

من الطيبات

وصفات لكل يوم من رمضان

كتيبة
الأسرة



رمضان مبارك

إعداد: فريق كتبية الأسرة
تصميم: أنس عثمان

١ رمضان

الفتور :

صينية الدجاج بالخضار
حشوة سمبوسة اللحم
شوربة العدس
سلطة التبولة
عصير قمر الدين
خلية نحل

السحور:

بيض بالخضار
فول مدمس بزيت الزيتون

قال تعالى:

{وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}

وقال ابن عباس:

كل ما شئت، والبس ما شئت، ما أخطأتك خصلتان: سرف ومخيلة.



صينية الدجاج بالخضار

• أعشاب (اختياري): زعتر بري (أوريغانو) أو إكليل الجبل.
ملحوظة: يمكنك زيادة المكونات حسب حجم عائلتك.

تجهيز الدجاج:

اغسلي الدجاج جيداً ونظفيه، ثم اصنعي ثقوباً صغيرة بالسكين في قطع الدجاج لتتشرّب التتبيلة.

خلط التتبيلة:

في وعاء كبير، اخلطي الزيت، الليمون، الصلصة، الثوم، وجميع البهارات مع نصف كوب من الماء. دمج المكونات: ضعي الخضار والدجاج في صينية الفرن، وأسكي فوقهم التتبيلة

المكونات الأساسية:

- دجاجة كاملة: مقطعة إلى ٤ أو ٨ قطع (أو أفخاذ دجاج حسب الرغبة).
- الخضار:
(بطاطس، جزر، كوسة، فلفل رومي، بصل)
- مقطعة مكعبات أو شرائح سميكة.
- فصوص ثوم: ٤-٥ فصوص مهروسة.

خلطة التتبيل:

- زيت زيتون: ربع كوب.
- عصير ليمون: حبة واحدة.
- صلصة طماطم: ملعقتين كبيرتين.
- البهارات: (ملح، فلفل أسود، بابريكا، بهارات مشكلة، كزبرة ناشفة، ورشة كركم).

ثم قلبي المكونات جيداً بيدك لتتغطي كل قطعة بالبهارات.

- الخضار:

حاوي تقطيع الخضار القاسية (مثل الجزر والبطاطس) بحجم أصغر قليلاً من الخضار اللينة (مثل الكوسة) لضمان نضجهم في نفس الوقت.

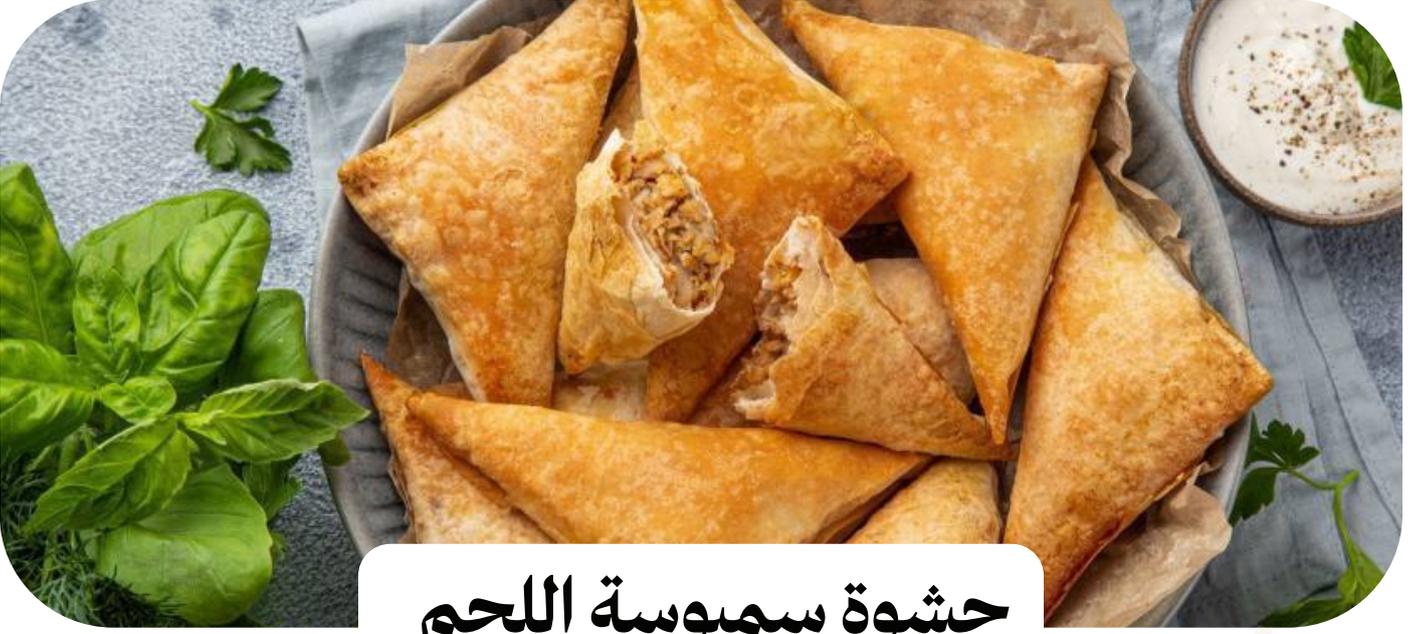
- النكهة المدخنة:

بعد خروج الصينية، يمكنك وضع جمرة مشتعلة في قطعة قصدير صغيرة بها نقطة زيت داخل الصينية وتغطيتها لدقيقتين.

- تقدم عادةً مع أرز أبيض بالشعيرية أو خبز حار وسلطة خضراء.

أفكار لتزيين الطبق:

- رشة كثيفة من البقدونس المفروم
- شرائح الليمون الرفيعة توزع بين قطع الدجاج
- إذا كنت تحبين الحار؛ ضعي قرون الفلفل الأحمر والأخضر كاملة على الوجه قبل التحمير.



حشوة سمبوسة اللحم

طريقة التحضير:

ضعي اللحم المفروم في مقلاة واسعة وقلبي حتى ينشف قليلاً. أضيفي زيت الزيتون والبصل والثوم والجزر وقلبي حتى تذبل المكونات ويبدأ الخليط في اكتساب اللون البني. أضيفي الطماطم والملح والبهارات وقلبي جيداً واتركي جميع المكونات تنضج معاً. بعد أن ينضج تماماً اتركيه حتى يبرد قليلاً؛ ثم ضعي عليه البقدونس وقلبي جيداً؛ وهكذا يصبح جاهزاً للحشو.

المكونات الأساسية:

- ٢- طبق لحم مفروم
- بصليتين كبار مفرومة
- ٥ فصوص ثوم مفروم
- حبتين طماطم مفرومة (حسب الرغبة)
- جزرتين مفرومة
- زيت زيتون
- حزمة بققدونس مفرومة
- بهارات: (ملعقة ملح، ربع ملعقة فلفل، ملعقة كمون، نصف ملعقة بابريكا)



شوربة العدس

المكونات الأساسية:

- العدس: كوب واحد عدس أصفر (مغسول ومصفى).
- الخضار: حبة بصل متوسطة حبة جزر، وحبّة بطاطس صغيرة
- الثوم: فصين مهروسين.
- البهارات: (ملح، فلفل أسود، كمون، ورشة كركم للون).
- المرق: ٥ أكواب ماء أو مرق دجاج.
- الإضافة السحرية: ملعقة زبدة أو زيت زيتون.

طريقة التحضير:

التشويح: في قدر على النار، ضعي

الزبدة وشوحي البصل المقطع حتى يذبل، ثم أضيفي الثوم والجزر والبطاطس وقلبيهم لعدة دقائق. إضافة العدس: أضيفي العدس الأصفر والكركم والكمون، وقلبيهم مع الخضار لتحمص النكهة. السلق: صبي الماء أو المرق، واتركي الخليط يغلي. بعد الغليان، خففي النار وغطي القدر واتركيه لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة حتى تنضج الخضار والعدس تماماً. الطحن (السر في القوام): استخدمني الخلاط اليدوي أو انقله لخلاط الكأس (بعد أن يبرد قليلاً) واطحنيه حتى يصبح ناعماً وحريرياً. الغلية الأخيرة: أعيدي الشوربة للقدر، وأضيفي الملح، وإذا كانت ثقيلة جداً زيديها القليل من الماء المغلي واتركيها تغلي غلوة واحدة.

أفكار لتزيين الطبق

- الخبز المحمص: قطعي خبزاً مكعبات واقليه أو حمصيه في الفرن مع رشّة زعتر.
- الليمون: لا تقدّم شوربة العدس بدون أنصاف الليمون بجانبها.
- البقدونس: رشّة خفيفة من البقدونس المفروم في وسط الصحن تكسر اللون الأصفر وتجمله.
- البصل المقرمش: مثل بصل الكشري، يعطي طعماً رائعاً إذا وُضع على الوجه.





سلطة التبولة

السلق: صبي الماء أو المرق، واطري
الخليط يغلي. بعد الغليان، خففي
النار وغطي القدر واطريه لمدة ٢٠-٣٠
دقيقة حتى تنضج الخضار والعدس
تماماً.
الطحن (السر في القوام): استخدمي
الخلاط اليدوي أو انقلية لخلاط
الكأس (بعد أن يبرد قليلاً) واطحنيه
حتى يصبح ناعماً وحريرياً.
الغلية الأخيرة: أعيدي الشوربة للقدر،
وأضيفي الملح، وإذا كانت ثقيلة
جداً زيديها القليل من الماء المغلي
واطريها تغلي غلوة واحدة.

التتبيلة:

- ليمون: عصير ٢ - ٣ حبات.
- زيت زيتون: ربع كوب (أو حسب
الرغبة).
- ملح: رشة حسب الذوق

المكونات الأساسية:

- البقدونس: ٣ حزم (مغسولة
ومجففة تماماً من الماء).
- النعناع: نصف حزمة (الأوراق
فقط).
- الطماطم: ٢ حبة كبيرة حمراء
وقاسية (لكي لا تخرج سوائل كثيرة).
- البصل: ٢ حبة بصل أخضر (أو بصلة
بيضاء صغيرة جداً).
- البرغل: ٣ ملاعق كبيرة من البرغل
الناعم (أبيض أو أسمر) الزبدة وشوحي
البصل المقطع حتى يذبل، ثم أضيفي
الثوم والجزر والبطاطس وقلبيهم
لعدة دقائق.
- إضافة العدس: أضيفي العدس
الأصفر والكرم والكمون، وقلبيهم
مع الخضار لتحمص النكهة.

طريقة التحضير:

البرغل: اغسلي البرغل وصفيه جيداً، ثم ضعيه في وعاء صغير واعصري عليه الليمون مباشرة واتركيه جانباً. (هذه الحركة تجعل البرغل يمتص طعم الليمون وينفش بدون ماء).

التنشيف: تأكدي أن البقدونس والنعناع جافان تماماً. الفرم والبقدونس مبلل هو ما يجعل التبولة «تذبل» وتصبح سوداء.
الفرم الناعم:

افرمي البقدونس بالسكين فرماً ناعماً جداً.
افرمي النعناع مع البقدونس لتمتزج النكهات.
افرمي الطماطم لمكعبات صغيرة جداً، والبصل كذلك.
الخلط: في وعاء واسع، ضعي البقدونس والنعناع، ثم البصل، ثم الطماطم. قبل التقديم مباشرة: أضيفي البرغل المنقوع بالليمون، ثم رشي الملح وزيت الزيتون وقلبي بهدوء من الأسفل للأعلى.
قدمي التبولة مع أوراق الملفوف والخس.

أفكار لتزيين الطبق

- الرمان: انثري حبات الرمان الأحمر فوق اللون الأخضر.
- الليمون: قطعي الليمون شرائح دائرية رفيعة جداً، ثم شقي الشريحة من المنتصف وافتليها وضعيها بين أوراق الخس.
- وردة الطماطم: خذي حبة طماطم قوية، وقشري القشرة الخارجية بشكل حلزوني متصل (مثل تقشير التفاحة)، لفي القشرة على بعضها حتى تصير بشكل وردة، وضعيها في قمة جبل التبولة بالمنتصف.





عصير قمر الدين

إضافات «تغير الطعم» للأفضل:

- ماء الزهر: نقطتين من ماء الزهر مع قمر الدين تعطي نكهة رمضان أصيلة جداً.
- الخلط مع المشمش: إذا كان عندك مشمش مجفف، يمكنك نعه معه وخلطه ليعزز النكهة.
- رشّة فانيليا: جري رشّة بسيطة جداً من الفانيليا، تعطي طعماً يشبه عصيرات الفنادق
- رشّة فانيليا: جري رشّة بسيطة جداً من الفانيليا، تعطي طعماً يشبه عصيرات الفنادق

المكونات:

• الماء: لتر ونصف

• سكر: ٤ ملاعق كبيرة

• قمر الدين: مغلف

اطريقة التحضير:

في وعاء جانبي قطعي قمر الدين وأخلطيه مع السكر والقليل من الماء وقلبي المكونات مع بعضها البعض. غطي الوعاء وضعيه في الثلاجة لمدة ١٠ ساعات.

