجزاء وشكّلها على شكل كرة، افرديها حتى تصبح رقيقة.
٤. لتحصلي على شكل دائري، احشيها بالعجين وأغلقها من جميع الجوانب لتشكل عجينة دائرية مسطحة.
٥. في مقلاة واسعة غير لاصقة، ادهنيها بالزيت وابدئي في طهي العجين على نار متوسطة منخفضة حتى يصبح لونها ذهبياً من كلا الجانبين وتنضج تماماً.
٦. عندما تنضج، ادهنيها بمزيج زيت الزيتون والزعرور وقدميها.

المكونات:

للعجين:

- ١ ملعقة صغيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز عضوي
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ٢ كوب دقيق، منخول
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ٢ كوب لبن زبادي

للحشوة:

- ١ ١/٤ كوب جبنة بيضاء قليلة الملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة سماق
- ١/٢ ملعقة صغيرة زعرور

للتزيين:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز عضوي
- ١ ملعقة صغيرة زعرور



٤ شخص



سهل



لبناني



٣٠ دقيقة

طريقة التحضير:

١. في مقلاة، سخني زيت الذرة واطلي البطاطس حتى تُصبح ذهبية ومقرمشة.
٢. انقليها إلى طبق مُغطى بمنشفة ورقية وضعيها جانباً، في الوقت نفسه، في مقلاة أخرى، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة منخفضة واطهي الثوم والفلفل الحار لمدة ٣٠ ثانية ثم أضيفي نصف الكزبرة واطهي حتى يذبل.
٣. أضيفي البطاطس، الملح والفلفل الأحمر الحلو، وقليبي حتى تتجانس جميع المكونات، أضيفي الباقي من الكزبرة وقدميها.

المكونات:

- ٢ كوب **عافية زيت الذرة النقي** للقلي
- ١ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون بكر ممتاز**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ٢ ملعقة صغيرة **عافية فلفل أحمر حلو**
- ٤ بطاطس متوسطة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات متوسطة
- ٤ فص ثوم، مفروم
- ١ كوب كزبرة، مفرومة ومقسمة
- ٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر وأحمر حار، شرائح

لفائف البين مع صلصة اللبن



٦ شخص



متوسط



شرقي أوسطي



١ ساعة

الطريقة:

١. اللحم، اخلطي جميع المكونات معًا حتى تمتزج جيدًا واتركيها في الثلاجة.
٢. افردي عجينة البف باستري على شكل مستطيل رقيق. ضعي طبقة رقيقة من اللحم على العجين وابدئي في لفها بإحكام ثم أغلقها جيدًا وقطّعها إلى لفائف صغيرة ورصيها على صينية الخبز.
٣. ادھني اللفائف بزيت الذرة، واخبريها في فرن حار على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية حتى يصبح لونها ذهبيًا ويستوي اللحم.
٤. لتحضير اللبن، اخلطي جميع المكونات واخفقيها حتى تصبح كريمية وذالية من التكتلات.
٥. رصي اللفائف على صلصة اللبن وزينيها بالصنوبر المحمص، البقدونس والسماق.

المكونات: للحم:

- ٥٠٠ جرام لحم غنم، مفروم
- ٣ ملعقة كبيرة **عافية زيت الذرة بلس**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية البهارات السبعة**
- ١ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ١ بصلة حمراء صغيرة، مفرومة
- ١/٤ حزمة بقونس، مفرومة
- ١ عبوة عجينة البف باستري، مفرومة

لصلصة اللبن:

- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ٢ كوب لبن زبادي
- ٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ١ فص ثوم، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

للتزيين:

- عافية صنوبر**، محمص
- بقونس، مفروم
- سماق

تغميسة الفيتا بالطماطم المشوية



٤ شخص



سهل



شرق أوسطي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. نسخّن الفرن إلى ٢٢٠ درجة مئوية.
٢. نضع الطماطم في وعاء متوسط الحجم، نضيف الثوم، زيت الزيتون، الخل، الملح، الفلفل والأعشاب الإيطالية، نحرك حتى تمتزج النكهات مع الطماطم.
٣. ننقل الطماطم إلى طبق خبز صغير.
٤. نقوم بشوي الطماطم لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح طرية، ندع الطماطم تبرد لمدة ١٠-١٥ دقائق.
٥. في هذه الأثناء، نقوم بتحضير خليط الجبن، باستخدام مُحضرة الطعام، نخلط جبنة الفيتا مع الكريمة الثقيلة، زيت الزيتون، بشر الليمون، ثوم وفلفل أسود حتى تصبح كريمية وممزوجة جيداً.
٦. نضع خليط الجبن في طبق، فوّه الطماطم المشوية، نزيّنه بالبقدونس ونقدّمه مع الخبز المحمّص المفضّل لديكم.

المكونات:

لمزيج الجبن:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون بكر ممتاز**
- عافية مسحوق الفلفل الأسود** حسب الرغبة
- ٢ كوب جبنة فيتا
- ٤ ملعقة كبيرة كريمة ثقيلة
- ٢ ملعقة كبيرة بقودونس، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة بشر ليمون
- ١ فص ثوم، مفروم

للمطاطم المشوية:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون للطبخ**
- عافية ملح** حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة بهارات إيطالية
- ٢ كوب طماطم كرزية
- ١ ملعقة كبيرة خل بلسميك
- ٢ فص ثوم كامل، مقشر



٤ شخص



سهل



آسيوي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. في وعاء صغير، نضع البيض، الملح، والفلفل الأسود. نخفق الخليط حتى يمتزج وتتزكك جانبا.
٢. على نار متوسطة نسخن ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، نضيف البيض ونخفق بخفة باستخدام ملعقة مسطحة حتى يكاد ينضج، يجب أن يبدو البيض سائل ولامع قليلا، يُزال من المقلاة ويوضع جانبا.
٣. في وعاء صغير، نضيف الماء، الكاتشب، صلصة المحار، صلصة الصويا، سكر وماء ونخلط المكونات حتى تمتزج، ثم نتزكها جانبا.
٤. على نار متوسطة نسخن ملعقة كبيرة من الزيت في المقلاة، نضع الثوم والبصل الأخضر ويُطهى المزيج لمدة ٣-٥ ثواني تقريبا أو حتى تفوح رائحته.
٥. نضيف الطماطم ونطهيها لمدة ٣-٥ ثواني تقريبا لإخراج العصير منها.
٦. نضيف الصلصة ونخلط المكونات حتى تمتزج معاً، تُطهى الطماطم لمدة ٣-٥ دقائق تقريبا حتى تنضج وتصل إلى درجة الغليان.
٧. في وعاء صغير، نضيف نشا الذرة وملعقة كبيرة من الماء ونخلط المكونات حتى تمتزج معاً، بعد أن تغلي الطماطم، نضيف النشا إلى الطماطم ونقلبهم معاً.
٨. نضيف البيض مرة أخرى ونخلطه حتى يمتزج.
٩. نزين بالبصل الأخضر ونقدمه.

المكونات:

- ٦ بيضات
- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- ٦-٥ حبات من الطماطم، أرباع
- ٣ فص ثوم، مفروم
- ١ بصل أخضر، مفروم
- ٣ ملعقة كبيرة ماء
- ٢ ملعقة كبيرة كاتشب
- ١/٢ ملعقة كبيرة صلصة المحار
- ١/٢ ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- ٢ ملعقة صغيرة سكر بني

خلطة نشا الذرة:

- ١/٢ ملعقة كبيرة نشا الذرة
- ١ ملعقة كبيرة ماء

ذرة مقليّة مقرمشة



٤ شخص



سهل



آسيوي



١٠ دقيقة

الطريقة:

١. نبدأ بتسخين الزيت في مقلاة على نار متوسطة، نصفي علبة الذرة من الماء جيداً، في وعاء منفصل نُضيف الذرة، نشا الذرة والملح، نتأكد من أن كل نواة مُغلّفة بشكل كامل.
٢. نُقلبها على دفعات لمدة ١٠-١٥ دقائق مع التحريك، سوف تلتصق الذرة الحلوة ببعضها لذا يجب أن نتأكد من فصلها بملعقة أثناء القلي.
٣. نقوم بإزالة الزيت الزائد ونضعها على منديل ورقي.
٤. نُضيفها في وعاء ونضع الفلفل الأحمر الحلو، الملح والفلفل الأسود ونخلط المكونات جيداً.
٥. للتزيين، نُضيف الفلفل الحار المفروم ونعصر عليه الليمون الحامض ونقدمه.

المكونات:

- عافية زيت دوار الشمس للقلي**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية فلفل أحمر حلو**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ٢ كوب ذرة حلوة
- ٣ ملعقة كبيرة نشا ذرة
- ١ فلفل أخضر حار، شرائح
- ١ عصير ليمون

رانش زيت الفلفل الحار والعسل



٣ شخص



سهل



أمريكي



٢ دقيقة

المكونات:

- ١ كوب عافية زيت زيتون للطبخ
- ٢ ملعقة كبيرة عافية فلفل حار مجروش
- ٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ملعقة كبيرة سمسم
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ٤/٣ كوب زبادي يوناني
- ٢ ملعقة كبيرة شبت طازج، مفروم
- ١/٣ كوب عسل
- توابل الرانش منزلية الصنع

توابل الرانش:

- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق البصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية بقدونس مجفف
- عافية ملح حسب الرغبة
- ١/٤ ملعقة صغيرة من مسحوق الخردل

الطريقة:

١. تُسخّن الزيت في مقلاة عميقة.
٢. في وعاء تُضيف رقائق الفلفل الأحمر المطحون، بذور السمسم، فصوص الثوم، والملح، تُسكب الزيت الساخن فوق المكونات وتُخلط.
٣. ندع زيت الفلفل الحار ليبرد، في هذه الأثناء في وعاء صغير نُخلط جميع مكونات توابل الرانش.
٤. بمُجرد أن يبرد زيت الفلفل الحار، نُضيف جميع المكونات المتبقية، الزبادي اليوناني، توابل الرانش، العسل والسبّيت، نُخفق حتى تمتزج جيداً.
٥. يُمكن تقديم هذه الصلصة مع البيتزا، البرجر أو لدجاج المقلي.



٦ شخص



متوسط



مكسيكس



٤ دقيقة

المكونات:

مزيج لحم البقر:

٤ جرام لحم بقري مفروم

١ ١/٢ ملعقة كبيرة عافية مسحوق الكمون

١ ملعقة كبيرة عافية مسحوق الثوم

١ ملعقة كبيرة عافية مسحوق البصل

١ ملعقة كبيرة عافية أوريجانو

١ ملعقة كبيرة عافية فلفل أحمر حلو

١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكزبرة

١ ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل الحار

١ بصلة مقطعة مكعبات

١ ملعقة كبيرة ثوم مفروم

تغميسة الكويسو:

٢ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي

٤/٣ كوب جبنه بيضاء، كريمية

١ ٤/٣ كوب جبنه أمريكية

١ طماطم مقطعة مكعبات

١ حبة هالابينو مخلل مقطع

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

٢ ملعقة كبيرة كزبرة، مفرومة

١/٢ كوب جبنه فيتا، مفتتة

الطريقة:

١. تُسخّن الفرن إلى ١٩٠ درجة مئوية. في مقلاة من حديد الزهر/مقلاة آمنة للاستخدام في الفرن، تُضيف اللحم المفروم، تقوم بتفتيت أي كتل ونطهوها على نار متوسطة. بعد أن تنضج نصف استواء، تُضيف جميع البهارات، البصل والثوم، تُقلب وبمجرد أن ينضج تُطفئ النار.
٢. تُضيف كل شيء إلى نفس المقلاة باستثناء عصير الليمون وجبنه الفيتا، نضع المقلاة في الفرن ونتركها تُطهى لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة.
٣. تُقلب حتى يندمج كل شيء جيداً ثم تُضيف عصير الليمون.
٤. تُزيّن بالكزبرة وجبنه الفيتا.
٥. تُقدّمها مع رقائق التورتيللا.



لَفَافُ الأَرزِ بِالْجَمْبَرِي وَالْخَضِرَاتِ



١ شخص



سهل



آسيوي



١٠ دقيقة

المكونات: للجمبري:

- ٢٠٠ جرام جمبري متوسط الحجم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ٢ شرائح ليمون
- ١ ورق الغار

للفائف:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس
- ٣ قطع من ورق الأرز
- ١ خيار، شرائح رفيعة طويلة
- ١ جزر، شرائح رفيعة طويلة
- ٣ أوراق كزبرة
- ٣ أوراق النوري

للملصة:

- ١/٤ كوب زبدة الفول السوداني
- ١ ملعقة كبيرة خل الأرز
- ١/٤ كوب ماء
- ١/٢ كوب صلصة هويسن
- ١/٢ ملعقة صغيرة زيت سمسم

للتزيين:

- ١ ملعقة كبيرة عافية فول سوداني محمص، مجروش
- كزبرة طازجة

الطريقة:

١. أبدأي بسلق الجمبري في الماء المغلي مع أوراق الغار، شرائح الليمون والملح حتى يصبح لونه وردياً. أخرجيه من الماء وصفيه.
٢. لتحضير الصلصة، اخلطي زبدة الفول السوداني، الخل، الماء وصلصة الهويسن معاً حتى يمتزجوا ويصبح القوام كريمي.
٣. لتجميع اللفاف، ضعي ورق الأرز في صحن فيه ماء لمدة ١٠-١٥ ثانية.
٤. على سطح نظيف ضعي ورق الأرز وأبدئي بإضافة ورقة نوري في المنتصف، الخضار، أوراق الكزبرة، ثم الجمبري بجانب الخضروات، أقمها بإحكام واتركيها جانباً مع الحرص على إضافة الزيت في الطبق لمنع الالتصاق.
٥. في مقلاة ساخنة، ضعي كمية بسيطة من زيت الذرة، وأبدئي بقلي لفائف الجمبري حتى تصبح مقرمشة، وتكتسب اللون الذهبي ثم ارفعيها وضعيها في صحن التقديم.
٦. زيني الطبق بالفول السوداني المجروش والكزبرة الطازجة ثم قدميه مع صلصة الفول السوداني.



٢ شخص



سهل



سعودي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة سخّني زيت الزيتون واطهي البصل إلى أن يذبل يليه الثوم وقلّبي لمدة ٣ ثانيه. أضيفي الطماطم وحرّكي يليه معجون الطماطم مع البهارات ثم غطّيه واتركيه لمدة ٥ دقائق.
٢. أضيفي الفول إلى خليط الطماطم وأضيفي عصير الليمون والماء، اتركه لمدة ٥ دقائق مُغطّى على حرارة منخفضة، ثم اهرسي خليط الفول حتى تحصلي على قوام كريمي سلس.
٣. قبل التقديم ضعي ورق قصدير في منتصف الفول وأضيفي عليه زيت زيتون بكر ممتاز على فحمة مُشعلة ثم غطّي الفول ليتبخّر.
٤. قدّميه مع طحينه، زيت زيتون وزينيه بالبقدونس المفروم.

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة
- ١/٤ كوب بصل احمر، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة ثوم، مفروم
- ١/٤ كوب طماطم، مفرومة
- ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ علبه فول مدسم
- ماء

للتبخير:

- عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- فحم طبيعي

للتقديم:

- عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- صلصة طحينه
- بقدونس، مفروم



٦ شخص



متوسط



فرنسي



٣٠ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة على نار متوسطة، سخني ٣ ملاعق كبيرة من الزيت واطهي الباذنجان لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى ينضج نصفه ويتحمر من جميع الجوانب، ضعي الباذنجان في وعاء ثم أضيفي الكوسا إلى نفس المقلاة مع ملعقة كبيرة إضافية من الزيت، اطهيها حتى تتحمر وينضج نصفها، ثم ضعيها في وعاء الباذنجان.
٢. في نفس المقلاة، ضعي الزيت المتبقي وأطهي البصل حتى يذبل، يليه أضيفي الثوم وأطهي لمدة ٣٠ ثانية.
٣. أضيفي الفلفل الحلو وأطهي حتى يذبل، أضيفي الطماطم الكرزية وحرّكي، يليه أضيفي معجون الطماطم واستمري في التحريك.
٤. أضيفي الماء مع الكوسا، الباذنجان، التوابل والزعر. غطيها واتركها تطهوا لمدة ١٠ دقائق على نار خفيفة.
٥. عندما تصبح جاهزة، زينها بالريتان وقدميها مع الخبز المحمص.

المكونات:

- ٦ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس، مقسمة ٤/٣
- ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية فلفل حار مجروش
- ٢ كوب باذنجان، شرائح مدورة
- ١ كوسا خضراء، شرائح مدورة
- ١ كوسا صفراء، شرائح مدورة
- ١ بصلة حمراء، مفرومة
- ٤ فص ثوم، مهروس
- ١ فلفل أحمر رومي، مكعبات
- ٣ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١ ١/٢ كوب طماطم كرزية كاملة
- ١ ١/٢ كوب ماء
- ١/٤ ملعقة صغيرة زعر، مجفف
- ١/٤ كوب ريحان طازج، مفروم



٤ شخص



سهل



أمريكي



٤٠ دقيقة

الطريقة:

١. سخّني الفرن إلى ٢٢٠ درجة مئوية. أدهني صينية الخبز بزيت.
٢. اذيلي الثلج من البطاطس ثم في مُحضّرة الطعام، ضّعي البطاطس حتى تُصبح مفرومة ناعماً. أنقلي البطاطس إلى وعاء كبير. أضيفي زيت وكوب واحد من جبن البارميزان، الدقيق، مسحوق البصل، زعتر والثوم، مسحوق البصل، الملح. اخلطيهم حتى تمتزج المكونات وتُصبح الخليط مُبللاً.
٣. اغرفي ملعقة كبيرة من البطاطس، جّعبيها حتى تتشكل كرة ثم شكّلها حتى تُصبح بشكل الأسطوانة.
٤. ضّعبيها على صينية خبز مجهزة. أدهني كل قطعة بكمية وفيرة من زيت.
٥. ضّعبيها في الفرن واخبزيها لمدة ١٠-١٢ دقيقة، ثم اقليها للجهة الأخرى واخبزيها لمدة ١٠-١٢ دقيقة، حتى تكتسب اللون الذهبي والقرمشة.
٦. في وعاء صغير، أضيفي ١-٢ ملعقة كبيرة من جبن البارميزان، الثوم والزعتر.
٧. رشي قطع البطاطس بخليط البارميزان وقدميها.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت دوار الشمس (كمية إضافية للتغطية)
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق البصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ٤/٣ كوب بطاطس مقليه مجمدة.
- ١/٢ كوب + ملعقة كبيرة جبن البارميزان، المبشور
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ١ ملعقة صغيرة زعتر، مجفف
- ١ فص ثوم، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة زعتر طازج

بادنجان بالبارميزان وجبن قريش



١ شخص



سهل



إيطالي



١ ساعة

الطريقة:

١. رصي شرائح الباذنجان في مقلاة ورشيها بقليل من الملح على كلا الجانبين. اتركيها جانباً لمدة ١٠ دقائق حتى تجف وتتخلص من الرطوبة الزائدة. جففي الباذنجان بمناديل ورقية جيداً.
٢. جهزي ثلاثة أوعية تحتوي على خليط البيض المخفوق، الحقيق وفتات الخبز. غطي الباذنجان بالدقيق على كلا الجانبين، ثم اغمسيه في البيض، ثم في فتات الخبز. كرري ذلك وضعيهم جانباً على رف سلكي.
٣. في مقلاة، أضيفي ٢ ملعقة كبيرة من الزيت، اطهي الباذنجان لمدة ٣-٢ دقائق على كل جانب حتى يصح لونه ذهبياً. ضعيه على مناشف ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
٤. لتجميع الطبق، سخني الفرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية في طبق خزفي كبير، وزعي طبقة سخية من صلصة المارينارا في القاع. ثم ضعي طبقات من شرائح الباذنجان، جبن قريش، موزاريلا، ملعقة من صلصة المارينارا والبارميزان المبشور. كرري لطبقة إضافية.
٥. اخبريها بدون غطاء لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتحول لون الجبن إلى البني ويذوب.
٦. غطيها بالريحان الطازج المفروم والزعتر، وقدميها.

المكونات:

للبادنجان:

- ١/٤ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ٢ بادنجان، شرائح دائرية
- ١/٢ كوب دقيق
- ٣ بيضات

لفات الخبز:

- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١/٢ كوب فتات الخبز
- ١/٢ كوب جبن بارميزان، مبشور
- ٢ ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية

الإضافات:

- ٢ كوب صلصة مارينارا جاهزة
- ١/٢ كوب جبن موزاريلا
- ١/٢ كوب جبن قريش
- ١/٢ كوب جبن بارميزان، مبشور
- ١/٢ ملعقة كبيرة ريحان طازج، مفروم
- ١/٢ ملعقة صغيرة زعتر طازج، مفروم



١ شخص



متوسط



يوناني



٢٥ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة متوسطة الحجم، سخّني الزيت على نار خفيفة، أضيفي البصل واطهيه حتى يذبل. أضيفي السبانخ، البصل الأخضر، البقدونس واطهي حتى تذبل وتجف الماء. تبلي واتركيه جانباً في مصفاة ليبرد.
٢. في وعاء منفصل، أضيفي جينة الفيتا، البيض، بشر الليمون، بودرة الثوم واخلطي جيداً. أضيفي السبانخ المصفاة والمبردة إلى خليط الجبن واخلطي جيداً حتى تمتزج المكونات.
٣. لتجميع الطبق، ضّعي ٤ طبقات من عجينة الجلاش وادهني كل طبقة بالزيت وقطّعيها بشكل طولي لتشكيلها مثلثات كطريقة تشكيل السمبوسة.
٤. قومي بوضعها على صينية الخبز وادهنيها بالزيت ثم رشها بالسّمسم و الحبة السوداء.
٥. ادخليها الفرن على حرارة ١٨٠ درجة لمدة ١٥ دقيقة. إلى أن تصبح ذهبية اللون ثم قدميها.

المكونات:

- ١/٢ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ١/٤ كوب بصل، مفروم
- ٢ ١/٢ كوب سبانخ مجمدة، مذابة ومصفاة
- ١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ١/٢ ملعقة صغيرة بشر ليمون
- ١ بيضة
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة بصل أخضر، مفروم
- ٤/٣ كوب جبن فيتا
- ١ عبوة عجينة جلاش
- سمسم للتزيين
- حبة سوداء للتزيين



٢ شخص



سهل



فيوجن



١٠ دقيقة

الطريقة:

١. في محضرة الطعام، اخلطي الحمص، هريس اليقطين، مرمية، ثوم، طحينة، عصير ليمون، زيت زيتون، كمون، قرفة، ملح وفلفل. امزجي الخليط حتى يصبح ناعم وكريمي، مع كشط جوانب وعاء الخلط عند الحاجة.
٢. إذا أصبح الحمص سميكاً جداً، يُمكنك إضافة القليل من زيت الزيتون أو القليل من الماء. أضيفي الثلج واخلطي حتى تحصلي على قوام كريمي سلس.
٣. في صحن التقديم، اسكبي القليل من زيت الزيتون على الحمص.
٤. زيني بعض أوراق المرمية الكاملة وبذور اليقطين المحمصة.

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز، + ٢ ملعقة صغيرة للتزيين
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القرفة
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٨ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ١/٢ كوب حمص مطبوخ، مصفى ومغسول
- ١ كوب هريس اليقطين
- ٤ أوراق مرمية طازجة، مفرومة
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ٣ ملعقة كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة عصير الليمون
- ٣ مكعبات ثلج

للتزيين:

بذور اليقطين
أوراق المرمية



الأطباق الرئيسية

قلب المائدة وروح الضيافة
تجمع بين النكهات الغنية
والتوازن الغذائي لتمنحنا تجربة
مشبعة وممتعة مع كل لقمة.