اسكي المزيج في إبريق التقديم وأضيفي ما تبقى من كمية الماء، وحرّكي المكونات وضعي الإبريق في الثلاجة وقدميه بارداً.



خلية النحل

الحشوة والتغطية:

- الحشوة: جبن كريمي مقطع
- مكعبات صغيرة.
- للوجه: حليب سائل (للمسح) +
- سمسم أو حبة بركة + قرفة حسب الرغبة.
- للتسقية: شيرة (قطر) أو حليب مكثف محلى.

طريقة التحضير:

تفعيل الخميرة: في كوب الماء الدافئ،

مكونات العجينة:

- دقيق: ٣ أكواب (منخول).
- حليب بودرة: ٣ ملاعق كبيرة.
- سكر: ٢ ملعقة كبيرة.
- خميرة فورية: ١ ملعقة كبيرة.
- بيكنج باودر: ١ ملعقة صغيرة.
- ملح: رشة بسيطة.
- زيت: ربع كوب.
- ماء دافئ: ١ كوب (قد تحتاجين أكثر قليلاً حسب نوع الدقيق).

ضعي السكر والخميرة واتركيها ٥ دقائق حتى تظهر فقاعات.

العجن:

في وعاء كبير، اخلطي الدقيق والحليب البودرة والبيكنج باودر والملح. أضيفي الزيت وخليط الخميرة.

العجن المستمر: اعجني المكونات جيداً (باليد لمدة ١٠ دقائق أو بالعجانة لـ ٥ دقائق) حتى تحصلي على عجينة ناعمة ولا تلتصق باليد.

التخمير: ادهني العجينة بمسحة زيت، غطيها واتركيها في مكان دافئ لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى يتضاعف حجمها.

التشكيل:

قطعي العجينة لكرات صغيرة متساوية. احشي كل كرة بقطعة جبن وأغلقها جيداً.

الترتيب:

رصي الكرات في صينية مدهونة، ووزعي عليها السمسم وحبّة البركة، واتركي مسافات بسيطة جداً بينها لأنها ستكبر.

الراحة الثانية (سر الهشاشة): غطي الصينية واتركيها ترتاح ١٥ دقيقة إضافية قبل الفرن.

الخَبز:

امسحي الوجه بالحليب ورشي السمسم. أدخلها فرنًا ساخناً (١٨٠ درجة مئوية)

حتى تتحمر من الأسفل ثم شغلي الشواية لتأخذ لوناً ذهبياً.

اللمسة النهائية

بمجرد خروجها من الفرن وهي ساخنة، صبي عليها الشيرة أو الحليب المكثف المحلى، ثم أضيفي عليها رشة من القرفة لإضفاء نكهة مميزة، ثم غطيها لعدة دقائق لتظل طرية جداً.





بيض بالخضار

المكونات:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ٢٠ جزر مفروم | ١٢٠ بيضة |
| ٠ زيت زيتون | ٢٠ بصلة متوسطة مفرومة أو مقطعة |
| ٠ ملح حسب الذوق | صغير |
| ١٠ ملعقة صغيرة فلفل أسود | ٢٠ بطاطس متوسطة الحجم مقطعة |
| ١٠ ملعقة صغيرة كمون | صغير |
| ١٠ ملعقة صغيرة بابريكا (اختياري) | ٢٠ طماطم متوسطة مفرومة أو |
| ملحوظة: الكمية تكفي ٦ أشخاص | مقطعة صغيرة |
| تقريبًا ويمكنك التحكم في المقدار | ١٠ فلفل رومي مفروم |
| حسب عدد الأشخاص. | ٢٠ كوسة مفرومة أو مقطعة صغير |

خطوات التحضير:

سخني كمية مناسبة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة.
أضيفي البصل وقلّبيه حتى يذبل ويصبح شفافاً.
أضيفي البطاطس وقلّبيها جيداً، واطريها بضع دقائق حتى تبدأ بالاستواء.
أضيفي الجزر وقلّبي، ثم أضيفي الكوسة والفلفل الرومي وحركي حتى تطرى الخضار.
أضيفي الطماطم والملح الأسود والكمون والبابريكا، وقلّبي واطري الخليط يتسبك قليلاً.

اخفقي البيض في وعاء، ثم اسكبيه فوق الخضار.
حركي برفق واطري البيض ينضج حتى يتماسك تماماً حسب الرغبة.
يُرفع من النار ويُقدّم ساخناً مع الخبز

أفكار لتزيين الطبق

- رشّة بقدونس أو كزبرة مفرومة ناعم.
- خطوط خفيفة من زيت الزيتون على الوجه.
- رشّة بابريكا أو فلفل أسود للتلوين.
- شرائح طماطم كرزي أو فلفل رومي ملوّن



فول مدمس بزيت الزيتون

المكونات:

- ٢٠ كوب فول مدمس جاهز
- ٢٠-٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم مهروس
- عصير نصف ليمونة
- ملح حسب الذوق
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- فلفل أسود حسب الرغبة
- طماطم مفرومة
- بققدونس مفروم للتزيين

طريقة التحضير

- يوضع الفول في قدر صغير ويُسخن على نار هادئة مع قليل من ماء السلق.
- تضاف الطماطم مع الكمون والملح والفلفل الأسود ويُحرّك جيدًا.
- يُضاف الثوم وعصير الليمون ويُقلّب.
- يُهرس الفول قليلًا حسب الرغبة.
- يُرفع من النار ويُضاف زيت الزيتون ويُقلّب.
- يوضع في طبق ويُزيّن بالبققدونس؛ ويُقدّم ساخنًا مع الخبز.

٢ رمضان

الفطور:

مكرونه بالطماطم/ بالحليب

سلطة خيار بالزبادي

شوربه خضار

عصير تمر هندي

بسبوسة

السحور:

مناقيش زعتر

موز

تمر

قال الشافعي:

الشبع يثقل البدن، ويُقسِّي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب

النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة.



مكرونه بالطماطم

طريقة التحضير:

- اسلقي المكرونه في ماء مملح واطريها جانبًا.
- سخني الزيت، شوحي الثوم حتى تفوح رائحته.
- أضيفي الطماطم والبهارات واطريها تتسبك ١٠ دقائق.
- اخلطي المكرونه مع الصلصة وقدمي.

أفكار تزيين:

- جبين مبشور - ورق ريحان - رشه فلفل أسود.

المكونات:

- ٥٠ جم مكرونه
- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ٣ فصوص ثوم مفروم
- ٤ طماطم مطحونه أو علبه صلصة
- ملح، فلفل أسود
- ١- ملعقة صغيرة سكر (اختياري لتعديل الحموضة)
- ريحان أو زعتر (اختياري)



مكرونه بالحليب

طريقة التحضير:

- اسلقي المكرونه.
- ذوّبي الزبدة وأضيفي الدقيق وقلّبي.
- أضيفي الحليب تدريجيًا حتى تتكون صلصة بيضاء.
- تبلي بالملح والفلفل، ثم أضيفي المكرونه والجبن.

المكونات:

- ٥٠٠ جم مكرونه
- ٣ أكواب حليب
- ٢ ملعقة زبدة
- ٢ ملعقة دقيق
- ملح، فلفل أبيض
- جبن مبشور (اختياري)



سلطة خيار بالزبادي

طريقة التحضير:

- اخلطي الزبادي مع الثوم والملح.
- أضيفي الخيار وحركي.
- زيني بالنعناع وقدمي بارد. المكرونة والجبن.

المكونات:

- ٣-٠ حبات خيار مفروم
- ٢-٠ كوب زبادي
- ٠ فص ثوم مهروس
- ٠ ملح
- ٠ نعناع جاف أو طازج

شوربة خضار

المكونات:

٢-٠ جزر مفروم

٢-٠ بطاطس مكعبات

٠-كوسة

٠-بصلة صغيرة

٢-٠ ملعقة زيت

٠-ملح، فلفل، كمون

١٠ مكعب مرق

طريقة التحضير:

شوّحي البصل بالزيت.

أضيفي الخضار والبهارات.

غطّي بالماء واتركيها تغلي ٢٠ دقيقة.

تقدّم كما هي أو مطحونة.





عصير تمر هندي

المكونات:

- كوب تمر هندي منقوع
- ١ لتر ماء
- سكر حسب الذوق
- ماء ورد (اختياري)

طريقة التحضير:

- اعصري التمر الهندي المنقوع.
صّفي العصير وأضيفي السكر.
يبرّد ويقدم.





بسبوسة

التحضير:

اخلطي كل المكونات الجافة ثم
السائلة.
صبّي في صينية مدهونة.
اخبزي على ١٨٠° لمدة ٣٠ دقيقة.
اسقيها بالشيرة وهي ساخنة.

المكونات:

٢-٠ كوب سميد
٠ كوب سكر
٠ كوب زبادي
٠ نصف كوب زيت
١-٠ ملعقة بيكنج باودر
٠ شيرة (قطر) باردطريقة



بسبوسة محشية قشطة

للحشو: ٢ كوب قشطة جاهزة أو

كريمة طبخ مخفوقة

للشيرة:

• 1/2 كوب سكر

• كوب ماء

• عصرة ليمون

• ملعقة ماء ورد أو فانيليا

المكونات:

• ٢-٢ كوب سميد

• كوب سكر

• كوب زيادي

• نصف كوب زيت

• ١-١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر

طريقة التحضير:

١. اخلطي مكونات البسبوسة جيدًا.
٢. افردي نصف الخليط في صينية مدهونة.
٣. وزعي القشطة بالتساوي مع ترك أطراف فارغة.
٤. غطيها بباقي الخليط برفق.
٥. اخبزي على ١٨٠° لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة حتى تذهب.
٦. اسقيها بالشيرة الباردة وهي ساخنة.





مناقيش الزعتر

قسَمي العجين كرات صغيرة وافردى

كل واحدة.

ادهني الزعتر والزيت على الوجه.

اخبزي على ٢٠٠ م لمدة ١٠-١٢ دقيقة

التحضير:

اخلطي كل المكونات الجافة ثم

السائلة.

صبّي في صينية مدهونة.

اخبزي على ١٨٠° لمدة ٣٠ دقيقة.

اسقيها بالشيرة وهي ساخنة.

المكونات:

• عجينة جاهزة

أو ٣ أكواب دقيق، ملعقة خميرة،

ملعقة صغيرة سكر، كوب ماء دافئ،

ملعقة صغيرة ملح، ٣ ملاعق

زيت زيتون

• نصف كوب زعتر + نصف كوب

زيت زيتون

طريقة التحضير:

اخلطي العجين واتركيه يختمر ١

ساعة.

تنبيهات !!

- الكمية مناسبة من الزعتر: لا تضيفي كمية كبيرة حتى لا تنشف المناقيش أثناء الخبز.

- فرن حامي مسبقًا:

ضعي الصينية في فرن مسخن مسبقًا على ٢٠٠ م لضمان خبز متساوي -

تغطية بعد الخبز:

بعد خروج المناقيش من الفرن، غطيها بمنشفة نظيفة لمدة ٥ دقائق لزيادة الطراوة



٣ رمضان

الفتور:

لحمة بعجين.

شوربة المطاعم البيضاء.

سلطة المعكرونة.

لفة خميرة.

عصير البرتقال والجزر.

السحور:

تمر وبيض (حنينة).

قال الإمام الحسن البصري التابعي -رحمه الله-:

«كانت بلية أبيكم آدم أكلة، وهي بليتكم إلى يوم القيامة.»



لحمة بعجين

- ملعقة كبيرة سكر
- ماء دافي (نضيفه بشكل تدريجي حتى نحصل على عجينه طرية وناعمة).
- نخلط المواد الجافة ثم نضيف الزيت والماء نضيفه بشكل تدريجي (عندما تتشكل معنا عجينه ناعمة نغلفها ونتركها ترتاح ربع ساعة)

المكونات:

- مقادير العجينة:
- ٥- أكواب طحين
- ملعقة صغيرة ممسوحة خميرة
- ثلاث ملاعق حليب بودرة (يمكن استبداله بملعقتين من الزبادي بحرارة الغرفة)
- ربع كوب زيت
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

- نقطع العجينة إلى قطع صغيرة ونتركها ترتاح قليلا.
- نفرّد العجينة بشكل رقيق جدا باستخدام الشوبك
- نفرّد الحشوة فوق العجينة
- نضعها في فرن محمي مسبقا من الأعلى والاسفل.

مكونات الحشوة:

- لحم مفروم (بحدود ٨٠٠ غرام).
- ربع حزمة من البقدونس.
- بصلة متوسطة الحجم.
- ٣- حبات ثوم.
- ٤- حبات كبيرة طماطم.
- فلفل حراق.
- فلفل رومي احمر.
- ملح.
- معجون طماطم (ملعقتين).
- دبس رمان.
- ملعقة صغيرة فلفل اسود.



شوربة المطاعم البيضاء

• ملح وفلفل اسود وبهارات دجاج

• كوب حليب سائل

• كرفس أو بقدونس

طريقة التحضير:

في قدر على النار نضع الزبد أو الزيت

ونضع البصلة المقطعة ونقابها إلى أن

تذبل.

نضيف الطحين ونقلب إلى أن يتحمص

قليلا.

المكونات:

• زبد أو زيت

• بصلة مقطعة

• ٣ ملاعق طحين

• ٤-٤ أكواب ماء

• جزر مبروش

• بازلاء أو ذرة (اختياري)

• صدر دجاج مسلوق ومقطع شرائح

رفيعة



نطفئ النار ونضيف الماء
ونخلط حتى لا يتكتل ويدوب
تماما.

نشعل النار ونضيف الجزر
والدجاج والملح والفلفل
والحليب السائل وكعب مرق
الدجاج

نرش القليل من الكرفس أو
البقدونس وتصبح جاهزة.



سلطة المعكرونة

الصلصة:

- ٨- ملاعق كبيرة من الزبادي
- ١- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ١- ملعقة صغيرة خردل
- ٣- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- عصير نصف ليمونة
- ١- فص ثوم
- ملح، فلفل و ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفلفل الأحمر

المكونات:

- ٥٠٠- غرام معكرونة
- ١٠٠- غرام ذرة مسلوقة
- ٤٠- غرام زيتون أسود (اختياري)
- جزرة واحدة، قطعة فلفل، وبصلة
- ٣- فصوص من الثوم
- واحد الفلفل المحمص (اختياري).
- حفنة من البقدونس
- ٢- ملعقة طعام من زيت الزيتون

طريقة التحضير:

اسلقي المعكرونة في الماء والملح

وصفي الماء

-يُضاف زيت الزيتون إلى مقلاة مناسبة

ويقلّى القليل من البصل الأحمر والثوم

والفلفل والجزر.

-نأخذ المعكرونة المسلوقة في وعاء

عميق، ونضيف عليها الخضار، ونضيف

البقدونس المفروم والذرة والفلفل

المحمص .

-تخلط جميع مكونات الصلصة في وعاء

منفصل وتصب فوق المكرونة وتقلب

حتى تكتمل.

وتصبح سلطة المعكرونة اللذيذة لدينا

جاهزة.



لفة خميرة (چورك)

المكونات:

٢- كيس فانيلا

-ملعقة صغيرة ملح

٢- ملعقة كبيرة خميرة

-نصف كوب سكر

-كوب حليب دافئ

٣- ملاعق لبن أو زبادي

-نصف كوب زيت

٥- أكواب طحين

١- كيس بيكنغ باودر

-كوب إلا ربع ماء دافئ

-بياض بيضة وحدة والصفار نتركه

جانبا لنمسح به الوجه

طريقة التحضير:

نضع بياض البيضة والسكر والخميرة

والحليب والزيت والزبادي والملح

والفانيلا ونخلطها جيدا.

نضيف الطحين والبيكنغ باودر إلى

الخليط ونعجن مع إضافة الماء الدافئ



بالتدرج إلى أن نحصل على عجينة طرية.
تترك العجينة لتختمر لمدة ساعة.
تشكل حسب الرغبة وتصف في صينية الفرن
على ورق زبدة.

- تترك لتراتح لمدة ربع ساعة.

- ندهنها بصفار البيضة ونرش على وجهها
سمسم وقليل من السكر.

- تخبزي في فرن محمى مسبقا بحرارة ٢٠٠ من
الأسفل ثم الأعلى.



عصير البرتقال والجزر

المكونات:

- ٣ حبات برتقال مقشرة ومقطعة
- حبتين جزر مبروشات
- ٣ كوب ماء
- سكر حسب الرغبة أو عسل للتحلية

طريقة التحضير:

- تضرب جميع المكونات في الخلاط،
- ثم نصفي الخليط بالمصفاة.
- نصبه في الأكواب ويقدم بارداً.



تمر وبيض (حنينية)

المكونات:

بيض

تمر

سمن أو دهن حر

طريقة التحضير:

ننزع النوى من التمر

نذوب السمن على النار ونضيف

إليه التمر منزوع النوى

نقلب التمر على النار إلى أن يلين

نخفق البيض ونضيفه إلى التمر

ينضج البيض ويصبح الطبق جاهز.

٤ رمضان

الفتور:

- سمك بالفرن.
- باذنجانية.
- ليزي كيك.
- سلطة التونة.
- شوربة البطاطس والجزر.
- عصير الرمان

السحور:

- حمسة باذنجان.

قال الحسين بن عبد الرحمن - رحمه الله -:

«كان يقال: كثرة الطعام تميت القلب، كما أن كثرة الماء
يُميت الزرع، وكان يقال: لا تسكن الحكمة معدة ملأى».



السّمك المشوي في الفرن

• سماق

• ربع كوب تمر هند مخفف بالماء

(اختياري)

طريقة التحضير:

نغسل السمكة جيداً ونضعها في صينية

الفرن

نجففها من الماء الزائد جيداً

باستخدام كلينكس المطبخ

نعمل فيها شقوق او فتحات باستخدام

المكونات:

• طماطم مفرومة ناعم

• بصلة مفروم ناعم

• بقدرونس مفروم ناعم

• ملعقة معجون طماطم

• دبس الرمان

• عصير الليمون

• ملح

• فلفل اسود

• زيت



بازنجانية

المكونات:

- خيار متوسط الحجم مقطع شرائح ناعمة عدد ٢
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح عدد ١
- فلفل اخضر مقطع شرائح عدد ١
- بازنجان مقطع شرائح رقيقة ومقلية عدد ٢
- طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح عدد ١
- نصف كوب كاتشب ونصف كوب دبس رمان

السكين في الأطراف والوسط لكي تدخل التتبيلة إلى داخلها

نرشها بالملح

نحضر حبة طماطم ونقصها

نصفين ونفرك بها السمكة

جيذا

ندخل السمكة للفرن لمدة

نصف ساعة (في هذه الأثناء

نجهز التتبيلة)

بعدها نخرجها ونضع عليها

التتبيلة

نعيدها للفرن لمدة ٢٠ دقيقة

من الأسفل ثم ٥ دقائق من

الأعلى.

• ملعقة صغيرة ملح

• ملعقة متوسطة كمون

نخلط كل المكونات مع بعض ونتركها بالثلاجة لمدة نصف ساعة ثم تقدم.



سلطة التونة

(مفروم)

عصير الليمون: ملعقة كبيرة

زيت الزيتون: ملعقة كبيرة

ملح: نصف ملعقة صغيرة

فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة

بقدونس: ملعقة كبيرة (مفروم)

الطحينية: ملعقة كبيرة (اختياري)

المكونات:

التونا: علبة (مصفاة من الزيت أو

الماء / حوالي ١٥٠ غرام)

خيار: نصف كوب (مقطع)

طماطم: نصف كوب (مفرومة)

الجزر: ربع كوب (مبشور)

البصل الأخضر: ٢ ملعقة كبيرة



طريقة تحضير سلطة

التونة بدون مايونيز:

صفي التونة جيداً من الزيت
أو الماء.

في وعاء متوسط، اخلطي

التونة مع الخيار والطماطم

والجزر والبصل الأخضر.

أضيفي عصير الليمون وزيت

الزيتون والملح والفلفل

واخلطي جيداً.

زيتني الوجه بالبقدونس

المفروم والطحينة، وقدمي

السلطة فوراً.



ليزي كيك

طريقة التحضير:

نضع الحليب والسكر والكاكاو والزبدة في قدر، ونحركها جيدا. ثم نرفعها على النار مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج. نخفض درجة حرارة النار ونتركه على نار هادئة جدا لمدة خمس دقائق حتى تتبخر نسبة كبيرة من السائل ويتكثف الخليط. نضيف ١٠٠ غرام من قطع الشوكولا

المكونات:

-كوبين حليب سائل بحرارة الغرفة
-٣ ملاعق كبيرة سكر
-٣ ملاعق كبيرة كاكاو بودرة خام
غير محلى
-ملعقتين كبيرتين زبدة لينة بحرارة
الغرفة
-١٠٠ غرام شوكولا مقطعة
-٤٠٠ غرام بسكويت سادة

توضع في الفريزر لمدة ساعتين حتى
تتجمد تماما.

عند التقديم نقطعها بشكل أقراص
ويمكن أن نزينها بالكاكاو أو
المكسرات أو تقدم كما هي.

ونقلب جيدا إلى أن تذوب
قطع الشوكولا.

يرفع الخليط عن النار ويترك
ليبرد تماما.

نكسر البسكويت باليد لقطع
كبيرة نوعا ما.

نصب الصوص البارد تماما
على البسكويت ونقلب جيدا
ليتجانس الخليط.

نحضر ورقة زبدة وندهنها
بقليل من الزيت، ونقوم

بعمل اسطوانة من خليط

البسكويت والشوكولا في

وسط ورقة الزبدة المدهونة.

نلفها فوق الخليط على شكل

رول ونضغطها جيدا حتى

تأخذ شكل الأسطوانة.





شوربة البطاطا والجزر

- ١- ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
- ١- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- ١- ملعقة كبيرة من الزبدة

طريقة التحضير:

- نبدأ بحبة من البصل نفرمها بشكل ناعم
- فنأخذ الجزر نقشره ونفرمه على شكل قطع متوسطة الحجم
- ثم البطاطا ونقشرها، ثم نفرمها على

المكونات:

- حبة من البصل
- ٢- حبة من الجزر
- ٢- حبة من البطاطا
- ٣- ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ٤- أكواب من الماء الساخن
- ١- كوب من الحليب
- ١- ملعقة صغيرة من الملح
- ١- ٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

شكل قطع متوسطة الحجم

في قدر نضيف زيت الزيتون والبصل ونحركهم مع بعض لدقائق

نضيف البطاطا و الجزر و نحركهم مع بعض

نضيف الماء الساخن ونحرك كل المكونات مع بعض ونتركهم على النار تقريبا لمدة

٣٠ دقيقة إلى أن تنضج الخضروات

نطفئ النار و بمساعدة الخفاق الكهربائي نخفق الشوربة و نهرسهم لنحصل على

شكل ناعم

نضيف الحليب، الملح، الفلفل الأسود، النعناع اليابس، الفلفل الأحمر و الزبدة و

نحرك كل المكونات مع بعض و نترك الشوربة لتغلي مرة أخرى

نقدمها بالشكل و الطريقة التي نحبها.





عصير الرمان الطبيعي

المكونات:

- كيلو رمان
- كوب ونصف ماء
- نصف كوب سكر
- مكعبات ثلج

طريقة التحضير:

- نفرط الرمان
- نضيف عليه الماء والسكر
- نخلطه بالخلاط ثم نصفي الخليط
- نضيف مكعبات الثلج ونقدمه.



حمسة باذنجان

الطريقة:

نقلي مكعبات الباذنجان ونضعها
على جنب
في مقلاة نضع القليل من الزيت
ونضيف البصل ونقلبه إلى أن يتحمر
نضيف الفلفل ثم الطماطم والملح
والفلفل الأسود
نضيف معجون الطماطم
والكاتشب ثم نضيف الباذنجان
وملعة دبس الرمان
نغطيه ٧ دقائق على نار هادئة

المكونات:

• باذنجان عدد ٣ مقطع مكعبات
• بصلة وسط مقطعة مكعبات
• فلفل احمر او اخضر او اصفر
مقطع مكعبات
• طماطم عدد ٢ مقطعة مكعبات
• ملح وفلفل أسود
• زيت
• ملعقة كاتشب وملعقة معجون
الطماطم وملعقة دبس رمان

نزينه برشة بقدونس مفروم ونقدمه.



٥ رمضان

الفتور:

ملوخية (مع دجاج ورز بشعيرية)

شوربة بروكلي وجبن

سلطة جرجير بالزيتون

مركز عصير ليمون

بلح الشام

السحور:

بيض بالجبن

سلطة خيار بالنعناع

«من يتناول الطعام في غير أوان جوعه، يأخذ منه فوق قدر حاجته، فإن ذلك لا يلبث أن يقع في أمراض مدرفة، وأسقام مثلفة، وليس من علم كمن جهل، ولا من جرّب وامتحن كمن ماد وخاطر.»



ملوخية بالدجاج ووز بشعيرية

ينضج تماماً، ثم صفي المرق.
ضعي المرق في قدر (اجعلي الكمية قليلة في البداية لتتحكمي في القوام) واتركيه يغلي، ثم أضيفي الملوخية وحركيها بمضرب يدوي حتى لا تتكتل.
السر (القلي): في مقلاة، سخني السمن وحمري الثوم المهروس مع الكزبرة حتى يصبح ذهبياً، ثم «طشيها» فوق الملوخية وهي

المكونات:

- دجاجة مقطعة
- نصف كيلو ملوخية مفرومة
- ١٠ فصوص ثوم
- ملعقة كبيرة كزبرة ناشفة
- سمن، مطيبات لسلق الدجاج (بصل، هيل، ورق غار).