٤ شخص



متوسط



الشام



٤٠ دقيقة

طريقة التحضير:

١. في وعاء كبير، اخلطي اللحم مع البصل، البقدونس والبهارات. اعجني بيديك حتى تتجانس المكونات جيداً.
٢. ابدئي بتشكيل الكفتة على شكل كرات صغيرة واقليها في مقلاة واسعة على نار متوسطة عالية حتى تتحمر جميع الجوانب، ثم انقليها إلى طبق مقاوم للحرارة مع عصارة اللحم.
٣. لتحضير صلصة الطحينة، في وعاء اخفقي جميع المكونات حتى تصبح كريمية ومتجانسة. رتبي البطاطس المقلية مع الكفتة ثم اسكبي صلصة الطحينة في الأعلى.
٤. اخبزها في فرن على حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة حوالي ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى تغلي الصلصة وتقل قليلاً.
٥. أخرجي الكفتة وزينها بالبقدونس والصنوبر.

المكونات:

لخليط اللحم:

- ٥٠٠ جرام لحم غنم، مفروم
- ١ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية البهارات السبعة**
- ١/٣ باقة بقودنس، مفروم
- ١ بصلة حمراء، مفرومة ناعم

لخليط الطحينة:

- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ٢/١ كوب طحينة
- ٢/٢ كوب ماء
- ١/٢ كوب عصير ليمون

للتقديم:

- ٣ ملعقة كبيرة **عافية زيت دوار الشمس**
- ٢ ملعقة كبيرة **عافية صنوبر**، محمص
- ٢ بطاطس كبيرة شرائح، مقلية
- ١ ملعقة كبيرة بقودنس، مفروم

ستيك بصوص التشيميتشوري و البطاطس



٢ شخص



متوسط



فيوجن



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. نبدأ بالصلصة ونخلط جميع المكونات في وعاء ونتركها جانباً.
٢. لشريحة اللحم، نجففها بالمناديل الورقية. ننتل شرائح اللحم بالملح والفلفل.
٣. نسخن مقلاة ثقيلة (يفضل حديد الزهر أو الفولاذ المقاوم للصدأ) على نار متوسطة إلى عالية حتى تصبح ساخنة جداً.
٤. نضيف الزيت إلى المقلاة ونقوم بتسخينه حتى يتحرك بسلاسة في المقلاة.
٥. نضع شرائح اللحم في المقلاة بعناية، نضعها بعيداً عنا حتى لا يتفشى الزيت، يجب أن يصدر الزيت أزيزاً. تحتاج شرائح اللحم إلى بضع دقائق دون تحريك لتكوّن قشرة ذهبية، نتجنب التقليب بشكل متكرر. نقلّب شرائح اللحم لمدة ٣ دقائق تقريباً عندما تزال بسهولة ويصبح لون الجزء السفلي بني داكن، نستمر بطهي شرائح اللحم لمدة ٣ إلى ٤ دقائق أخرى على الجانب الثاني (للطهي المتوسط، اطهي لمدة ٤ إلى ٥ دقائق على الجانب الثاني؛ وللنضج الجيد، اطهي لمدة ٥ إلى ٦ دقائق على الجانب الثاني).
٦. نقلّها إلى لوح التقطيع ونتركها مغطاة بورق الألمنيوم لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، ثم نقطعها إلى شرائح رفيعة.
٧. نضع البطاطس المقلية في طبق الفرن، ثم نضيف فوقها الجبن، وندخلها إلى الفرن حتى تذوب الجبنة.
٨. نضيف شرائح اللحم إلى البطاطس المقلية ونضع صلصة التشيميتشوري ونقدمه.

المكونات:

لصلصة التشيميتشوري:

- ٤/٣ كوب عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل حار مجروش
- ١/٢ كوب كزبرة، مفرومة
- ١/٢ كوب بقدرونس، مفروم
- ١/٢ كوب بصل مفرومة
- ١ ملعقة صغيرة ثوم، مفروم
- ١/٢ ملعقة صغيرة بهارات إيطالية
- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح

لشريحة اللحم:

- ٢ شريحة ريب أي ستيك
- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود

للتقديم:

- بطاطس مقلية
- شرائح جبن بروفولون



٦ شخص



متوسط



الشام



١ ساعة

طريقة التحضير:

١. سخّني زيت الذرة في قدر كبير على نار عالية.
٢. أضيفي البصل واقليه مع التحريك المستمر حتى يتحمّر البصل ويبدأ بالتماسك، لمدة ٢٠ دقيقة، انقله إلى طبق مغطى بمنشفة ورقية واتركه جانباً. سيصبح مقرمشاً عندما يبرد.
٣. أضيفي العدس إلى قدر آخر مع إضافة الماء وقليبي المكونات حتى تمتزج جيداً. اتركي المكونات تغلي، ثم خفّفي الحرارة إلى متوسطة منخفضة، غطي القدر واتركه على النار لمدة ١٥ دقيقة.
٤. أضيفي الأرز إلى القدر مع العدس، الملح والكمون. حرّكي مرة واحدة، ثم غطي القدر واتركه على النار لمدة ١٥ دقيقة أخرى.
٥. أرفعي القدر عن النار واتركه مغطى لمدة ٥ دقائق.
٦. قلّبي الأرز والعدس باستخدام شوكة لتمتزج المكونات. رشي زيت الزيتون، ضعي البصل المقرمش فوق المجدرة.
٧. قدّمها دافئة مع الزبادي.

المكونات:

- ١/٢ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١ ١/٢ كوب عافية عدس بني، مغسول ومصفى
- ٢ بصلة حمراء كبيرة، مقطعة شرائح رقيقة
- ٤ ١/٢ كوب ماء
- ٢ كوب أرز أبيض طويل الحبة أو بسمتي، مغسول

دجاج مشوي
شرق أوسطي

٢ شخص



سهل



فيوجن



٥٠ دقيقة

طريقة التحضير:

١. في وعاء صغير، اخلطي البهارات مع الزيت. أدهني الدجاج بالتتبيلة.
٢. أشويه على مقلاة ساخنة من كلا الجانبين حتى يصبح ذهبي ومقرمش، ثم ضعيه جانباً.
٣. لصنع الصلصة، في نفس المقلاة، أخفقي الدقيق مع ١/٢ كوب من المرق حتى يصبح الخليط ناعم، أضيفي المرق المتبقي، الفلفل الأسود وأخفقي. رصي الدجاج مرة أخرى في المقلاة.
٤. غطيهِ واتركيه يُطهى على نار هادئة لمدة ٤٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج تمامًا.
٥. أرفعي الدجاج وضعيه في طبق، اخلطي الصلصة جيداً حتى تُصبح ناعمة.
٦. ضعي البطاطس المهروسة يليه قطع الدجاج واسكبي الصلصة فوقها ثم قدميها.

المكونات:
للدجاج:

- ٥٠٠ جرام فخذ دجاج، بالعظم والجلد
- ٢ ملعقة صغيرة عافية زيت دوار الشمس
- ١ ملعقة صغيرة عافية توابل الشاورما
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكزبرة
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق البصل
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح

للسلطة:

- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ٤ ملعقة كبيرة دقيق
- ١/٢ كوب مرق الدجاج



٨ شخص



متوسط



شرق أوسطي



١ ساعة

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ٢ فص ثوم، مفروم
- ١/٤ بصله بيضاء، مفرومة ناعماً
- ١٥ ورقة عجينة الجلاش، مقطعة إلى نصفين
- ١ كوب جينة جروبير، مبشورة
- ١/٢ كوب جينة بارميزان، مبشورة

- ٥٠٠ جرام صدر دجاج منزوع العظم والجلد، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١٠٠ مل عافية زيت الذرة النقي (لدهن الجلاش)
- ١/٢ كوب عافية فستق مقشر جمبو، للتزيين
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق البصل
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الزنجبيل
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح

تكملة الوصفة في الصفحة التالية

بقلاوة الدجاج المالحه

طريقة التحضير:

١. سخّني الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية. غطّي صينية خبز ٢-ضّعي مقلاة كبيرة على نار متوسطة وأضيفي ١ ملعقة كبيرة من الزيت. بمجرد أن يسخن الزيت، أضيفي الدجاج المفروم وقلّبيه، مع تفتيته باستخدام ملعقة خشبية.
٢. أضيفي معجون الطماطم و٢ ملعقة كبيرة من الماء، الكمون، مسحوق البصل، فلفل احمر حلو والزنجبيل وتبلي بالملح والفلفل الأسود.
٣. استمري في التقليب حتى يَدْمَج معجون الطماطم والبهارات بالتساوي ويتحمّر الدجاج. انقلي الخليط إلى طبق واعيدي المقلاة على نار متوسطة.
٤. أضيفي الزيت المتبقي للمقلاة مع إضافة الثوم والبصل. قلّبي الخليط حتى يصبح البصل شفافاً قليلاً، من ٦ إلى ٧ دقائق.
٥. أضيفي خليط الدجاج مرة أخرى إلى المقلاة وحركي مع الثوم والبصل. تبلي بالملح والفلفل الأسود، قلّبي وأخرجي من على النار.
٦. أدھني ورق الخبز بالزيت ورّصي ه ورقات من عجينة الجلاش في صينية الخبز، مع دهن الزيت بين كل طبقة.
٧. رشّي ١/٤ كوب من الفستق المطحون فوق الطبقة الخامسة من عجينة الجلاش وغطّيها بنصف كمية جينة الجروبير المبشورة. وزعي نصف خليط الدجاج بالتساوي فوق جينة الجروبير المبشورة وغطّيها بنصف كمية جينة البارميزان.
٨. غطّي خليط الدجاج والجبن به ورقات أخرى من عجينة الجلاش، مع دهن كل طبقة بالزيت. أنهيها مع المكسرات المتبقية والجبن وخليط الدجاج وانهي البقلاوة بـ ه ورقات متبقية من عجينة الجلاش.
٩. قطّعي البقلاوة إلى شرائح طولها ١ بوصة بشكل مائل من الجهتين. رشّي بعض الفستق المطحون والبارميزان المبشور على السطح وأخبزي لمدة حوالي ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.
١٠. أخرجي البقلاوة من الفرن واتركيها لتبرد لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة. قدميها.



ساندويش دجاج بارميزان و باذنجان



٤ شخص



متوسط



إيطالي



١ ساعة

لصلصة المارينارا:

- ٣ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون للطبخ**
- ١ ملعقة صغيرة **عافية فلفل حار مجروش**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية أوريجانو**
- عافية ملح** حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود** حسب الرغبة
- ١ ١/٢ كوب عصير طماطم
- ٣ فص ثوم، مفرومة
- ٥ أوراق ريحان
- ١/٢ ملعقة صغيرة سكر
- ماء

للساندويش:

- خبز باجيت
- ٤ شرائح باذنجان مشوي
- ١ ملعقة صغيرة صلصة البيستو
- جرجير

المكونات:

لدجاج البارميزان:

- ٤ أنصاف صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- ١/٢ كوب **عافية زيت زيتون للطبخ**، أو حسب الحاجة
- عافية ملح** حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود** حسب الرغبة
- ٢ بيضة
- ١ كوب فتات خبز ، أو أكثر حسب الحاجة
- ١/٤ كوب جبنة البارميزان المبشورة، مقسمة
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق متعدد الاستعمالات، أو أكثر إذا لزم الأمر
- ١/٢ كوب صلصة مارينارا
- ١/٤ كوب جبنة الموزاريلا الطازجة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١/٤ كوب ريحان طازج مفروم
- ١/٢ كوب جبنة البروفولون المبشورة

تكلمة الوصفة في الصفحة التالية

سندويتش دجاج بارميزان وباذنجان

الطريقة:

١. نبدأ بإعداد صلصة المارينارا، نسخّن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، نُضيف الثوم ونتركه يطهى لمدة ٣ ثانية.
٢. نُضيف عصير الطماطم، نضيف نصف كوب ماء، نُضيف الريحان والبهارات الأخرى نتركها لمدة ١٥ دقيقة على نار خفيفة لتنضج.
٣. في هذه الأثناء، نسخّن الفرن إلى ٢٣٠ درجة مئوية.
٤. نضع صدور الدجاج بين ورقتين من النابليون على سطح صلب ومستوي، ندقّ الدجاج بقوة باستخدام الجانب الناعم من مطرقة اللحم حتى يصل سمكه إلى ٢/١ بوصة.
٥. تُتبّل الدجاج جيداً بالملح والفلفل الأسود، تُرشّ الدقيق على صدور الدجاج، بحيث يغطي الجانبين بالتساوي.
٦. نخفّق البيض في وعاء ونتركه جانباً.
٧. نخلط مُتات الخبز ونصف كوب جبن البارميزان في وعاء منفصل ونتركه جانباً.
٨. نغمّس صدر الدجاج المُغطى بالدقيق في البيض المخفوق، ننقل إلى خليط مُتات الخبز، نضغط المُتات على كلا الجانبين، نكرر الخطوات لكل قطعة، يُترك الدجاج يرتاح لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
٩. نسخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية، يطهى الدجاج في الزيت الساخن لمدة دقيقتين لكل جانب حتى يصبح ذهبي اللون، سيُكمل الدجاج طهيه في الفرن.
١٠. ننقل الدجاج إلى طبق الخبز، نضع فوق كل قطعة ملعقتين كبيرتين من صلصة الطماطم، نضع على كل صدر دجاج كمية متساوية من جبنه الموزاريلا، الريحان الطازج وجبنه البروفولون. تُرشّ ما تبقى من البارميزان على الدجاج.
١١. في فرن مُسبق التسخين، تُخبز صدور الدجاج لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يتحوّل لونها إلى البني وتظهر فقاعات، إلى أن تصل الحرارة في مُنتصف الدجاج إلى ٧٤ درجة مئوية على الأقل.
١٢. للسندويتش، نُقطع الخبز إلى نصفين ونُحمّضه.
١٣. نوّزع صلصة البيستو على الخبز، نُضيف دجاج البارميزان مع شرائح الباذنجان المشوي، نضع فوقها الجرجير، وشرية خبز أخرى ثم نُقدّم.

السلطة والحبوب السلطة والحبوب



٤ شخص



متوسط



آسيوي



٢ ساعة

للتزيين:

أوراق الخبز
بذور السمسم
شرائح الليمون

الطريقة:

١. لتحضير تتبيلة الدجاج، في محضرة الطعام، نخلط عشبة الليمون، الثوم، الفلفل الحار والزنجبيل حتى يُفروموا جيداً. نضيف صلصة السمك، زيت السمسم وصلصة الصويا ونخلط حتى نحصل على معجون.
٢. بالنسبة للدجاج، نبلل صدور الدجاج بالملح ونضيفها إلى وعاء مع التتبيلة حتى تتغطى، ونتركها في التتبيلة لمدة ١٠ دقائق إلى ساعتين على الأقل.
٣. في مقلاة شواء ساخنة، نضع زيت الذرة ونشوي صدور الدجاج على نار متوسطة لمدة ٨ دقائق على كلا الجانبين، عندما تنضج نضعها جانباً.
٤. لتحضير الصلصة، في مقلاة، نضيف التتبيلة مع الماء، نشا الذرة والعسل ونتركها تطهى على نار متوسطة منخفضة حتى تصبح سميكة.
٥. نضيف الدجاج إلى الصلصة ونتركها تغلي لمدة ٥ دقائق على نار خفيفة.
٦. ننقلها إلى طبق التقديم ونزين ببذور السمسم ثم نقدمها.

المكونات:

لتتبيلة الدجاج:

- ١. ملعقة كبيرة عافيه زيت الذرة النقي
- ٢. سيفان عشبة الليمون، مشدبة
- ١. فلفل أحمر حار
- ٣. فص ثوم

- ١. قطعة زنجبيل، مقشرة
- ١. ملعقة صغيرة صلصة السمك
- ١. ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- ١. ملعقة صغيرة زيت سمسم

الدجاج:

- ٥٠٠ غرام صدور، مخلية
- عافيه زيت الذرة النقي
- عافيه ملح حسب الرغبة

للصلصة:

- ما تبقى من تتبيلة الدجاج
- ٢. ملعقة كبيرة ماء
- ١. ملعقة صغيرة نشا ذرة + ١. ملعقة كبيرة ماء
- ١. ملعقة كبيرة عسل

السلطة والحارة صدر الدجاج المشوي



٣ شخص



متوسط



أمريكي



٢٠ دقيقة

للساندويتش:

- ٣ خبز برجر
- جبنة شيدر، شرائح
- طماطم شرائح
- مخلل شرائح

للسلطة:

- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق البصل
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو
- ١ كوب كريمة حامضة
- ٢ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة شبت، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة صوص بافلو
- ١ ملعقة كبيرة رانش
- ١ ملعقة كبيرة جبنة زرقاء
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

المكونات:

للدجاج:

- ٣ صدور دجاج، مخليه
- عافية زيت دوار الشمس للقلي السطحي
- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر ممتاز
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة

لحقات البصل:

- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحلو
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ٢ بصلة صفراء كبيرة، حلقات
- ٢ كوب دقيق
- مشروب الشعير حسب الحاجة
- ٢ كوب بقسماط

تكملة الوصفة في الصفحة التالية

سندويتش دجاج بارميزان وباذنجان

الطريقة:

١. نبدأ بتحضير الصلصة، نخلط الكريمة الحامضة، صلصة البافالو، الرانش والجبنه الزرقاء حتى تمتزج جيداً وتصبح كريمية. نُضيف المكونات الأخرى نخلطها ونتركها جانباً.
٢. لتحضير حلقات البصل، نسخن الزيت في مقلاة واسعة. في هذه الأثناء، في وعاء واسع نخلط الدقيق، البهارات وشراب الشعير معاً حتى نحصل على قوام كريمي سميك، في وعاء واسع منفصل نُضيف البقسماط.
٣. نغمس كل قطعة من حلقات البصل في خليط الدقيق وشراب الشعير ثم في البقسماط وننقلها حتى تصبح ذهبية اللون ومقرمشة.
٤. للدجاج، نسخن مقلاة الشواء على نار متوسطة منخفضة.
٥. نجفف صدر الدجاج ثم ندقه بين قطعتين من النايلون حتى يصبح سمكه متوسطاً ورفيعاً. نتبله بالملح والفلفل ويترش بزيت الزيتون.
٦. نطهو الدجاج لمدة ٤ دقائق على نار خفيفة على كل جانب، عند قلبه للجانب الآخر، نضع الجبن ونواصل الطهي حتى تصل درجة حرارة الدجاج إلى ١٦٥ درجة مئوية، ونتركه جانباً.
٧. للتجميع، نضع الصلصة على خبز البرجر، ثم نُضيف الطماطم، المخلل، صدر الدجاج وأخيراً حلقات البصل ونقدمه.



٣ شخص



سهل



يوناني



٢٥ دقيقة

الطريقة:

١. نَسَخِّنْ زَيْتَ الذَّرَّةِ فِي مَقْلَاةٍ وَاسِعَةٍ عَلَى نَارٍ مُتَوَسِّطَةٍ إِلَى مُنْخَفِضَةٍ، نُضِيفُ الْبَصْلَ وَالثُّومَ، يَطْهَى مَعَ التَّحْرِيكِ مِنْ حِينَ لَأَخِرَ لِمُدَّةٍ هـ إِلَى ٧ دَقَائِقٍ حَتَّى يَنْضَجَ.
٢. نُضِيفُ الطَّمَاطَمَ مَعَ عَصِيرِهَا، الْمَلْحَ، الْفَلْفَلَ، الْكُمُونَ، الْفَلْفَلَ الْحَارَ الْمَجْرُوشَ، وَالْعَسَلَ. نَغْلِي الْمَزِيجَ ثُمَّ نَخْفِضُ الْحَرَارَةَ وَنُطْهِى لِمُدَّةٍ ١٥ إِلَى ٢٠ دَقِيقَةٍ بِدُونِ غَطَاءٍ مَعَ التَّحْرِيكِ مِنْ حِينَ لَأَخِرَ حَتَّى تَصْبَحَ الصَّلَصَةُ سَمِيكَةً.
٣. نَضَعُ الْجَمْبَرِيَّ فَوْقَ صَلَصَةِ الطَّمَاطَمِ بِشَكْلِ مُتَسَاوِيٍّ، نُفَتِّتُ جِنَّةَ الْفَيْتَا فَوْقَ الْجَمْبَرِيِّ، ثُمَّ نَرْشُ الْأُورِيْجَانُوَ، نَغْطِيبُهَا وَنَتْرُكُهَا تُطْهِى لِمُدَّةٍ ٣ دَقَائِقٍ، حَتَّى تَنْضَجَ أَوْ يَصْبَحَ لَوْنُ الْجَمْبَرِيِّ وَرْدِيًّا.
٤. نَنْقُلُ الْمَقْلَاةَ بِعَنَائَةٍ إِلَى الْفَرْنِ عَلَى الرَّفِّ الْعُلَوِيِّ وَنُسَوِّبُهَا لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ إِلَى دَقِيقَتَيْنِ، أَوْ حَتَّى يَتَحَوَّلَ لَوْنُ جِنَّةِ الْفَيْتَا إِلَى اللَّوْنِ الذَّهَبِيِّ.
٥. نُخْرِجُ الصَّنِيَّةَ مِنَ الْفَرْنِ وَنَتْرُكُ الْجَمْبَرِيَّ يَرْتَاحَ لِمُدَّةٍ هـ دَقَائِقٍ، ثُمَّ نَرْتِيبُهَا بِالنَّعْنَاعِ وَنُقَدِّمُهَا.

المكونات:

- ٦٨٠ جرام جمبري، كبير الحجم مقشر
- ١/٤ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل حار مجروش
- ٤/٣ ملعقة صغيرة عافية أوريجانو
- ٤/٣ كوب بصل، مفروم ناعم
- ٤ فص ثوم، مفروم خشن
- ٢ ١/٢ كوب طماطم معلبة مقطعة
- ١ ملعقة كبيرة عسل
- ٤/٣ كوب جبنه فيتا
- ٢ ملعقة كبيرة نعناع طازج، مفروم خشن

كرواسون الديك الرومي مدخن بالبيستو ومرى الفراولة



١ شخص



سهل



فيوجن



١٠ دقيقة

الطريقة:

١. لتحضير البيستو، في محضرة الطعام، ضعي الصنوبر، عصير الليمون، الثوم، الملح والفلفل واخبطي حتى يطحنوا جيداً، ثم أضيفي الريحان. في أثناء تشغيل مُحضرة الطعام، أضيفي زيت الزيتون بالتدريج حتى تمتزج المكونات، ثم قومي بإضافة جينة البارميزان واستكملي الخلط حتى تصلي للقوام المناسب من الخشونة أو النعومة المفضلة، وللحصول على بيستو سلس، أضيفي المزيد من زيت الزيتون. لتجميع الطبق، سخني الفرن على حرارة ١٨٠.
٢. درجة مئوية، قومي بعمل شق في جانب الكرواسون من المنتصف ليسهل إضافة المكونات، ادنيه بالمريس ثم البيستو، وأضيفي شرائح الديك الرومي وجينة الإيدام. اخبزها في الفرن لمدة ٥ دقائق حتى تذوب الجينة ثم قديميها.