طريقة التحضير:

اسلقي الدجاج مع المطيبات حتى

تغلي غلوة واحدة فقط وارفعيها عن النار (لا تغطي القدر فوراً لضمان بقاء لونها أخضر).

طريقة التقديم: ضعي الدجاج المحمر في طبق مستقل، والملوخية في زبديات عميقة، والرز في طبق مسطح كبير، وزيني السفرة بأنصاف الليمون والفلفل الأخضر الحار.



شوربة بروكلي وجبن

طريقة التحضير:

شوحى البصل والثوم، أضيفي

البروكلي وقلبيه.

أضيفي الدقيق وحركي، ثم المرق

واتركيه حتى ينضج البروكلي.

اطحني المكونات بالخلط الكهربائي،

ثم أضيفي الكريمة والجبن وحركي

المكونات:

• كوب بروكلي مقطع

• بصلة مفرومة، فص ثوم، ملعقتين

دقيق، كوبين مرق

• نصف كوب كريمة طبخ، كوب جبن

شيدر مبشور.

حتى يذوب الجبن وتتكاثر.
زيني وجه الشوربة بقطع صغيرة من البروكلي المسلوق أو رشة جبن
إضافية وخبز محمص.



سلطة جرجير بالرمان

طريقة التحضير:

ضعي الجرجير في طبق واسع، وزعي
فوقه الرمان والجوز، ثم صبي
الصوص قبل الأكل مباشرة للحفاظ
على قرمشة الجرجير.

المكونات:

- جرجير طازج
- حب رمان
- شرائح بصل أحمر (اختياري)
- جوز.
- الصوص:
- دبس رمان، زيت زيتون، ليمون،
ملح.



مركز عصير ليمون (بالنعناع)

اخلطي في الخلاط عصير ليمون
طازج، ماء بارد، سكر حسب الرغبة،
وأوراق نعناع أخضر.

طريقة التقديم:

قدميه في أكواب طويلة مع الكثير
من الثلج وشريحة ليمون على طرف
الكوب.



بيض بالجبن

طريقة التحضير:

- اخفقي البيض مع ملح وفلفل أسود.
- في مقلاة غير لاصقة مع مسحة زبدة،
- ضعي البيض، وقبل أن ينضج تماماً،
- وزعي كمية وفيرة من جبن الموزاريلا
- أو الشيدر في المنتصف واطوي
- البيض عليها (أو اخلطيهما معاً).

المكونات:

- ٣ بيضات
- ملح وفلفل أسود
- زبدة
- جبن موزاريلا

طريقة التقديم:

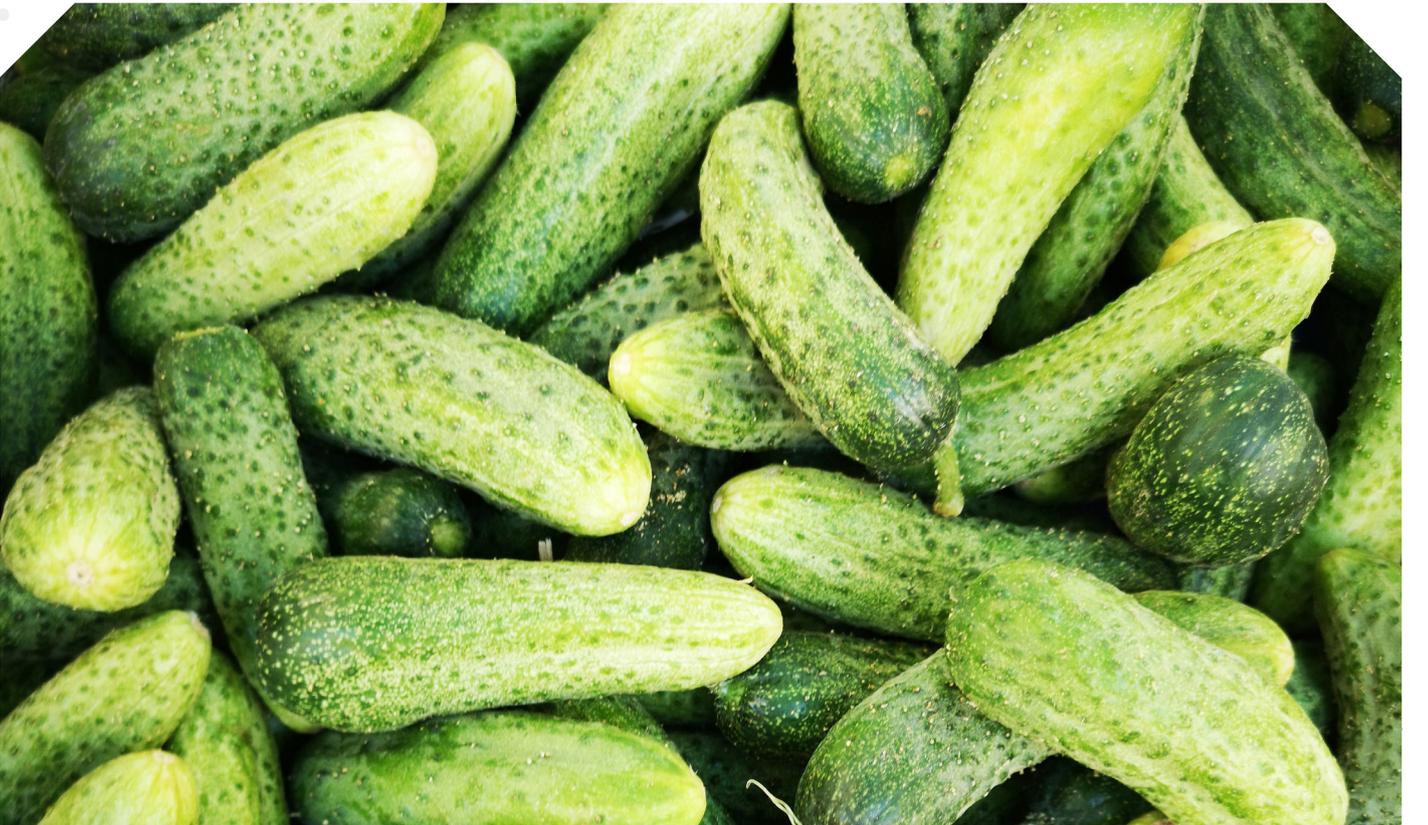
يقدم ساخناً مع خبز النور أو التوست المحمص.

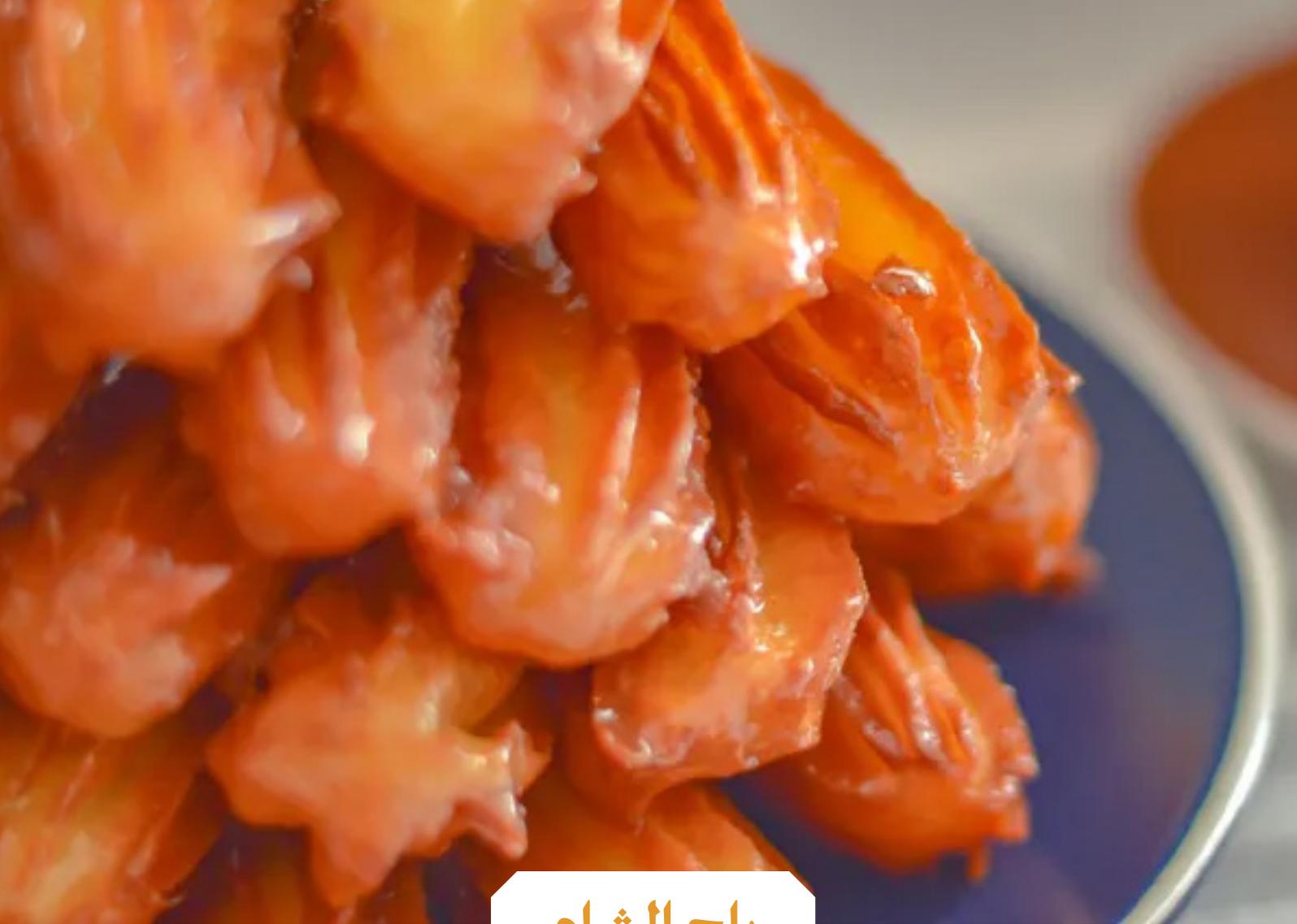


سلطة خيار بالنعناع

الطريقة:

قطعي الخيار لدوائر رقيقة، أضيفي له رشّة نعناع جاف
عصرة ليمون، وقليل من زيت الزيتون (يمكن إضافة زبادي حسب
الرغبة).





بلح الشام

-رشة ملح وفانيليا.
-الشيرة (القطر): يجب أن تكون
ثقيلة وباردة (٢ كوب سكر مع ١ كوب
ماء وعصرة ليمون)

-١ كوب دقيق.
-١ كوب ماء.
- ربع كوب زيت.
-٢ إلى ٣ بيضات (حسب حجم
البيضة).
- ملعقة صغيرة نشا (سر القرمشة).

طريقة التحضير:

العجينة: في قدر على النار، ضعي

الماء والزيت ورشة الملح حتى يغلي الخليط.

أضيفي الدقيق والنشا دفعة واحدة

وقلي بسرعة بملعقة خشبية حتى

تكون عندك عجينة لينة ولا تلتصق

بالقدر، ثم ارفعيها واتركيها تبرد

تماماً.

بعد أن تبرد العجينة، أضيفي البيض

(واحدة تلو الأخرى) مع الخفق

المستمر (يدوي أو بالخلاط) وأضيفي

الفانيليا، حتى تحسلي على عجينة

متجانسة ولزجة قليلاً.

القلي (مهم جداً): ضعي العجينة في

كيس الحلواني بفتحة «النجمة».

يجب أن يكون الزيت بارداً؛ شكلي

حبات بلح الشام وقصها بالمقص

داخل الزيت البارد، ثم أشعلي النار.

لا تحركيها حتى تبدأ تطفو على

السطح، قلبها حتى تصبح ذهبية

اللون.

ارفعيها من الزيت وضعيها مباشرة في

الشيرة الباردة لدقيقتين ثم ضيفيه

طريقة التقديم:

رتبها في طبق واسع، ويمكنك فتحها

من المنتصف وحشوها بالقشطة أو

تزيينها بالفستق الحلبي المطحون.

٦ رمضان

الفتور:

كفتة تركية (بالفرن مع الخضار)
ميني بيتزا
شوربة الفطر بالكريمة
سلطة سيزر
شراب زبيب
لقيمات

السحور:

عجة قرنبيط
سلطة طماطم وريحان

ذكر ابن عبد البر وغيره أن عمر رضي الله عنه خطب
يومًا فقال:
إياكم والبطننة؛ فإنها مكسلة عن الصلاة، مؤذية
للجسم .



الكفتة التركية (إزمير كفتة)

الطريقة:

اعجنى اللحم المفروم مع بصل مبشور وبقدونس وملح وفلفل وكمون. شكلها أصابع. في صينية فرن، رتبى أصابع الكفتة مع شرائح بطاطس وشرائح طماطم وفلفل رومي. صبي فوقها خليط (ملعقتين صلصة طماطم + كوب ماء + رشة ملح). غطيها بالقصدير وادخليها الفرن لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة ثم حمري الوجه.

التقديم:

تقدم ساخنة مع رز أبيض أو تؤكل بالخبز مع سلطة طحينة.



ميني بيتزا

لطريقة:

استخدمى عجينة جاهزة أو منزلية، قطعها دوائر صغيرة. ضعي مسحة من صلصة البيتزا، ثم رشة جبن موزاريلا، وشريحة زيتون وفلفل أخضر. اخبزها في الفرن حتى يشقر القاع ويذوب الجبن.



شوربة الفطر بالكريمة

الطريقة:

شوحى بصل مفروم مع زبدة، أضيفى الفطر المقطع حتى يذبل. أضيفى ملعقتين دقيق وحركى، ثم اسكبي كوبين مرق دجاج أو ماء. عند الغليان، أضيفى نصف كوب كريمة طبخ واتركيها تتكثف قليلاً.

التقديم: رشي فوقها القليل من البقدونس المجفف.





اللقيمات الذهبية

مقادير الشيرة (القطر):

٢ كأس سكر.

1/2 كأس ماء.

نصف عصرة ليمونة.

رشة زعفران

سر القرمشة:

المكونات:

الدقيق: ٢ كأس دقيق فاخر.

الحليب: ٣ ملاعق كبيرة حليب بودرة

(للون ذهبي).

النشا: ٢ ملعقة كبيرة (سر القرمشة

الدائمة).

الخميرة: ١ ملعقة كبيرة خميرة فورية.

البيض: ١ بيضة (تمنحها قواماً هشاً).

الزيت: 3/4 بيالة شاي زيت.

الماء: ١ 1/2 كأس ماء دافئ (للعجن).

الملح: رشة صغيرة لتعادل الطعم.

الخطوات (٤٥ دقيقة تحضير):

تحضير الشيرة: نضع مكونات الشيرة في قدر على النار، نتركها تغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم نرفعها لتبرد تماماً (يجب أن تكون الشيرة باردة واللقيمات ساخنة).
خلط العجينة: في وعاء واسع، اخلطي المواد الجافة أولاً، ثم أضيفي الزيت والبيضة واخلطي جيداً.

العجن:

أضيفي الماء الدافئ تدريجياً واعجني حتى تحصلي على قوام لين ومتجانس.
التخمير: غطي العجينة واتركيها في مكان دافئ لمدة ساعة كاملة حتى تتضاعف وتتخمر.

القلي:

في زيت غزير وحار، ابدئي بتلقيم العجينة (بواسطة اليد أو المعلقة)، وقلبيها باستمرار حتى تكتسب اللون الذهبي الموحد من جميع الجهات.

التقديم: ارفعيها من الزيت وصفئها، ثم ضعي عليها الشيرة الباردة فوراً.

لمسة التقديم:

توضع في طبق واسع، ويمكن تزيينها بالسمن أو الحبة السوداء، وتقدم مع القهوة العربية المهيلة.



سلطة سيزر

صلصة السيزر:

- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز
- ١ ملعقة صغيرة خردل
- ١ فص ثوم مهروس
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة خل
- ٢ ملعقة كبيرة جبن بارميزان
- ملح وفلفل أسود
- (اختياري) رشة صوص ورشستر أو أنشوفة مهروسة

المكونات:

- خس روماني مقطع
- خبز محمص (كروتون)
- جبن بارميزان مبشور
- للدجاج (اختياري):
- صدر دجاج مشوي أو مقلي ومقطع شرائح
- ملح + فلفل + بابريكا (حسب الذوق)

الطريقة:

١. اخلطي جميع مكونات الصلصة جيدًا حتى تتجانس.
٢. في طبق التقديم: ضعي الخس، ثم أضيفي الصلصة وقلبي برفق.
٣. أضيفي الدجاج (إن وجد)، والكروتون.
٤. رشي جبن بارميزان على الوجه وقدميها فورًا.





عصير الزبيب

٢. ضعي الزبيب مع ماء النقع في قدر على النار.
- ٣ - اتركه يغلي ثم خففي النار واطريه ١٥-٢٠ دقيقة.
- ٤ - صفي السائل باستخدام مصفاة لإزالة الزبيب.
- ٥ - أضيفي السكر وعصير الليمون وقلبي حتى يذوب السكر.
- ٦ - اتركه يبرد ثم قدميه باردًا أو دافئًا حسب الرغبة.

المكونات:

- ١- كوب زبيب
- ٤ - أكواب ماء
- ٢-٣ ملاعق كبيرة سكر (حسب الرغبة)
- ٠ عصير نصف ليمونة (اختياري لإضافة نكهة وحفظ اللون)

الطريقة:

١. اغسلي الزبيب جيدًا وانقعيه في الماء لمدة ساعة تقريبًا حتى ينتفخ.



عجة قرنبيط

المكونات:

-قرنبيط: رأس صغير مقطع
زهرات صغيرة جداً ومسلوقة
نصف سلقة (أو مبشورة نيئة).
البيض: ٤ إلى ٥ بيضات.

خضروات: بصلة مفرومة، فص
ثوم مهروس، بقدونس مفروم
ناعم.

الدقيق:

ملعقتين كبيرتين (ليتماسك
الخليط).

البهارات: ملح، فلفل أسود،

كمون (ضروري مع القرنبيط)،
ورشة كركم.

للتقديم: زيت زيتون أو زبدة
للقلي.

طريقة التحضير:

تحضير القرنبيط:

بعد سلق قطع القرنبيط

وتصفيتها، قومي بهرسها

بالشوكة هرساً خشناً (أو اتركها

قطعاً صغيرة جداً).

في الفرن:

يمكنك صب الخليط في قالب
مدهون وخبزه حتى ينضج تماماً.

طرق التقديم للسحور:

التقديم الكلاسيكي: قطعي العجة
لمربعات أو مثلثات وزينيها برشة
بقدونس إضافية.

طبق جانبي:

قدميها مع سلطة خيار بالزبادي
أو شرائح الطماطم والزيتون
لترطيب السحور.
الخبز: تؤكل مع الخبز العربي
الحار.

خلط المكونات: في وعاء عميق،

اخفقي البيض مع البهارات،

ثم أضيفي الدقيق وحركي حتى

يختفي الدقيق تماماً.

الدمج: أضيفي البصل، الثوم،

البقدونس، والقرنبيط المهروس

للبيض واخلطي الكل جيداً.

الطهي:

في المقلاة: سخني القليل من

الزيت وصبي الخليط كأقراص

صغيرة أو قرص واحد كبير،

وغطيه على نار هادئة حتى

يتماسك من الأسفل ثم اقلبيه.





سلطة الطماطم والريحان

المكونات:

الطماطم: ٣ حبات طماطم حمراء

ناضجة (يفضل أن تكون باردة).

الريحان: شدة صغيرة من أوراق

الريحان الأخضر الطازج.

الثوم (اختياري): فص واحد

مهروس ناعم جداً.

الدريسنج (التبيلة):

٣٠ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر.

٠ملعقة كبيرة عصير ليمون أو

(خل بلسميك إذا توفر لنكهة

إيطالية).

٠رشة ملح ورشة فلفل أسود

مطحون طازج.

طريقة التحضير:

تقطيع الطماطم: قطعي الطماطم

إلى شرائح دائرية متساوية أو

إلى مكعبات متوسطة الحجم

(حسب الرغبة).

تحضير الريحان: لا تقطعي

الريحان بالسكين حتى لا يسودّ لونه؛ بل قومي بتمزيق الأوراق الكبيرة بيدك إلى قطع متوسطة واتركي الأوراق الصغيرة كما هي. خلط الصوص: في زبدية صغيرة، اخلطي زيت الزيتون، الليمون، الملح، الفلفل، والثوم وحركيهم جيداً حتى يمتزجوا.

الدمج: ضعي الطماطم

والريحان في طبق التقديم وصبي فوقهم التتبيلة قبل التقديم مباشرة للحفاظ على قوام الريحان.

٧ رمضان

الفتور:

بامية باللحم
قطايف
سلطة يونانية
شوربة قرع
عصير توت

السحور:

مسخن رول

قال الإمام ابن عقيل رحمه الله:

قال رجل لحكيم: كم أكل؟ قال: دون الشبع.



بامية اللحم

- عصير نصف ليمونة (اختياري)

لتقليل اللزوجة)

- ملح، فلفل أسود، بهارات حسب

الرغبة (كمون أو قرفة خفيفة

اختياري)

طريقة التحضير:

١. تسوية اللحم:

- سخني الزيت في قدر على نار

متوسطة، أضيفي البصل وقلبيه

حتى يذبل.

-أضيفي اللحم وقلبيه حتى

المكونات:

بامية اللحم

المكونات:

-لحم مقطع مكعبات

-بامية (مغسولة ومقطعة)

١- بصلة كبيرة مفرومة

٢-٣ فصوص ثوم مهروس

٢- حبة طماطم كبيرة مفرومة أو

٢- ملعقة كبيرة معجون طماطم

١- ملعقة كبيرة زيت نباتي أو سمن

٢- كوب ماء أو مرق لحم

يتحمر قليلاً من جميع الجهات.

٢. إضافة الطماطم والتوابل:

• أضيفي الطماطم أو معجون الطماطم، الثوم، الملح، الفلفل، وأي بهارات تحبين.

• قلبي المكونات جيداً حتى تجانس.

٣. الطهي بالبخار:

• أضيفي الماء أو المرق، غطي القدر واتركيه على نار هادئة ٣٠-٤٠ دقيقة حتى ينضج اللحم.

٤. إضافة البامية:

• أضيفي البامية بعد نضوج اللحم تقريباً، واتركيها ١٠-١٥ دقيقة حتى تنضج بدون أن تصبح لزجة جداً.

• إذا أحببت، أضيفي عصير الليمون لتخفيف اللزوجة.

٥. التقديم:

• قدمي البامية باللحم ساخنة مع أرز أبيض أو خبز عربي.

• لا تحركي البامية كثيراً أثناء الطهي لتجنب زيادة اللزوجة.

• إذا أحببت البامية أقل لزوجة، يمكن سلقها قليلاً قبل إضافتها للقدر.



القطايف

٢. سخني مقلاة بدون زيت.
٣. صبي العجينة على شكل دوائر صغيرة، واطبخيها على الوجه فقط (لا تقلب).
٤. اتركي القطايف تبرد شوي.
٥. احشي القطايف بالجبن أو المكسرات مع السكر.
٦. اقلي القطايف أو اخبزها في الفرن.
٧. صبي القطر (الشيرة) عليها وقدميها

حضري العجينة:

- ٢- كوب دقيق
- ١- كوب ماء دافئ (يمكن تزيدي شوي لو العجينة ثقيلة)
- ١- ملعقة صغيرة خميرة فورية
- ١- ملعقة كبيرة سكر
- رشة ملح
- اخلطي دقيق + خميرة + رشة ملح + سكر + ماء، خليها ثقيلة شوي، واتركيها ترتاح نص ساعة.

- رشي فوقها مسحوق قرفة أو جوز الهند إذا حبيتي.
- زينيها ب مكسرات مفرومة (جوز، لوز، فستق) على الوجه لإطلالة حلوة.
- قدميها مع القطر دافئ على جنب أو صبيه خفيف على القطايف نفسها.



سلطة يونانية

• جبن فيتا مكعبات أو مفتت

للتبيلة:

- زيت زيتون
- عصير ليمون
- ملح وفلفل أسود
- أوريجانو أو أعشاب مجففة
- حسب الرغبة

المكونات:

- خيار مقطع مكعبات
- طماطم مقطعة مكعبات
- فلفل رومي (أحمر أو أخضر)
- مقطع
- بصل أحمر مقطع شرائح رفيعة
- زيتون أسود أو أخضر

طريقة التحضير:

١. اخلطي جميع الخضار في وعاء كبير.
٢. أضيفي الزيتون وجبن الفيتا.
٣. حضري التتبيلة: امزجي زيت الزيتون مع عصير الليمون والملح والفلفل والأوريغانو.
٤. صبي التتبيلة فوق السلطة وقلبي برفق.
٥. قدميها مباشرة أو ضعها بالثلاجة نصف ساعة لتكون منعشة -ممكن تضيفي خيار مخلل أو جزر مبشور إذا تحبين.
- للنكهة التقليدية أكثر، استخدمي زيت زيتون يوناني بكر ممتاز.





شوربة قرع

طريقة التحضير:

١. سخني الزيت أو الزبدة في قدر، وقلبي البصل والثوم حتى يذبل.
٢. أضيفي مكعبات القرع وقلبيها دقيقة أو دقيقتين.
٣. أضيفي الماء أو المرق حتى يغطي القرع، واتركيها تغلي ثم خففي النار ٢٠-٢٥ دقيقة حتى ينضج القرع.
٤. اهرسي الشوربة بمضرب يدوي

المكونات:

- قرع (يقطين) مقطع مكعبات
- بصلة مفرومة
- ثوم مهروس (اختياري)
- زيت نباتي أو زبدة
- ماء أو مرق خضار / دجاج
- ملح وفلفل أسود
- بهارات حسب الرغبة (كمون، جوزة الطيب، قرفة خفيفة)
- كريمة (اختياري للتزيين)

أو في الخلاط حتى تصير ناعمة.