المكونات:

البيستو:

- ١/٤ كوب عافية زيت زيتون بكر عضوي
- ١/٢ كوب عافية صنوبر
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ فص ثوم
- ٢ كوب أوراق ريحان
- ١/٤ كوب من جينة البارميزان، المبشورة

للتجميع الطبق:

- ٢ شرائح الديك الرومي المدخن
- ١ كرواسون مخبوز طازج
- ٢ جينة إيدام، شرائح
- ٢ ملعقة صغيرة بيستو محضر منزلياً
- ١ ملعقة كبيرة مريى الفراولة

لغائف البيض بالهاش براون



١ شخص



سهل



أمريكي



١ دقيقة

الطريقة:

١. لتحضير البيض المخفوق، في مقلاة غير لاصقة، سخّني زيت الزيتون على نار متوسطة، أضيفي البيض المخفوق مع التحريك كل ٢٠ ثانية، ثم ضعي البهارات واتركيه جانباً.
٢. للصلصة، في وعاء صغير اخلطي جميع المكونات حتى تحضلي على صلصة سلسة وكريمة.
٣. لتحضير الساندويش ضعي الصلصة على خبز التورتilla يليه شرائح الجبن، الهاش براون، الطماطم المجففة، السبانخ والبيض. لفيها بإحكام شديد من جميع الجوانب من الأسفل والأعلى.
٤. في مقلاة ساخنة، ضعي زيت الذرة وحمّري اللغائف من جميع الجوانب حتى تكتسب التورتيا لون ذهبي. قطّعيها لنصفين ثم قدّميها.

المكونات:

للبيض:

- ٢ بيضة مخفوقة
- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت زيتون بكر
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو

للصلصة:

- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية تتبيلة الكاجون
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز
- ١ ملعقة صغيرة خردل
- ١/٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة سريراتشا

لتجميع الطبقة:

- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١ خبز تورتilla كبير
- ٢ جينة شيدر، شرائح
- ٢ قطعة هاش براون مجمدة، مقلية
- ١/٤ كوب سبانخ صغيرة طازجة
- ٢ قطعة من الطماطم المجففة، مفرومة



1 شخص



سهل



مكسيكي



10 دقيقة

لكريمة الأفوكادو:

- 1/2 ملعقة صغيرة عافية ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- 1 أفوكادو
- 1 ليمونة، عصير
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

الطريقة:

1. لتحضير كريمة الأفوكادو، ضعي جميع المكونات في مَحَضرة الطعام واخْلُطِيهم حتى تُصبح ناعمة وكريمية، ضَعْها جانباً.
2. لتحضير الدجاج، في مقلاة، حمّي الزيت، أضيفي بقايا الدجاج المنسل مع البهارات وعصير الليمون واطهيه لمدة ٥ دقائق مع التحريك.
3. يخلط الأرز مع الكزبرة والليمون النّخض.
4. لتجميع الطبق، ضّعي الأرز، الذرة، الفاصوليا، الخس، الطماطم، البصل، الدجاج، والجبن، ثم أضيفي فوقها كريمة الأفوكادو والكريمة الحامضة ثم زيني بالهالابينيو وقدميها.

المكونات:
الدجاج:

- ٢٠٠ جرام من الدجاج المنسل البائب
- 1 ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس
- 1/2 ملعقة صغيرة عافية كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو

لتحضير الأرز:

- ٤/٣ كوب أرز امريكي مطبوخ
- ٢ ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون اخضر

لتحضير الطبق:

- 1/4 كوب من الفاصوليا السوداء، مصفاة
- 1/4 كوب ذرة، مصفاة
- ٢ ملعقة كبيرة كريمة الأفوكادو
- ٢ ملعقة كبيرة خس، مقطع
- ٢ ملعقة كبيرة طماطم، مكعبات
- ٢ ملعقة كبيرة بصل، مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة جبن شيدر، مبشورة
- ٢ ملعقة كبيرة كريمة حامضة



نودلز سريعة التحضير
مع الخضروات



١ شخص



سهل



آسيوي



١ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة، سخّني الزيت ثم اطهي الفطر إلى أن يذبل، أضيفي الثوم والفلفل الحار المجروش وقلبي لدقيقتين ثم ضعيه جانبا.
٢. في برطمان، أضيفي الجزر، الفطر، البصل الأخضر، النودلز، والصلصة ثم اسكبي فوقها مرق الدجاج حتى تغطي جميع المكونات وغطها.
٣. عند التقديم سخني المرطبان لخمس دقائق في الميكرويف واستمتعي.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية فلفل حار مجروش
- ٨. جرام نودلز
- ١/٤ كوب فطر بني طازج، مقطع شرائح
- ٢ ملعقة كبيرة جزر، جوليان
- ١ عود بصل أخضر، مفرومة
- ١ فص ثوم، مهروس
- ١/٢ كوب مرق الدجاج

الصلصة:

- ١ ملعقة كبيرة صلصة الصويا خفيفة
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة المالح
- ١ ملعقة صغيرة صلصة صويا حلوة



١ شخص



سهل



إيطالي



١٠ دقيقة

المكونات:

لتتبيلة الطماطم:

٢ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون بكر ممتاز**

عافية ملح حسب الرغبة

١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**

١ حبة كبيرة من الطماطم الجبلية، مقطعة إلى شرائح

١/٢ ملعقة صغيرة بهارات إيطالية

١ فص ثوم، مفروم

٣ ملعقة كبيرة خل البلسميك

لتجميع الساندوتش:

١ ملعقة صغيرة **عافية فستق مفروم**

٢ ملعقة صغيرة بيستو

٢ شرائح طماطم

٢٠ جرام جبن موزاريلا طازجة، مقطعة إلى شرائح

١/٢ كوب جرجير

٢ شرائح خبز الساوردو

الطريقة:

١. في وعاء، اخلطي خل البلسميك، زيت الزيتون، الثوم، الملح، الفلفل الأسود والأعشاب الإيطالية معاً حتى يمتزجوا جيداً.
٢. أضيفي شرائح الطماطم إلى التتبيلة واتركيها لمدة ٥ دقائق أثناء تحضير باقي الساندوتش.
٣. في مقلاة ساخنة على نار متوسطة، رشي شرائح الخبز برذاذ زيت الزيتون وحمصها على الجانبين حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.
٤. على خبز الساوردو المحمص، ضعي صلصة البيستو على كلا الشريحتين، يليها شرائح الجبن، ثم شرائح الطماطم، فوقهم الجرجير والفستق المفروم، غطيها بقطعة الخبز الثانية ثم قدميها.



٤ شخص



صعب



سعودي



٤ ساعات

الطريقة:

١. اغسلي الجريش والأرز بطريقة جيدة، وضّعيهم في كمية مناسبة من الماء الفاتر لمدة ساعتين.
٢. في مقلاة مناسبة حمّصي البصل مع القليل من الزيت إلى أن يتحمّر قليلاً.
٣. أضيفي الأرز والجريش إلى البصل، يليه الحليب مع الاستمرار بالتحريك حتى تتجانس المكونات. أضيفي الملح والكُمون إلى الخليط مع الاستمرار في التحريك الحيّد حتى يغلّي الخليط.
٤. ضّعي الحليب إلى خليط اللبن مع مواصلة التحريك على نار هادئة.
٥. أضيفي الماء يليه مكعب مرق الدجاج إلى الخليط حسب الحاجة، اتركيه على النار لمدة ساعتين ونصف حتى ينضج، حرّكي الخليط جيداً بين الحين والآخر.
٦. في مقلاة على نار هادئة ضّعي الزيت مع البصل والملح وقلّبي باستمرار حتى يصبح ذهبي. أضيفي البهارات وحركي جيداً لمدة ٣ أو ٤ دقائق ثم أطفئي النار، ضّعيها على وجه الجريش وقدميها.

المكونات:

- ٣ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة النقي
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكُمون
- ٢ بصل احمر، مفروم
- ١ ١/٢ لتر ماء
- مكعب مرق دجاج
- ٢ لتر لبن سائل
- كوب أرز
- ١ لتر حليب
- ٢ كوب من الجريش

للتقديم:

- ١/٤ كوب عافية زيت الذرة نقي
- ١ ١/٢ ملعقة صغيرة
- عافية ليمون أسود مجفف، مطحون
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكُمون
- مسحوق عافية مسحوق الفلفل الأسود
- حسب الرغبة
- ٢ بصل احمر، مفروم خشن

سمك بصلصة التمر الهندي والطحينة



٣ شخص



سهل



سعودي



٤٥ دقيقة

لصلصة التمر الهندي:

- ٢ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الكمون**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية فلفل حار مجروش**
- عافية ملح** حسب الرغبة
- ١/٤ كوب تمر هندي
- ١/٢ كوب ماء مغلي
- ١ كوب سكر بني

لصلصة الطحينة:

- ٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الكمون**
- ١/٢ كوب طحينة
- ١/٤ كوب ماء
- ١/٤ كوب عصير ليمون
- ٢ فص ثوم مفروم

المكونات:

- ٦٠٠ جرام فيليه سمك (مقطع شرائح طويلة متوسطة السمك)
- ١/٢ لتر **عافية زيت دوار الشمس** (للقلي)

لغات الخبز:

- ٢ ملعقة صغيرة **عافية فلفل أحمر حلو**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ١/٢ كوب بقسماط

للخليط السائل:

- ١/٤ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ١ بيضة
- ١ ملعقة كبيرة مايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ٢ ملعقة كبيرة ماء

تكملة الوصفة في الصفحة التالية

سمك بصلصة التمر الهندي والطحينة

الطريقة:

١. اخلطي جميع المكونات السائلة في وعاء،
صُعي السمك في الخليط ثم ضعيه في
البقسماط وغطيه من جميع الجهات ثم
اتركيه جانباً.
٢. في وعاء أضيفي معجون التمر الهندي مع
إضافة نصف كوب من الماء المغلي. اتركه
لمدة ٢٠ دقيقة، صفّي الخليط بالمصفاة
لتنخلصي من أي لب مُتبقّي.
٣. أنقلي عصير التمر الهندي المُصفّى إلى قدر
صغير ثم أضيفي السكر، الكمون، مسحوق
الفلفل الحار والملح. اتركه على نار هادئة
لمدة ١٠-١٢ دقيقة حتى يصبح سميكاً ثم
انقله إلى وعاء واتركه ليبرد تماماً.
٤. لتحضير صلصة الطحينة، أضيفي جميع
المكوّنات إلى محضرة الطعام واخلطيها
حتى يصبح قوامه كريمي.
٥. في زيت حار اقلي السمك من جميع الجهات
لمدة ٧ دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
قدّميه فوراً مع شرائح الليمون، صلصة
الطحينة وصلصة التمر الهندي.



٤ شخص



سهل



شرق أوسطي



٤٥ دقيقة

٣. بمجرد أن يسخن الفرن، ضعي الدجاج في صينية الخبز واخبريه لمدة ١٥ دقيقة.
٤. أثناء تحمير الدجاج، قطّعي كرنب بروكسل إلى نصفين وادهنيها بخليط الزيت والعسل المتبقي، رشي الملح والفلفل الأسود.
٥. بعد ١٥ دقيقة، أخرجي الصينية من الفرن وقلّلي درجة الحرارة إلى ١٩٠ درجة مئوية.
٦. رصي كرنب بروكسل حول الدجاج وأعيديها إلى الفرن.
٧. اشويها لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو حتى تصل درجة الحرارة الداخلية للدجاج إلى ٧٥ درجة مئوية وتكسب كرنب بروكسل اللون البني.
٨. لتحضير الصلصة، في قدر صغير، سخّني صلصة الصويا، عصير الرمان، خل البلسميك، الثوم وبشر البرتقال على نار متوسطة إلى عالية، عندما تبدأ الصلصة بالغليان خففي الحرارة إلى متوسطة منخفضة، استمري بالتقليب حتى لا تلتصق، واتركيها على النار لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة أو حتى يكتف قوامها.
٩. ضعي الدجاج وكرنب بروكسل فوق الأرز تعلوهم الصلصة وزينيّ ببذور الرمان ثم قدّمها.

المكونات:

- ١ كيلو جرام دجاجة كاملة
- ١ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة نقي
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح الهمالايا
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق فلفل أسود
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الثوم
- ١ ملعقة كبيرة العسل
- ٣/٢ كوب عصير الرمان
- ١/٤ كوب خل البلسميك
- ١/٢ كوب صلصة الصويا
- ٢ ملعقة صغيرة بشر البرتقال
- ٢ كوب كرنب بروكسل مقطعة إلى نصفين
- ١/٢ كوب بذور الرمان

الطريقة:

١. سخّني الفرن على ٢١٨ درجة مئوية، ضعي صينية الخبز داخل الفرن واتركيها تسخن أثناء تسخين الفرن.
٢. ضعي الدجاج في وعاء صغير، اخلطي العسل والزيت ثم ادهني الدجاج بفرشاة ورشي الملح والفلفل الأسود.



٤ شخص



متوسط



سعودي



٤٥ دقيقة

للتزيين:

- ١ ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة، مفرومة

الطريقة:

١. في طنجرة على نار متوسطة أضيفي الزيت والزبدة، اقلي البصل حتى يذبل. ضعي الثوم وحركي لمدة ٣٠ ثانية
٢. أضيفي الطماطم ومعجون الطماطم وقلبي إلى أن تذبل وتجف سوائل الطماطم.
٣. أضيفي الكزبرة والبقدونس وحركي، ثم ضعي جميع البهارات والريبان واخلطهم لمدة دقيقة، ازيلي الروبيان إلى مقلاة منفصلة.
٤. ضعي الأرز مع ورق الغار والليمون المجفف وقلبي ثم أضيفي الماء حتى يغطي سطح الأرز بالكامل.
٥. اتركي الأرز يطهى على حرارة منخفضة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة أو إلى أن يستوي ويبقى رطب قليلاً.
٦. في هذه الأثناء أضيفي القليل من زيت الذرة على الروبيان وأطهيه لمدة ٢-٣ دقائق على حرارة متوسطة حتى يتحمر قليلاً. اضيفي النعناع للجمبري واتركيه جانباً.
٧. عند استواء الأرز قديمه مع الروبيان وزينه بالورقيات الطازجة.

المكونات:

- ٢٥٠ جرام روبيان كبير
- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكزبرة
- ٣ حبات عافية ليمون أسود مجفف
- ١ ملعقة صغيرة عافية بهارات
- ١ ملعقة كبيرة زبدة
- ١/٢ كوب بصل، مفروم
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ١ كوب طماطم، مفروم
- ٣ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١/٢ حزمة كزبرة، مفرومة
- ١/٢ حزمة بقدونس، مفروم
- ١/٢ حزمة نعناع، مفروم
- ٢ كوب أرز حساوي منقوع لمدة ساعة
- ٢ ورق الغار
- ماء



٤ شخص



سهل



سعودي



٤٠ دقيقة

للتقديم:

عافية حمص، مطبوخ

خيار

طماطم كرزية

شبت

خبز حب

حبة بركة

سماق

بيض سمان مسلووق

الطريقة:

١. في وعاء كبير أضيفي اللحم مع البهارات، دقيق الدخن والثوم، أعجنني باليد حتى تتجانس المكونات معاً. شكلي اللحمية لكرات صغيرة الحجم.
٢. في مقلاة على حرارة متوسطة أضيفي الزيت ووضعي كرات اللحم حتى تتحمر.
٣. في وعاء صغير قومي بتحضير صلصة الطحينة من خلال إضافة جميع المكونات وخفقها مع مراعاة إضافة الماء للوصول إلى قوام كريمي سلس.
٤. في طبق ضعي صلصة الطحينة وقطع الكباب، أضيفي الطماطم والخيار، البيض، الحمص والشبت، زيتي بالسماق وحبة البركة وقدميه.

المكونات:

- ١/٢ كيلو لحم جمل مفروم
- ١/٢ كيلو لحم بقري، مفروم
- عافية زيت دوار الشمس، للقلي
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكزبرة
- ٣ فص ثوم، مهروس
- ١ كوب دقيق الدخن

لصلصة الطحينة:

- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكمون
- عافية ملح حسب الرغبة
- عافية مسحوق الفلفل الأسود حسب الرغبة
- ٣ ملعقة كبيرة طحينة
- ٣ ملعقة كبيرة زيادي
- ماء
- ١ ملعقة كبيرة بصل، مفروم
- ١ ملعقة كبيرة خل أبيض



٦ شخص



سهل



إنجليزي



١ ساعة

الطريقة:

١. صفّي فطر بورتشيني، واحتفظي بالسائل جانباً.
٢. على لوح تقطيع، قطعّي فطر بورتشيني فرماً ناعماً.
٣. في مقلاة كبيرة، سخني الزيت على نار عالية. أضيفي الفطر الطازج، الكراث، الفطر المجفف، البصل، الميرمية، ملح وفلفل أسود. قلبي حتى يصح البصل شفافاً وجميع المكونات مطهية، حوالي ٥-٨ دقائق ثم دعيه جانباً.
٤. في وعاء، أضيفي البيض، الكريمة، الحليب، سائل الفطر، فلفل احمر حلو، والملح ثم اخلطي جيداً لتجانس.
٥. أضيفي جن جروبير واخلطي.
٦. ادھني قاع وجوانب صينية الخبز، ثم أضيفي نصف خليط الفطر والبصل المطهي ورتبها في طبقة متساوية.
٧. رتبي مكعبات الخبز أعلى الخليط. أضيفي باقي كمية الفطر فوق الخبز.
٨. اسكبي خليط الكاسترد فوقها، وزّعي جبنة البارميزان المبشورة بالتساوي على الوجه.
٩. اخبزي في فرن مسبق التسخين على ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٤٠-٤٥ دقيقة حتى يصبح متماسكاً في المنتصف.
١٠. اتركها تحت الشواية لمدة ٢-٣ دقائق لتحمير الجزء العلوي مع مراقبة سطح البودينغ بعناية.
١١. اتركها جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم قدّمها دافئة.

المكونات:

- ٣ ملعقة كبيرة عافية زيت الذرة بلس، (المزيد لدهن المقلاة)
- ٢ ملعقة صغيرة عافية ملح الهيمالايا الوردي
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية فلفل أحمر حلو
- ١/٤ كوب فطر بورتشيني مجفف ومنقوع في ماء ساخن
- ٢ كوب فطر طازج، مقطع شرائح
- ٨ أوراق ميرمية طازجة، مقطعة شرائح رفيعة
- ١ ملعقة صغيرة زعر مجفف
- ٢ بصلة صغيرة، مقطعة شرائح رفيعة
- ٢ كراث كبير، الأجزاء البيضاء، مقطعة شرائح رفيعة
- ٦ بيضات كبيرة
- ١ ١/٢ كوب من الكريمة الثقيلة
- ١ ١/٢ كوب من الحليب كامل الدسم
- ١ ١/٣ كوب من جن جروبير المبشور
- ٣٤٠ جرام من خبز البريوش، شرائح سميك
- ١/٨ كوب من جن البارميزان المبشور



ريزوتو اليقطين



٣ شخص



متوسط



إيطالي



٤٥ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، أضيفي زيت الزيتون، البصل، الثوم والمبرمية، وقليبي حتى يصبح البصل شفافاً ويتحول للون الذهبي، حوالي ١٥ دقيقة.
٢. أضيفي عصير العنب الأبيض وحركيه حتى تذوب كل النكهات في المقلاة.
٣. في قدر متوسط، سخني مرق الدجاج على نار متوسطة حتى يغلي.
٤. أضيفي الأرز إلى البصل وحمصيه قليلاً، ثم تبليه بالملح، الفلفل الأسود وجوزة الطيب مع التحريك المستمر، لمدة دقيقتين.
٥. أضيفي ١/٢ كوب من المرق المسخن وقليبي الريزوتو حتى يمتص المرق تماماً، ثم أضيفي ١/٢ كوب آخر وكرري ذلك.
٦. استمري في إضافة المرق ١/٢ كوب في كل مرة حتى يمتص كل شيء ويكون الأرز ذا قوام «ألدنتي» (مطبوخ ولكنه يحتفظ بعضه خفيفة).
٨. أضيفي هريس اليقطين وجبن البارميزان مع مغرفة من المرق وحركي حتى يمتزج تماماً ويصبح كريمي ثم قدميه.

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافيه زيت زيتون بكر ممتاز عضوي**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافيه مسحوق الكركم**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافيه ملح**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافيه مسحوق الفلفل الأسود**
- ٢ بصل أبيض، شرائح رفيعة
- ٢ فص ثوم، شرائح رفيعة
- ١ كوب أرز أربوريو
- ١/٢ كوب عصير عنب أبيض غير فوار
- ٤ أكواب مرق دجاج
- ١ ملعقة كبيرة مرمية طازجة، مفرومة
- ١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ١ كوب هريس اليقطين
- ١/٢ كوب جبن البارميزان



٨ شخص



سهل



فيوجن



٤ ساعات

الطريقة:

١. في وعاء صغير، صَعي الفلفل الأسود، الملح، الفلفل الأحمر الحلو، خردل ديجون وزيت الذرة واخلطهم جيداً.
٢. قومي بعمل عدة شقوق صغيرة في جميع أنحاء لحم الضأن وأضيفي شريحة من الثوم داخل كل شق.
٣. اسكبي التتبيلة على لحم الضأن وافردوها بالتساوي من جميع الجوانب، الأمام والخلف.
٤. انقليها إلى صينية خبز، واشويها لمدة ٣٠ دقيقة.
٥. أخرجيها من الفرن وغطيها بورق الألومنيوم بإحكام.
٦. اخفضي حرارة الفرن إلى ١٧٠ درجة واطبخيها لمدة ٣ ساعات.
٧. بعد ٣ ساعات، تحقق من استواء لحم الضأن، يجب أن يكون ليناً جداً بحيث ينفصل من العظم.
٨. دعها ترتاح لمدة ١٠ دقائق ثم قدميها مع الفطر والبطاطا المحمص.

المكونات:

- ٢ كيلو جرام فخذ لحم ضأن
- ١/٢ كوب عافية زيت ذرة نقي
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح هيمالايا الوردي
- ١ ملعقة كبيرة عافية فلفل أحمر حلو
- ٢ ملعقة كبيرة خردل ديجون
- ٨ ثوم مقطعة إلى نصفين



٤ شخص



سهل



آسيوي



٣٠ دقيقة

الطريقة:

١. في مقلاة كبيرة وعلى نار متوسطة إلى عالية، أضيفي الزيت والبصل، قلّبي لمدة ٥ دقائق تقريبًا حتى يبدأ البصل في النضوج.
٢. أضيفي الدجاج واطهيه لمدة ٥ دقائق تقريبًا، أو حتى ينضج، اقليبه وحركيه كثيرًا لضمان نضجه بالتساوي.
٣. أضيفي الثوم، الزنجبيل، الكزبرة واطهي لمدة دقيقة، أو حتى تفوح رائحتها، وحركيها من حين لآخر.
٤. أضيفي حليب جوز الهند، الجزر، الكاري، الملح، السكر البني والفلفل، قلّبي المكونات حتى تمتزج.
٥. خفّفي الحرارة إلى متوسطة واتركي الخليط يغلي برفق لمدة ٥ دقائق، أو حتى يقل حجم السائل بالقدر المرغوب ويصبح سميكًا قليلًا.
٦. أضيفي السبانخ، عصير الليمون وحركي المكونات حتى تمتزج. اطهيه حتى تذبل السبانخ وتصبح طرية، لمدة ١-٢ دقيقة تقريبًا.
٧. رشي الكزبرة وقدميها فورًا مع الأرز.

المكونات:

- ٥٠٠ جرام صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم، مقطعة مكعبات متوسطة
- ٣ ملعقة كبيرة عافية زيت دوار الشمس
- ٣ ملعقة كبيرة عافية مسحوق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الفلفل الأسود
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الزنجبيل
- ٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكزبرة
- ١ بصلة، مقطعة مكعبات صغيرة
- ٣ فص ثوم، مهروس
- ٤٠٠ مل حليب جوز الهند
- ١ كوب جزر مبشور
- ١/٢ كوب سبانخ طازجة
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة سكر بني
- ١/٤ كوب كزبرة طازجة، مفرومة ناعم للتزيين



٢ شخص



سهل



فيوجن



٤٠ دقيقة

الطريقة:

١. سخّني الزيت في مقلاة على نار متوسطة. أضيفي البصل وقليبي لمدة ٥ دقائق، أو حتى يبدأ في النضج.
٢. أضيفي الملح، وخفّفي الحرارة إلى متوسطة منخفضة، اطهي مع التحريك كل بضع دقائق، حتى ينضج البصل جدًا ويكتسب لونًا بنيًا ذهبيًا ومكروملاً.
٣. عندما يصبح البصل مكروملاً ، أضيفي البهارات واستمري في الطهي.
٤. عندما تنضج، أضيفي ماء المعكرونة، الليمون و كريمة الطهي مع المعكرونة المطبوخة، واطهيها على نار خفيفة لمدة ٢-٣ دقائق حتى تمتزج وتتجانس النكهات.
٥. أضيفي جبن البارميزان واخلطلي المكونات وقدميها.