٥. أضيفي الملح، الفلفل،

والبهارات حسب الذوق، واطريها

تغلي دقيقة ثانية.

٦. قدميها ساخنة، مع رشّة كريمية

أو مكسرات محمصة على الوجه

إذا أحببت.

• ممكن إضافة بطاطس أو جزر

مع القرع لتصبح الشورية أكثر

سمكًا وقوامًا.

• لتحصلي على طعم غني،

استخدمي مرق دجاج بدل الماء.



عصير توت

المكونات:

توت (أحمر أو أزرق) طازج أو

مجمد

• ماء أو عصير برتقال طبيعي

• سكر أو عسل حسب الرغبة

• ثلج (اختياري)

طريقة التحضير:

١. اغسلي التوت جيدًا.

٢. ضعي التوت في الخلاط مع

قليل من الماء أو عصير البرتقال.

٣. أضيفي السكر أو العسل

حسب الرغبة.

٤. اخلطي جيدًا حتى تصير سائلة

وناعمة.

٥. صفي العصير إذا أحببتِ خالٍ

من البذور.

٦. قدميه بارد مع الثلج أو بدون

حسب الرغبة.

• ممكن مزج التوت مع فواكه

ثانية مثل التفاح أو الفراولة

ليصير العصير أكثر حلاوة.

• إضافة عصير ليمون يعطي نكهة منعشة ويبرز طعم التوت الطبيعي.



مسخن رول

طريقة السلق:

- اسلقي الدجاج مع البصل، ورق الغار، الهيل، القرفة والملح حتى ينضج.

مكونات الحشوة:

- ٣-٤ بصل مقطع شرائح رقيقة

- ١/٤ كوب زيت زيتون

- ملح وفلفل أسود

مكونات الدجاج:

- ٢/١ كيلو صدور دجاج

- بصلة

- ورق غار

- هيل

- عود قرفة

- رشة ملح

- ٤/١ ملعقة صغيرة هيل

- ٤/١ ملعقة صغيرة قرفة

- ٢ ملعقة كبيرة سماق

- ٤/١ كوب مرق سلق الدجاج

- ٤/١ كوب صنوبر أو لوز محمص

- خبز صاج مقطع مثلثات

- ٢ ملعقة كبيرة طحين مخلوط مع ماء

للسق الخبز

مكونات الصوص:

١- علبة زبادي

٢- ملعقة كبيرة طحينية

٢- ملعقة كبيرة مايونيز

- ٤/١ كوب عصير ليمون

- رشة ملح

طريقة تحضير الحشوة:

١. سخني الزيت في مقلاة، وقلبي البصل

حتى يذبل.

٢. أضيفي قطع الدجاج المسلوق والملح

والفلفل والبهارات، وقلبي قليلاً.

٣. أضيفي مرق الدجاج واتركي المزيج ٥

دقائق حتى يتسبك.

٤. اتركي الحشوة تبرد قليلاً، ثم أضيفي

المكسرات المحمصة.

تجهيز الرول:

١. احشي خبز الصاج بالحشوة.

٢. الصقي الأطراف بخليط الطحين

والماء.

٣. ضعي نصف الرولات على صينية خبز،

وادهنها بزيت الزيتون.

٤. اشويها في الفرن حتى تتحمر.

التقديم:

• قدمي المسخن رول ساخن مع صوص

اللبن (الزبادي مع الطحينية والمايونيز

وعصير الليمون والملح).

٨ رمضان

الفتور:

مقلوبة دجاج
سمبوسة جبن
شوربة الماش
سلطة جرجير بالشمندر
كنافة
عصير الليمون والزنجبيل

السحور:

لبنة بزيت الزيتون
خبز أسمر
تمر

قال الفضيل بن عياض:

ثنتان تقسيان القلب: كثرة الكلام، وكثرة الأكل.



مقلوبة دجاج

المكونات:

• دجاجة مقطعة أو صدور دجاج

مقطعة

• بصل مقطع شرائح

• ثوم مهروس (اختياري)

• أرز مغسول ومنقوع ٢٠ دقيقة

• باذنجان أو كوسا أو بطاطا

مقطعة شرائح (حسب الرغبة)

• طماطم مقطعة شرائح

• ملح وفلفل أسود

• بهارات: قرفة، هيل، كركم، أو

بهارات مشكلة

• زيت نباتي أو سمن

طريقة التحضير:

١. تحمير الخضار:

• حمري الباذنجان أو الكوسا

أو البطاطا في الزيت حتى تتحمر

قليلاً، ثم صفيها من الزيت.

٢. تحمير الدجاج:

• في نفس القدر، قلبي البصل

• زيّنها بالمكسرات المحمصّة أو
البقدونس إذا أحببت.

حتى يذبل، ثم أضيفي الدجاج مع الملح
والبهارات وقلّبيه حتى يتحمر قليلاً.
٣. تجهيز المقلوبة:

• ضعي شرائح الطماطم في قاع القدر.

• رصي الخضار المحمّرة فوق الطماطم.

• ضعي الدجاج فوق الخضار.

• أضيفي الأرز المنقوع فوق كل شيء،

واسكبي ماء أو مرق الدجاج بمقدار يغطي

الأرز بحوالي ٢ سم.

٤. الطهي:

• ضعي القدر على نار متوسطة حتى يغلي،

ثم خففي النار وغطي القدر واتركيه ٣٠-٤٠

دقيقة حتى ينضج الأرز والدجاج.

٥. التقديم:

• اتركي المقلوبة تبرد قليلاً، ثم اقلّبيها في

طبق التقديم.





سمبوسة الجبن

• زيت نباتي

طريقة التحضير:

- تحضير الحشوة: اخلطي الجبن

مع البقدونس والفلفل الأسود في

وعاء.

- تجهيز السمبوسة: قطّعي

العجينة إلى مربعات أو مثلثات

حسب الحجم، ثم ضعي كمية

من الحشوة في وسط كل قطعة،

أخيرا اطويها على شكل مثلث أو

المكونات:

للحشوة:

• جبن أبيض أو موزاريلا أو خليط

الجبن حسب الرغبة

• بقدونس مفروم (اختياري)

• رشّة فلفل أسود

للعجينة:

• عجينة سمبوسة جاهزة أو

عجينة رقيقة محضرة في البيت

للقلي:

نصف دائرة وأغلقى الأطراف جيدًا بالضغط أو باستخدام شوكة.
القلي أو الخبز:

- سخني الزيت في مقلاة واقلي السمبوسة حتى تتحمر من الجهتين.
- أو ضعها في الفرن على حرارة متوسطة حتى تتحمر وتصبح مقرمشة.
- يمكن إضافة رشة زعتر أو شطة خفيفة للجبن إذا أحببت نكهة مميزة.
- قدمي السمبوسة ساخنة مع صوص زبادي أو طماطم.



شوربة الماش

المكونات:

- ١- كوب ماش مغسول ومنقوع ليلة كاملة
- ١- ٤/١ كوب رز مغسول
- ١- بصلة مفرومة ناعم
- ٢- فص ثوم
- ١- ملعقة كبيرة كمون
- ١- ملعقة صغيرة ملح
- ١- ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ١- ملعقة صغيرة كركم
- زيت او سمن
- ماء مغلي
- بصل مقرمش للتزيين على الوجه

الطريقة:

- بعد نقع الماش لمدة ليلة كاملة نصفه جيدا من الماء
- في قدر على النار نضع الويت او السمن والبصل والثوم والماش والرز ونقلبهم جيدا على النار
- نضيف الملح والكمون والكرمك والفلفل الأسود
- نضيف الماء المغلي ونترك القدر على النار إلى أن ينضج الرز والماش جيدا (تقريبا من نصف ساعة إلى ٤٠ دقيقة)
- نضربهم بالخلاط او الهاند بليندر وتصبح الشوربة جاهزة
- تقدم وتزين بالبصل المقلي



عصير الليمون والزنجبيل

الطريقة:

- ابشر الزنجبيل الطازج أو قطعه شرائح صغيرة.
- اغله مع الماء ٥-٧ دقائق ثم اتركه يبرد قليلاً.
- صفّ الماء وأضف عصير الليمون والعسل.
- أضف الثلج والنعناع وقدمه بارداً.
- (طريقة أخرى: يمكنك إضافة المكونات في الخلاط وخلطهم).

المكونات:

- كوبان ماء
- عصير ليمونة كبيرة
- ملعقة عسل أو سكر حسب الرغبة
- قطعة زنجبيل طازج (حوالي ٢-٣ سم) أو نصف ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- أوراق نعناع (اختياري)
- ثلج

نصائح لطعم ألد:

- إذا أردته خفيفًا: زد الماء قليلًا.
- إذا أردته قويًا ومفيدًا للحلق: زد كمية الزنجبيل.



سلطة جرجير بالشمندر

المكونات:

- حزمة جرجير مغسولة ومقطعة
- ٢-١ شمندر مسلووق أو مشوي،
- مقطع مكعبات
- ربع بصلة حمراء (اختياري)
- شرائح رفيعة
- حفنة جوز أو لوز محمص
- (اختياري)
- جبن فيتا أو حلوم مشوي
- (اختياري)
- الصوص:
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة دبس رمان
- رشة ملح

• رشة فلفل أسود

الطريقة:

١. نخلط الجرجير مع الشمندر والبصل في طبق.

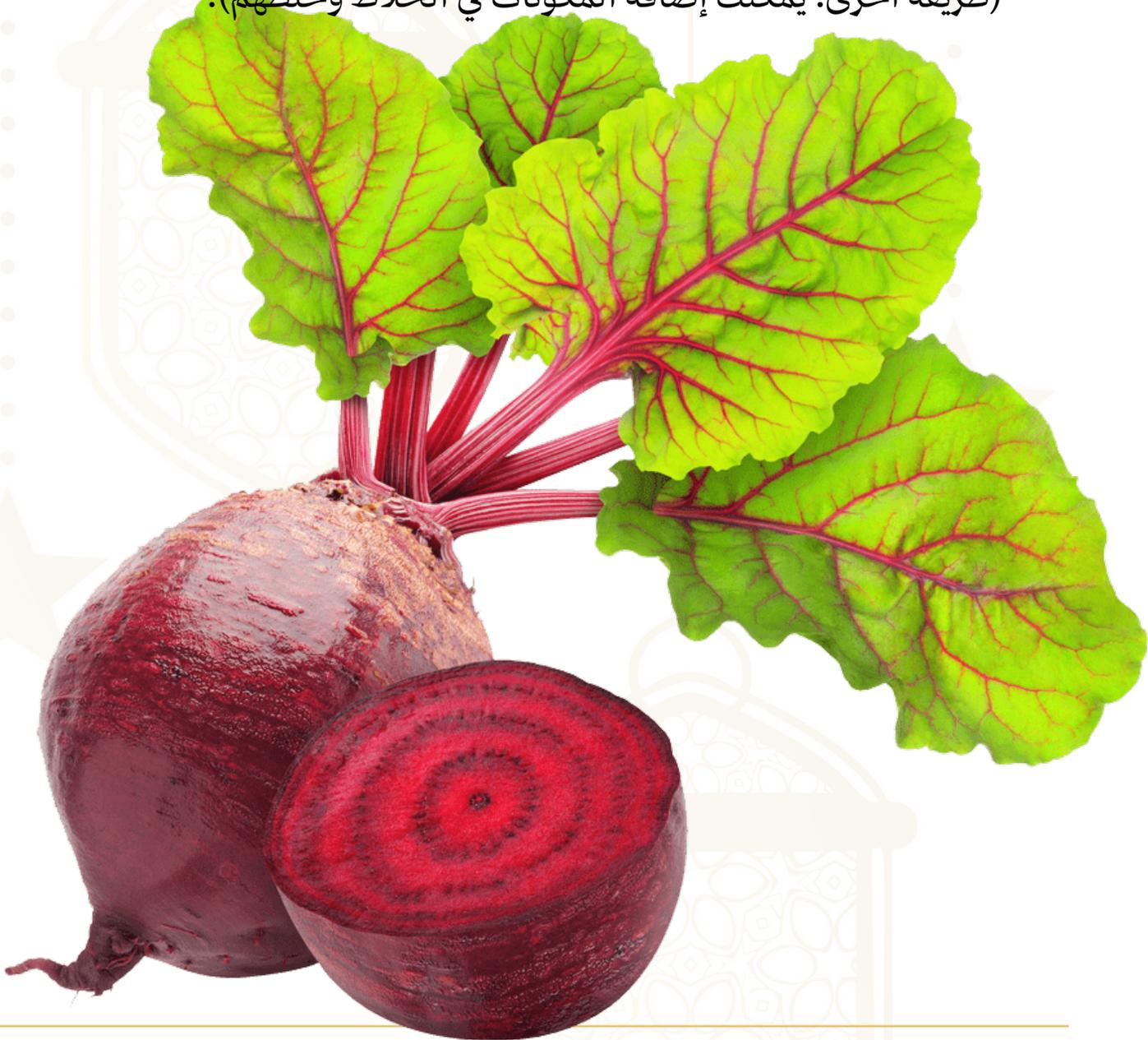
٢. نخلط مكونات الصوص جيدًا ونصبها على السلطة.