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة **عافية زيت زيتون بكر ممتاز عضوي**
- ١/٢ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
- ١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الفلفل الأسود**
- ١ ملعقة صغيرة **عافية فلفل أحمر حلو**
- ٢٥٠ جرام معكرونة فارفالي مسلوقة
- ٣ بصل أبيض، مقطع شرائح
- ١ ملعقة صغيرة زعتر بري طازج
- ١/٢ كوب ماء سلق المعكرونة
- ٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١/٢ ملعقة صغيرة بشر ليمون
- ٤/٣ كوب كريمة طبخ
- ١/٣ كوب جبن بارميزان مبشور



الحلويات

لمسة من الحلاوة تبعث البهجة
وتُرضي الحواس. بكل قضة
تأخذنا النكهاته الغنية في رحلة
من المتعة والدفع.

خبز اللوز المكمل بالهيل



٦ شخص



سهل



فيوجن



١ ساعة

طريقة التحضير:

١. لتحضير لفائف اللوز، اخلطي جميع المكونات معاً لتشكل عجينة. أضيفي رشّة من الحليب إذا كانت كثيفة جداً، ثم ضعها جانباً.
٢. للتغطية، في قدر صغير على نار متوسطة سخني العسل. عندما يبدأ في الغليان، أطفئي النار وقلّبيه مع اللوز. بمجرد تغطيتها جيداً، ثم ضعها جانباً.
٣. للكيك، سخني الفرن على حرارة ١٧٠ درجة مئوية، ادھني قالب الخبز وضعي ورق البرشمان. اجمعي المكونات الجافة في وعاء واحد والمكونات الرطبة في وعاء آخر. أضيفي المزيج الرطب إلى الجاف.
٤. أضيفي نصف كمية عجينة اللوز إلى عجينة الكعك واخلطها برفق لإنشاء تأثير الرخام.
٥. اسكبي نصف العجينة في قالب الخبز المغطى بورق الخبز. كرري الخطوات وغطي الجزء العلوي باللوز المغطى بالعسل.
٦. ضعيه في الفرن واخزيه لمدة تقريبية ٤٥-٤٠ دقيقة، استخدممي عود أسنان لتحديد ما إذا كان جاهزاً، وأخرجه عندما ينتفخ ويصبح ذهبياً.
٧. اتركه ليبرد قبل إزالته من القالب، زينه بالسكر البودرة وقدميه.

المكونات: للّكيك:

- ١/٣ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ١ كوب عافية دقيق اللوز
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الهيل
- ١/٢ كوب دقيق ذاتي التخمير
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١/٢ كوب شراب القيقب
- ٢/٣ كوب حليب
- ١ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ١ ملعقة صغيرة خلاصة اللوز
- ١ بيضة

لخليط اللوز:

- ١/٢ كوب زبدة لوز
- ٢ ملعقة صغيرة خلاصة اللوز
- ٤ ملعقة كبيرة عسل
- حليب (عند الحاجة)

للتغطية:

- ١/٣ كوب عافية رقائق اللوز
- ٢ ملعقة كبيرة عسل



١. شخص



متوسط



شرق أوسطي



٥ دقيقة

للمرينج:

- ٩ بياض بيض كبير، بدرجة حرارة الغرفة
- ١/٤ ملعقة صغيرة خل
- ٩ ملعقة كبيرة ماء
- ٧٥ جرام سكر

لمزيج السكر بالطحينة:

- ١ كوب من السكر البودرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ١ ملعقة كبيرة طحينة
- ٢ ملعقة كبيرة حليب

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت دوار الشمس (لدهن القالب)
- ٣/٤ كوب عافية زيت دوار الشمس
- ١ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١٩٥ جرام بذور السمسم
- ٢٣. جرام دقيق
- ٣ ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- ٦ صفار بيض كبير، بدرجة حرارة الغرفة
- ١.٥ جرام طحينة + ٢ ١/٤ ملعقة صغيرة
- ٣٠. جرام سكر

تكملة الوصفة في الصفحة التالية

كيك شيفون السمسم

طريقة التحضير:

١. سخني الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
٢. ادھني قالب الكيك بالزيت، ثم اسكبي بذور السمسم في القالب وحركيه برفق لإغلاق القاع والجوانب، ثم اضغطي على أي فائض.
٣. انخلي الدقيق، مسحوق الخبز والملح في وعاء متوسط.
٤. في وعاء منفصل، اخفقي صفار البيض، الطحينة، الزيت، السكر مع ٩ ملاعق كبيرة من الماء على درجة حرارة الغرفة لمتنّج. يليه أضيفي المكونات الجافة واخفقي جيّداً، ثم ضعي العجينة جانباً.
٥. اخفقي بياض البيض والخل في وعاء الخلاط الكهربائي مع ملحق الخفق على سرعة متوسطة لمدة ١٥ ثانية حتى تظهر فقاعات رغوية.
٦. أثناء الخلط، رشي السكر المتبقي تدريجياً، واخفقي لمدة ٢٠-١٥ ثانية بعد كل إضافة حتى يختلط جيّداً قبل إضافة المزيد. اخفقي حتى يصبح المزيج لامع وتشكل قمم صلبة.
٧. باستخدام ملعقة مطاطية، أضيفي ١/٣ المزيج إلى العجينة واطوبها برفق حتى يتداخلوا معاً، مع الحرص على عدم فقد الهواء من المزيج. كرري العملية مرتين أخرى حتى لا يتبقى أي خطوط.
٨. اسكبي الخليط في القالب المُحضّر ودقي القالب برفق على المنضدة لتوزيع فقاعات الهواء.
٩. اخبزي الكيك من ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً من المنتصف ويكون الجزء العلوي منتفخ ويرتد عند الضغط عليه برفق.
١٠. للتزين، في وعاء صغير، اخفقي جميع المكونات حتى تصبح كريمية ولامعة.
١١. عندما ينضج الكيك، اقلبيه فوراً على رف سلكي، واعيدي قلبه للجانب الصحيح. اتركه ليبرد.
١٢. اقلبي الكيك على طبق كيك أو طبق كبير آخر بحيث تكون قشرة السمسم في الأعلى. زينه بمزيج السكر وقدميه.



١ شخص



سهل



عربي



٣٠ دقيقة

طريقة التحضير:

١. في وعاء، أضيفي المكونات الجافة أولاً الكورن فلكس، بيكينج باودر، السميد، حليب البودرة والسكر واخلطي ثم أضيفي المكونات السائلة البيض، الزيت، الفانيلا، وعلبة القشطة واخلطهم جيداً.
٢. في طبق الخبز، افردى نصف الخليط ثم ضعي قشطة القيمر لتكون طبقة رقيقة شبه سميكة، رشي القليل من مسحوق القرفة.
٣. أضيفي ٢ ملعقة كبيرة من الحليب إلى الخليط المتبقي لتخفيفه قليلاً.
٤. اسكبي الخليط المتبقي فوق طبقة القشطة وزينها بالكورن فليكس، ثم اخبريها في فرن مسبق التسخين على حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً من الأسفل، ثم حمريها حتى يصبح لونها ذهبياً من الأعلى.
٥. عندما تكون جاهزة، اسكبي عليها ٣/٤ من التشرية واحفظي الباقي للتقديم.

المكونات:

للبيسبوسة:

- ١/٢ كوب عافية سميد خشش
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القرفة
- ٣/٤ كوب عافية زيت دوار الشمس
- ٢ كوب كورن فليكس، مطحون خشش
- ١ ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- ١ كوب حليب بودرة
- ١ كوب قشطة
- ١ ملعقة صغيرة فانيلا
- ١ بيضة
- ٣/٤ كوب سكر
- ٢ ملعقة كبيرة حليب

للحشوة:

- ١ كوب قشطة قيمر

للتشرية:

- ٢٠٠ مل حليب مكثف محلى
- ١٧٠ مل حليب مبخر

كاسو الموز مع
كريمة الريكوتا

٢ شخص



سهل



آسيوي



١٥ دقيقة

الطريقة:

١. نبدأ بتحضير الموز، في ٣ أطباق منفصلة، نُضيف الدقيق، البيض وفُتات البانكو.
٢. نغمّس شريحة من الموز في الدقيق، البيض ونقوم بتغليفها بفُتات البانكو، ننقلها إلى طبق أو رف سلكي أثناء تجهيز باقي الكمية.
٣. نقوم بتسخين حوالي ١ بوصة من الزيت بدرجة حرارة ١٨٠ مئوية، ثم نقوم بوضع ٣-٤ شرائح من الموز برفق في الزيت ونقليها لمدة ٢-٣ دقائق حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً على كلا الجانبين. (يُفضّل الحفاظ على درجة حرارة الزيت بين ١٧٠-١٨٠ درجة مئوية). ننقلها إلى رف سلكي للتخلص من الزيت الزائد.
٤. لتحضير كريمة الريكوتا، نبدأ بتصفية جبنه الريكوتا بمصفاة ونحاول التخلص من أكبر قدر ممكن من الماء. في وعاء، نخفّق الريكوتا، السكر والفانيليا حتى يصبح الخليط ناعماً.
٥. في وعاء منفصل، نخفّق كريمة الخفق حتى تصبح ناعمة وكريمية، ثم نُضيف كريمة الريكوتا إلى كريمة الخفق حتى يندمجا جيداً.
٦. للتقديم، نضع الموز في طبق ثم نُضيف فوقه كريمة الريكوتا، نزيّن بصلصة الكراميل والسكر البودرة ونقدّمها.

المكونات:

- ١ كوب عافية زيت الذرة بلس للقلي
- ٢ موز (مقطعة أرباع طويلة)
- ١ كوب دقيق
- ٢ بيض مخفوق
- ١ كوب بقسمات

لكريمة الريكوتا:

- ١٥٠ جرام كريمة خفق
- ٢٥٠ جرام جبنة ريكوتا
- ٥٠ جرام سكر بودرة
- ١/٢ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

للتقديم:

- صلصة الكراميل
- سكر ناعم



٨ شخص



متوسط



أمريكي



٣٠ دقيقة

الطريقة:

١. لتحضير زبدة القرفة، في وعاء صغير، اخلطي الزبدة الناعمة، السكر البني والقرفة، واتركها جانباً.
٢. لتحضير كريمه الجبن، اخفقي الجبنه الكريميه، السكر البودرة والزبدة حتى تحصل على قوام كريمي وناعم، ثم ضعيها في الخلاط.
٣. لخليط الحليب، في وعاء متوسط اخفقي البيض، الحليب والفانيليا معاً.
٤. لتحضير لفائف الخبز، قطع على جوانب التوست وافرديه حتى يصبح رقيقاً، ثم وزعي خليط الزبدة على التوست بالكامل ورشي بالكاجو ثم لفيه.
٥. اضيفي التوست الملفوف إلى خليط الحليب واتركيه لمدة ٢٠ ثانية تقريباً مع التحريك ليغطي كل الجهات.
٦. في مقلاة غير لاصقة، سخني كمية بسيطة من الزيت وحمصي لفائف التوست حتى تكتسب اللون البني.
٧. بعد أن ينضج ضعيه في خليط السكر والفرفة حتى يغطي من جميع الجوانب. زينيه بطبقه من الجبن الكريمي ثم قدميها.