٣. نضيف المكسرات والجبن (لو مستخدمينها).

٤. نُقلب برفق وتُقدّم مباشرة. الليمون والعسل.

- أضف الثلج والنعناع وقدمه باردًا.

(طريقة أخرى: يمكنك إضافة المكونات في الخلاط وخلطهم).





كنافة

المكونات:

- كنافة شعرية جاهزة
- سمن أو زبدة مذابة
- جبن حلومي أو موزاريلا (أو جبن عكاوي منقوع ومصفى)
- فستق مجروش للتزيين
- للقطر (الشيرة):
- كوب سكر
- نصف كوب ماء
- عصير نصف ليمونة
- ملعقة صغيرة ماء زهر أو فانيليا

(اختياري)

طريقة التحضير

١. تحضير القطر:

• في قدر صغير، ضعي السكر

والماء وعصير الليمون

• اتركيه يغلي على نار متوسطة ١٠

دقائق حتى يصبح سميك قليلاً

• ارفعيه عن النار وأضيفي ماء

الزهر أو الفانيليا واطركيه يبرد

٢. تحضير الكنافة:



• سخني الفرن على حرارة متوسطة .

• امزجي الكنافة مع السمن المذاب جيداً .

• ضعي نصف كمية الكنافة في صينية مدهونة بالسمن، واضغطيها قليلاً .

• وزعي الجبن فوقها بالتساوي .

• غطي الجبن بالنصف الثاني من الكنافة واضغطيها بخفة .

٣. الخبز:

• أدخلي الكنافة للفرن ٢٠-٢٥ دقيقة حتى تصبح ذهبية ومقرمشة .

٤. التقديم:

• اخرجي الكنافة من الفرن وصبي القطر البارد أو الفاتر فوقها .

• زينيها بالفستق المجروش وقدميها ساخنة .

٩ رمضان

الفطور:

كبسة لحم
سمبوسة سبانخ
شوربة شوفان
سلطة خضراء بالليمون
عصير مانجا
بسكويت التمر

السحور:

فول بالطحينة
بيض مسلوق
زبادي

قال لقمان: يا بني، لا تأكل شيئًا على شبع، فإنك تتركه
للكلب، خيرٌ لك من أن تأكله.





كبسة لحم

(ومنقوع)

الطريقة:

١. يُسخن الزيت في قدر، ويُضاف البصل ويُقلب حتى يذبل.
٢. يُضاف الثوم ويُقلب ثواني.
٣. يُضاف اللحم ويُحرّك حتى يتحمّر.
٤. تُضاف الطماطم ومعجون الطماطم والبهارات والملح.
٥. يُغطى بالماء ويُترك حتى ينضج اللحم تمامًا.

المكونات:

- ١- كغ لحم (غنم أو عجل)
- ٢- بصل مفروم
- ٣- طماطم مفرومة
- ٢- ملعقة معجون طماطم
- ٣- فصوص ثوم
- ٢- ملعقة زيت
- بهارات كبسة
- ٢- هيل + عود قرفة + ورق غار
- ملح
- ٣- أكواب رز بسمتي (مغسول)

٦. يُرفع اللحم جانبًا، ويُضاف الرز إلى المرق ويُترك حتى يتشرب.
٧. يُعاد اللحم فوق الرز، ويُترك على نار هادئة حتى ينضج الرز.



سمبوسة سبانخ

الطريقة:

١. يُشوّح البصل بالزيت حتى يذبل.
٢. تُضاف السبانخ وتُقلّب حتى تذبل.
٣. يُضاف الملح والسماق والليمون ويُقلب.
٤. يُترك الحشو يبرد، ثم تُحشى السمبوسة.
٥. تُقلّى بزيت حار أو تُخبز بالفرن حتى تحمّر.

المكونات:

- ٢٠ كوب سبانخ مفرومة
- ٠ بصلة صغيرة مفرومة
- ٠ ملعقة زيت
- ٠ ملح
- ٠ سماق
- ٠ عصير نصف ليمونة
- ٠ رقائق سمبوسة



شوربة شوفان

المكونات:

- نصف كوب شوفان
- ٤ أكواب مرق
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملح وفلفل

الطريقة:

١. يُشوّح البصل حتى يذبل.
٢. يُضاف المرق ويُترك حتى يغلي.
٣. يُضاف الشوفان ويُحرّك.
٤. تُترك الشوربة حتى تثخن،
وتُتبّل حسب الرغبة.



سلطة خضراء بالليمون

المكونات:

• خس مقطع

• خيار

• طماطم

التتبيلة:

• عصير ليمونة

• ملعقة زيت زيتون

• ملح

الطريقة:

تُخلط الخضار مع التتبيلة وتُقدّم

مباشرة.



عصير مانجا

المكونات:

- ٢٠ حبة مانجا
- كوب حليب أو ماء بارد
- سكر حسب الرغبة

الطريقة:

١. تُقشّر المانجا وتُقطع.
٢. تُخلط مع الحليب أو الماء حتى ناعمة.
٣. يُقدّم العصير باردًا.

المكونات:

٢٠ كوب دقيق

• نصف كوب زبدة

• نصف كوب تمر معجون

• نصف كوب سكر

• بيضة

الطريقة:

١. تُخلط الزبدة مع السكر حتى

ناعمة.

٢. تُضاف البيضة ثم التمر.

٣. يُضاف الدقيق وتُعجن

العجينة .

٤. تُشكّل قطع وتُخبز بحرارة ١٨٠°

حتى تحمّر.

بسكويت التمر

المكونات:

- فول مسلوق
- ماء الفول (حسب الحاجة)

الطريقة:

١. يُوضع الفول في قدر على نار متوسطة .

٢. يُضاف قليل من ماء الفول

أو ماء عادي حتى يصل للقوام المطلوب.

٣. يُترك يسخن مع التحريك

الخفيف دون إضافة أي بهارات.

٤. يُقدّم ساخنًا.

يُمكن عند التقديم إضافة

الليمون أو الزيت حسب رغبة كل

شخص .

فول

١٠ رمضان

الفتور:

صينية دجاج وبطاطا
سمبوسة دجاج
شورية برغل بالدجاج
سلطة فتوش
عصير برتقال
تشيز كيك بارد

السحور:

فول بالليمون وزيت الزيتون
خبز أسمر

قال الغزالي:

الشبع بُورث البلادة، والصبي إذا أكثر الأكل، بطل حفظه،
وفسد ذهنه، وصار بطيء الفهم والإدراك.



صينية دجاج وبطاطا

الطريقة:

١. تُخلط قطع الدجاج مع الزيت والبهارات والليمون.
٢. تُرص البطاطا والبصل في الصينية ويُضاف القليل من الملح.
٣. يُوضع الدجاج فوقها ويُضاف الثوم.
٤. تُغلى وتُخبز ٤٥ دقيقة، ثم تُكشَف حتى تتحمَّر.

المكونات:

- دجاجة مقطعة
- ٣ حبات بطاطا شرائح
- بصلة شرائح
- ٣ فصوص ثوم
- زيت
- ملح + فلفل + بابريكا + بهارات
- دجاج
- عصير نصف ليمونة



سمبوسة دجاج

الطريقة:

١. يُشوّح البصل ثم يُضاف الدجاج والبهارات.
٢. يُترك الحشو يبرد.
٣. تُحشى السمبوسة وتُقلّى أو تُخبز.

المكونات:

- دجاج مفروم أو مسلوق ومفتت
- بصلة مفرومة
- ملح وبهارات
- رقائق سمبوسة





شوربة برغل بالدجاج

الطريقة:

١. يُشوّح البصل حتى يذبل.
٢. يُضاف الدجاج ويُقلب.
٣. يُضاف المرق ثم البرغل.
٤. تُترك حتى ينضج البرغل وتسخن الشوربة.

المكونات:

- نصف كوب برغل ناعم
- صدر دجاج مسلوق ومفروم
- بصل
- مرق دجاج
- ملح وفلفل



سلطة فتوش

الطريقة:

تُخلط الخضار مع التتبيلة،
يُضاف الخبز والسماق عند
التقديم.

المكونات:

خس - خيار - طماطم - فجل

• خبز محمص

• سماق

التتبيلة:

• عصير ليمون

• زيت زيتون

• دبس رمان

• ملح

المكونات:

٤-٥ حبات برتقال

ملعقة صغيرة عسل أو سكر

(اختياري)

نصف كوب ماء بارد أو ثلج

(اختياري)

الطريقة:

١. يُقشّر البرتقال ويُزال اللب

الأبيض قدر الإمكان.

٢. يُعصر أو يُخلط في الخلاط.

٣. يُصقّى العصير (اختياري

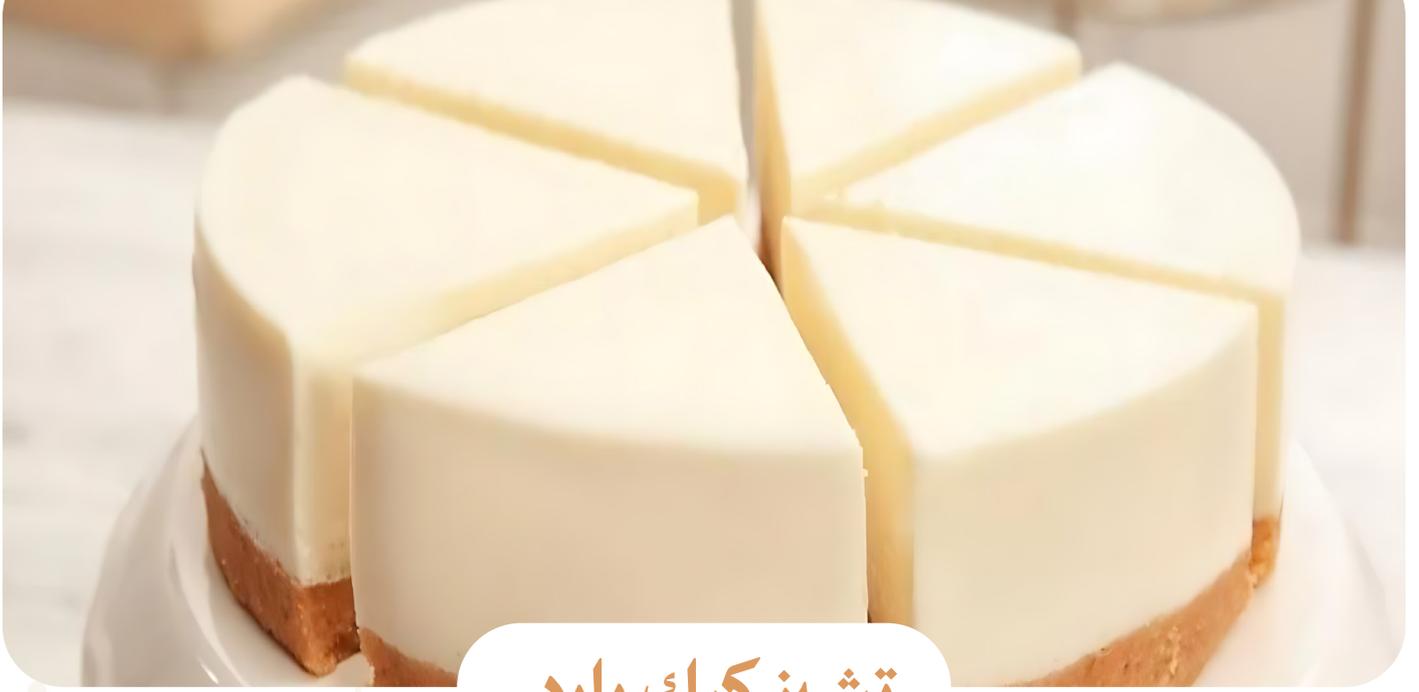
حسب الرغبة).

٤. يُضاف العسل أو السكر

ويُحرّك جيدًا.

٥. يُقدّم باردًا.

عصير برتقال طازج



تشيز كيك بارد

الطريقة:

١. يُخلط البسكويت مع الزبدة ويُضغط بالقالب.
٢. تُخفق الكريمة مع الجبن والسكر والفانيليا.
٣. تُصب فوق القاعدة وتُبرّد ٣ ساعات على الأقل.

المكونات:

- بسكويت مطحون
- زبدة مذابة
- كريمة خفق
- جبن كريمي
- سكر
- فانيليا

١١ رمضان

الفتور:

عروق

حلى السميد بالشوكولا

سلطة الكولسلو

شوربة الفطر بدون كريماعصير

برتقال

مركز عصير الليمون

السحور:

فطيرة بيض بالجبن

عن قثم العابد - رحمه الله - قال:

«كان يقال: ما قل طعم امرئ قط إلا رق قلبه، ونديت

عيناه» .