المكونات:

لزبدة القرفة:

- ١ ملعقة كبيرة عافية كاجو، مجروش
- ١ ملعقة كبيرة عافية مسحوق القرفة
- ٧. جرام من الزبدة غير المملحة
- ٥. جرام سكر بني فاتح

للتوست:

- ٢ ملعقة كبيرة عافية زيت دوار الشمس
- ٨ شرائح توست
- ٢ بيضة كبيرة
- ٦. مل حليب
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا

لخليط السكر:

- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القرفة
- ٥. جرام سكر ابيض

لكريمه الجبن:

- ٢. جرام زبدة غير مملحة، طرية
- ٦. جرام جبنة كريميه، بدرجة حرارة الغرفة
- ٢٥ جرام سكر بودرة



٨ شخص



صعب



سعودي



٢ ساعة

الطريقة:

١. في وعاء اخلطي المقادير الجافة، في وعاء آخر اخلطي المقادير السائلة معاً باستثناء البيض.
٢. أضيفي المقادير الجافة إلى السائلة واعجنها جيداً، اتركها في مكان دافئ لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمها.
٣. أضيفي البيضة إلى العجين واعجنها مره أخرى واطربها لمدة ١٠ دقائق حتى يتضاعف حجمها من جديد.
٤. سخني صينية غير لاصقة فوق الغاز، في هذه الاثناء حمي شواية الفرن وأبدئي بتشكيل العجينة بالملعقة الصغيرة أو باستخدام اليد بإتباع طريقة تشكيل اللقيمات على الصينية مع مراعاة تخفيف النار لكيلا تحترق حبات المقشوش من الأسفل، عندما تكتسب اللون الذهبي من الأسفل ضعي الصينية بالفرن ليتحمّر وجه المقشوش.
٥. في مقلاة صغيرة على نار متوسطة أضيفي السكر والماء واطريه على النار حتى يسمك الخليط، أطفئي الحرارة وأضيفي الزبدة والبهارات واخلطهم حتى تمتزج الزبدة والشيرة جيداً.
٦. اخرجي المقشوش بعد أن يتحمّر وضّعه في وعاء ثم غطيّه بالشيرة من جميع الجهات قلبي جيداً ثم قدّمها.

المكونات:

- ٣ ملعقة كبيرة عافية زيت ذرة نقي
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكركم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١ ١/٢ كوب دقيق بر
- ١ ١/٢ كوب دقيق أبيض
- ١ كوب لبن
- ١ ١/٢ كوب ماء دافئ
- ١ ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ بيض

للشيرة:

- ١/٤ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الكركم
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية مسحوق الهيل
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ليمون أسود مجفف، مطحون
- ١ كوب سكر أبيض
- ١ ١/٢ كوب ماء
- ٢٥ جرام زبدة



٤ شخص



سهل



سعودي



٤٠ دقيقة

الطريقة:

١. سخني الفرن على ١٩٠ درجة مئوية، وادهني صينية الخبز بالزيت.
٢. في وعاء اخلطي المقادير الجافة معاً.
٣. في وعاء آخر أضيفي الزبادي مع الزيت، الحليب والسكر، اخفقي المزيج جيداً حتى يذوب السكر.
٤. أضيفي المكونات الجافة إلى مزيج الزبادي، قلبي جيداً ثم اسكبي الخليط في الصينية بالتساوي.
٥. أضيفي عين الجمل وحبيبات الشوكولاتة ثم ادخلي الخليط الفرن لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة أو حتى ينضج، اتركها تبرد ثم زينها بصوص الكراميل وقدميها.

المكونات:

- ١/٢ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القرفة
- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القهليل
- ١/٢ كوب دخن مطحون
- ١ كوب دقيق
- ١ ملعقة كبيرة كاكاو
- ٤/٣ كوب سكر
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكينج صودا
- ١ ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- ١ كوب زبادي
- ١/٤ كوب حليب

للتزيين:

- عافية عين الجمل جمبو، مفروم
- حبيبات الشوكولاتة
- صوص الكراميل



٦ شخص



سهل



إنجليزي



٢٠ دقيقة

الطريقة:

١. في وعاء واحد، أضيفي المكونات الجافة ثم اخلطيها، وفي وعاء آخر، أضيفي المكونات السائلة واخلطيها.
٢. أضيفي المكونات السائلة إلى الجافة واخلطي حتى تحصلي على قوام سميك.
٣. أضيفي التفاح وتأكدي من تغطيته جيداً بالخليط.
٤. سخني الزيت في مقلاه ثقيلة.
٥. بمجرد أن يسخن الزيت، استخدمتي ملعقةتين لبدء إضافة العجين مع التأكد من بقائها مسطحة. اقلي لمدة دقيقتين على كل جانب ثم أخرجيها من الحرارة واتركيها لتتصفى وتبرد تماماً.
٦. اخلطي مكونات التغطية جيداً في وعاء واغمسي كل قطعة من الدونات في الخليط حتى تتغطى جيداً. اتركيها لخمس دقائق ثم قدميها.

المكونات:

عافية زيت دوار الشمس للقلي
١ تفاحة حمراء، مقشرة ومقطعة مكعبات
١ تفاحة خضراء، مقشرة ومقطعة مكعبات

المكونات الجافة:

١ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق القرفة**
١/٤ ملعقة صغيرة **عافية مسحوق الزنجبيل**
١/٤ ملعقة صغيرة **عافية ملح**
١/٢ كوب دقيق
١/٤ كوب سكر
٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
١/٤ ملعقة صغيرة جوزة الطيب مبشورة

المكونات السائلة:

١/٢ كوب حليب
٢ بيضة
ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

لتغطية السكر:

٢ كوب سكر بودرة
٤-٣ ملعقة كبيرة حليب

وافل القرفة والموز المكرومل



٨ شخص



سهل



أمريكي



٣٠ دقيقة

الطريقة:

١. سَخِّنِي جهاز صنع الوافل و ادھنيه بزيت الذرة
٢. في وعاء كبير، اخلطي الدقيق، السكر، البيكنج باودر والملح. في وعاء متوسط، اخلطي الحليب، الزيت، البيض والفانيليا.
٣. أضيفي خليط الحليب على خليط الدقيق وقلّبي حتى يمتزجا جيداً.
٤. أضيفي ١/٤ كوب من العجين لكل وافل إلى الجهاز الساخن. اخبزنها حتى يصبح لونها ذهبياً. ثم ضعها على رف سلكي حتى تكون جاهزة للتقديم.
٥. للموز المكرومل، ضَعِي مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة، أضيفي صلصة الكراميل حتى تغلي. يليه أضيفي قطع الموز، اطبخيها لمدة دقيقتين تقريباً حتى يغطى جانب واحد من الموز بالكراميل، مع وجود بعض علامات الحرق.
٦. اقلبي الموز بلطف، أضيفي القرفة مع التأكد انها تَغطِي الجانب الآخر من الموز.
٨. اطبخيها لمدة دقيقة واحدة تقريباً، أو حتى يتحمّر الكراميل. قلّبي بلطف لتُدَمَج، اطبخيها حتى يغلي ويَصْبَح ثَقِيلاً. قبل أن يحترق الكراميل مباشرة، أرفعيه من النار.
٩. قَدِّمِي مع الوافل واسكبي عليه صلصة الكراميل الإضافية.

المكونات:

للاوفا:

- ١١٣ مل عافية زيت ذرة نقي
- + ١ ملعقة كبيرة لدهن آلة الوافل
- ٤/٣ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ٤/٣ كوب دقيق
- ١/٤ كوب سكر
- ١ ١/٤ ملعقة كبيرة بيكنج باودر
- ٢ كوب حليب
- ٢ بيضة كبيرة
- ٢ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

للموز المكرومل:

- ١ ملعقة صغيرة عافية مسحوق القرفة
- ١ موزة كبيرة أو ٢ موزة صغيرة،
- غير ناضجة، مقطعة إلى نصف طولي
- صوص كراميل جاهز



١ شخص



سهل



كندي



١ ساعة

الطريقة:

١. سخّني الفرن على ٢٠٠ درجة مئوية. ادھني صينية خبز مربعة مقاس ٢٣ سم بالزيت.
٢. للصلصة، في طنجرة، اخفقي شراب القيقب والكريمة الثقيلة معًا. اتركي الخليط يغلي مع الخفق من حين لآخر.
٣. أطفئي النار واسكبي الصلصة في صينية خبز محضرة.
٤. للكيك، في وعاء، اخلطي الدقيق، البيكنج باودر والملح معًا.
٥. في وعاء آخر، اخفقي الزيت والسكر معًا حتى يصبح الخليط رقيقًا. اضيفي البيض واحدة تلو الأخرى، واخلقي جيدًا بعد إضافة كل واحدة، اضيفي الحليب والفانيليا مع الخفق.
٦. أضيفي المكونات الجافة إلى السائلة، واخلقي حتى تمتزج المكونات.
٧. وزعي خليط الكيك فوق الصلصة الحارة. ضعي طبق الخبز فوق صينية الخبز لمنع الانسكابات.
٨. اخبزي لمدة ٤٥ دقيقة تقريبًا، أو حتى يصبح الجزء العلوي ذهبيًا وتبدأ الصلصة في الغليان. قدّمها مع آيس كريم فانيليا.

المكونات:

للصلصة:

- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ كوب شراب القيقب النقي
- ١/٢ كوب كريمة مخفوقة ثقيلة

للكيك:

- ١/٣ كوب عافية زيت الذرة بلس
- ١/٢ ملعقة صغيرة عافية ملح
- ١/٢ كوب دقيق
- ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- ١ كوب سكر
- ٢ بيضة
- ٤/٣ كوب حليب
- ١ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- آيس كريم فانيليا للتزيين



١. شخص



متوسط



هنتقاري



٢ ساعة

للتزيين:

١ كوب جوز، مفروم

للتغطية:

١ ملعقة كبيرة **عافية مسحوق القرفة**

١ كوب سكر أبيض

المكونات:

للعجين:

٥٧ مل **عافية زيت الذرة النقي**

٢٧. مل حليب دافئ

٨ جرام خميرة فورية

٩. جرام سكر

٥٧٧ جرام دقيق

٨٧ جرام زيادي

للمصوص:

صوص الكراميل الجاهز

تكملة الوصفة في الصفحة التالية

كيك المنكي برد بالمكسرات

طريقة التحضير:

١. للعجين، في وعاء الخلط الكهربائي، اخلطي الحليب، الزيت والزبادي، يليه أضيفي الدقيق، السكر والخميرة. باستخدام توصيلة العجن، اعجني حتى تتكون العجينة. ثم استمري في العجن حتى تحصلي على عجينة ناعمة ومرنة.
٢. تكون العجينة جاهزة للتخمير عندما لا تتمزق عند شدّها. شكّلها على شكل كرة وضعها في وعاء مدهون بالزيت.
٣. غطيها لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمها. اضربي العجين لإخراج الغاز. ثم انقليها إلى سطح مرشوش بالدقيق وقسميها إلى قطع صغيرة متساوية. كوّريها على شكل كرات صغيرة. وضعها جانباً.
٤. ادھني قالب الكب كيك بالزيت، رشّي قاع القالب بِنصف كمية الجوز، واتركيه جانباً.
٥. في وعاء كبير اخلطي السكر الأبيض والقرفة. ضّعي كرات العجين في السكر. هزيها حتى تغطى كل قطعة بالكامل.
٦. أضيفي العجين المغطى بالسكر إلى القالب المعد واطرّكها تتخمر لمدة ٣٠ دقيقة. بعد ٣٠ دقيقة أضيفي نصف كمية الجوز المتبقية على العجين.
٨. اسكبي صلصة الكراميل بعناية في قالب الكب كيك فوق قطع العجين. هزيها عدة مرات للتأكد من أن قِطْع الجوز مُغطاة جيداً.
٩. أخبزيها لمدة ٢٥ دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. أزيلها حواف القالب باستخدام ملعقة.
١٠. اقليها على طبق التقديم واطرّكها لمدة ٥ دقائق ثم قدميها.



تصفحوا موقعنا الإلكتروني
www.ksa.afiaarabia.com

و تابعونا على إنستغرام