عروق

المقادير:

للعجينة:

_ ٤ كوب جريش

_ نص كوب برغل

_ اونص كوب طحين

_ ٢/١ كوب طماطة مثروم

_ ٢/١ كوب بصل مثروم

_ ٣/١ كوب كرفس

_ ١ كوب ليّة (طرف)

_ ١ ملعقة ملح

_ ٢/١ ملعقة فلفل اسود

_ ٣/١ كوب ماء

_ للحمشوة:

_ ١ كيلو لحم وبي دهن

_ ٢ حبة بصل

_ ٢ حبة طماطة

_ اضمّة كرفس

_ ١ ملعقة ملح

_ ٢/١ ملعقة فلفل اسود

_ ٢ ملعقة معجون طماطة

لمسح الوجه:

_ املعة معجون + زيت والقليل من الماء

الطريقة:

_ نخلط مكونات العجينة ونعجنها جيدا ونتركها على جنب.

_ نخلط مكونات الحشوة مع بعض.

_ نقطع العجينة إلى قطع متساوية صغيرة

نفرد قطعتين متساويتين من العجينة.

_ نضع الحشوة على القطعة الأولى المفرودة من العجينة ونضع

القطعة الثانية المفرودة فوق الحشوة.

_ نطبق الاطراف جيدا ونقطع الاطراف الزائدة.

_ نضعها في صينية مدهونة وندهن وجهها. بخليط المعجون والزيت

_ ندخلها في فرن محمي من الأعلى والأسفل لمدة ١٥ دقيقة.



حلى السميد بالشوكولاتة

المكونات:

١٠ كوب حليب بودرة محمّص

١٠ كوب سميد محمّص

١٠ ملعقة كبيرة بودرة كاكاو

١٠ علبة قشطة

١/٢ كوب حليب مكثف محلى

الطريقة:

١. نخلط جميع المكونات جيدًا

حتى تتجانس.

٢. نفرش الخليط في صينية مغلفة

بورق الزبدة ونرصّه جيدًا.

٣. نذوب شوكولاتة جالكسي (أو أي

نوع مفضل) مع قليل من الحليب

ونصبها على الوجه.

٤. ندخل الصينية الثلاجة لمدة

١٥ دقيقة على الأقل، ثم نقطعها

ونستمتع بالذحلى.



سلطة الكولساو

طريقة التحضير:

- ١- نقطع الملفوف بشكل ناعم ونبرش الجزر
- ٢- في طبق مليء بالماء نضيف الخل ونقع الملفوف لمدة ١٠د ثم نصفه ونجففه جيداً
- ٣- نخلط مواد الصوص سوياً
- ٤- نضيف الصوص الى الخضار ونقلب جيداً
- ٥- في طبق التقديم يسكب ويقدم.

المكونات:

- ١- حبة ملفوف أبيض صغير الحجم
- ١-ملعقة كبيرة خل أبيض
- ٢- حبة جزر

للصوص:

- ٢/١- كوب مايونيز
- ٢/١- كوب حليب سائل
- ٤/١- كوب عصير برتقال
- ٤/١- كوب سكر
- ٢/١- م ص ملح



شوربة الفطر بدون كريما

المكونات:

- بصلة حجم متوسط

- ٣ ملاعق زيت

- فطر فرش

- مكعب زبدة

- بهارات (فلفل اسود، ثوم باودر،

اوركانو مطحون ، ملح)

- مكعب ماجي

- ٣ ملاعق طحين

- حليب سائل كوب وربع

- كوب ماء

الطريقة:

- نحمس البصل في الزيت

- بعد أن يذبل البصل نضيف قطع

الفطر

- نضيف رشة فلفل أسود اسود

و٣ ثوم باودر

- نضيف مكعب الزبد وبعد أن

يذوب نضيف الطحين ونحرك جيدا

- نضيف كوب وربع حليب سائل

- ونحرك - نضيف مكعب ماجي
- نضيف كوب ماء والاوركانو ورشه ملح
- نغطيها حتى يثقل قوامها
- نقدمها مع قطع التوست المقرمشة



فطيرة بيض بالجبن

- في مقلاة مدهونة بالزيت ومسخنة
- نضع البيض المخفوق والمملح
- بمجرد أن يبدأ البيض بالنضوج
- نضع خبز التورتيللا فوقه
- ثم يقلب حتى يتحمر الخبز ويوضع
- الجبن ويثنى الخبز عليه
- يترك على كل جهة قليلا حتى
- يتحمر ثم يرفع ويقطع ويؤكل بالهناء
- والعافية.

المكونات:

- بيضتين
- خبز تورتيللا
- جبن موزريلا أو أي جبن مفضل
- ملح
- زيت

طريقة التحضير:



مركز عصير الليمون

المقادير:

- ٣ كيلو ليمون

- ١,٥ كيلو سكر

- نعناع (اختياري)

الطريقة:

- بعد غسل الليمون جيداً قومي بتقشيريه باستخدام مقشرة الليمون

ثم انقلية إلى وعاء عميق وأضيفي إليه نصف كمية السكر واعجني

القشور جيداً مع السكر واتركيها جانباً.

- انزع القشور البيضاء المتبقية على الليمون لأنها تجعل العصير في

طعم مرارة.

- نقطع الليمون إلى حلقات ونزيل البذور ونضيف إليه الكمية المتبقية

من السكر، ثم نضعها في محضرة الطعام ونضيف إليها قشور الليمون

والنعناع ونخلط.

- نصفها من خلال مصفاة ونضعها في وعاء.

- نضعه في الفريزر وسيكون عصير الليمون الذي تريده جاهزاً في ثوانٍ

فقط تخففه بالماء.

١٢ رمضان

الفطور:

شاورما

ثومية

شوربة الفطر بالكرز

عصير الفراولة المجمدة

كروسان السميد

السحور:

اصابع الموزاريلا

قال الحافظ عمرو بن قيس - رحمه الله -:

«إياكم والبطنة، فإنها تقسي القلب».



شاورما دجاج

ربع كوب زيت زيتون

البهارات:

بهار شاورما

فلفل اسود

بابريكا

بصل مطحون

ثوم مطحون

كرکم

زنجبيل

المكونات:

• كيلو صدر دجاج

كوب لبن

ربع كوب خل ابيض

ربع كوب دبس رمان

عصير ليمونتين

برش ليمون

٥ سن ثوم مهروس

ملعقة اكل معجون طماطم

للسندويش:

خبز تورتيلا

مخلل خيار

خس

ثومية

الطريقة:

- نقطع صدور الدجاج لشرائح طويلة ورفيعه ونتبلها وندخلها الثلاجه اقل شيء ٤ ساعات او تبلوها من الليل لانه كل ماقدت بالثلاجة فترة اطول كل ماكان الطعم افضل
- نسخن المقلاة على حرارة عالية ونضع صدور الدجاج إلى أن تنضج وينشف ماءها وتحمر من الجهتين.
- نضع رغيف من خبز التورتيلا وفي منتصفه ندهنه بقليل من الثومية ونضع فوقه الشاورما والخس ومخلل الخيار ونلف الرغيف.
- نحمر السندويشة من الجهتين في نفس المقلاة التي جهزنا فيها الشاورما.
- تقدم مع البطاطس المقلية والكاتشب



ثومية كريمية بدون بيض

- والماء ونحركهم إلى أن يغلي
- المزيج ويشخن قوامه. ثم نتركه حتى يبرد تماما.
- - في الخلاط نضع المزيج ونضيف عليه الزبادي والثوم والملح والليمون ونخلطهم جيدا حتى تتجانس تماما.
- - نضيف الزيت بالتدرج مع الاستمرار بالخلط إلى أن نحصل على مزيج كريمي.

المكونات:

- كوب ماء
- ٤ ملاعق نشا
- ٣ فصوص ثوم
- ملعقة عصير ليمون
- رشّة ملح
- ملعقتين زبادي
- ثلث كوب زيت

الطريقة:

- - في قدر على النار نضع النشأ



شوربة الفطر بالكريما

المقادير:

٥٠٠ جرام فطر

٢ جزر وسط

٢ ملاعق كبيرة زبدة

٢-٣ ملاعق كبيرة زيت

٢ ملاعق كبيرة من الدقيق

١ لتر ماء

١ كوب مرق دجاج

١ عبوة من الكريما السائلة)

(كريمة طبخ)

١ ملعقة صغيرة ملح

١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

مطحون

قليل من البقدونس

الطريقة :

- نقشر الفطر ، لا نغسله أبدًا ،

بل نسكب القليل من الخل

على قطعة من المناديل الورقية

ونمسح الفطر الذي قمنا بتقشيره

، ونقطعه جيدًا.

- 
- نضع الزبدة والزيت في المقلاة ، نسخنها جيداً.
 - نضيف الفطر على نار عالية ، هذه الخطوة مهمة جداً ، يرجى قلي الفطر حتى لا يطلق الماء
 - ثم نضيف الجزر المبشور
 - نقلي لمدة دقيقتان نضيف الدقيق ونقلي لمدة ١-٢ دقيقة أخرى
 - نضيف الماء ومرق الدجاج ونخلط جيداً
 - نضيف الملح بعد ١٠ دقائق
 - بعد أن نهدئ النار نضيف الكريمة السائلة ونخلط جيداً
 - نضيف الفلفل الأسود والبقدونس.



عصير الفراولة المجمدة

الطريقة:

نضع المقادير كلها في الخلاط ونخفقها إلى أن نحصل على عصير متجانس صحي ولذيذ.

المقادير:

- ٥٠٠ غرام فراولة مجمدة (أو ممكن فريش)
- سكر أو عسل
- ٤/٣ لتر ماء مجمد (أو الكمية حسب الرغبة بجعل قوام العصير)
- عصير نصف ليمونة



كروسان السميد

الطريقة:

نعجن المكونات ومباشرة نشتغل فيها و نشكلها و نحشيها مثل الكروسان بجنبن مربعات و ممكن جنبن و تمر و نقليها و نسقيها بالشيرة او الحليب المحلى المكثف او ممكن نرش عليها سكر ناعم و قرفة.

المقادير:

كوب سميد ناعم
كوب دقيق
ملعقة صغيرة سكر
ملعقة صغيرة بيكنج بودر
نصف ملعقة صغيرة خميرة
ربع كوب زيت
ثلاث أرباع ماء



أصابع الموزاريفلا

رول

- تغلق الأطراف والجوانب بالماء
ويضغط عليها بإحكام.
- تغمس بالبيض المخفوق ثم
البقسماط.

تقلى في زيت غزير.

- يمكن عمل كمية كبيرة ووضعها
في الفريزر وقلها عند الحاجة.

المقادير:

- شرائح توست أبيض.
- جبن موزاريفلا مبشور أو أصابع.
بيض.
- بقسماط.

الطريقة:

- تزال أطراف التوست وتفرد إلى
أن تصبح خفيفة.
- تحشى بالجبين وتلف على شكل

١٣ رمضان

الفطور:

محشي مشكل
شوربة الكوسا
مقبلات تفاحية
سموزي الشامام والفراولة
كرات السميد

السحور:

رولات البطاطا الطرية

قال بعض العلماء -رحمهم الله-:

(إذا كنت بطينا، فاعد نفسك زمنا حتى تخمص).



محشي مشكل

- ٢/١ رأس ثوم
- ٢/١ كوب زيت نباتي
- لسلق الملفوف:
- ٣ كيلو ملفوف
- قدر كبير به ماء مغلي
- م.ك ملح
- م.ك كمون مطحون

المكوّنات:

- ٢ كوب أرز مصري
- ٢/١ كيلو لحمة مفرومة خشنة
- بصل
- م.ك ملح
- م.ص فلفل أسود
- م.ك بهارات مشكلة
- م.ص قرفة مطحونة

الخطوات:

١. نضع قدر به ماء مغلي على النار ثم نضيف الملح والكمون ثم نضع رأس الملفوف بعد أن نزيل الرأس بالسكين، نبدء بفصل الأوراق عن بعضها حسب ترتيبها
 ٢. لتحضير الحشوة نفرم البصل ونضيف له الملح والفلفل الأسود
 ٣. نضيف اللحم المفروم والزيت النباتي والملح والبهارات ونقلب جيداً
 ٤. نفرد ورق الملفوف ونزيل الأضلع ونضعها في قاع القدر ثم نقص الورق من النصف ثم نقصه حسب الرغبة ونبدأ بلفه بحيث تكون الجهة الخشنة للأعلى
 ٥. نلف الكمية ونرتبها في القدر ونضع بين الطبقات شرائح الثوم ثم نضيف الماء المغلي والملح ومرقة المايجي ونتركه يغلي
- يمكن طبخ الملفوف بطريقة أخرى وهي أن نضيف الثوم المهروس مع النعناع اليابس وصلصة الطماطم مع عصير الليمون نتركه على نار مدة ساعة كاملة ثم يقدم ساخناً مع الليمون.

لحشي البصل:

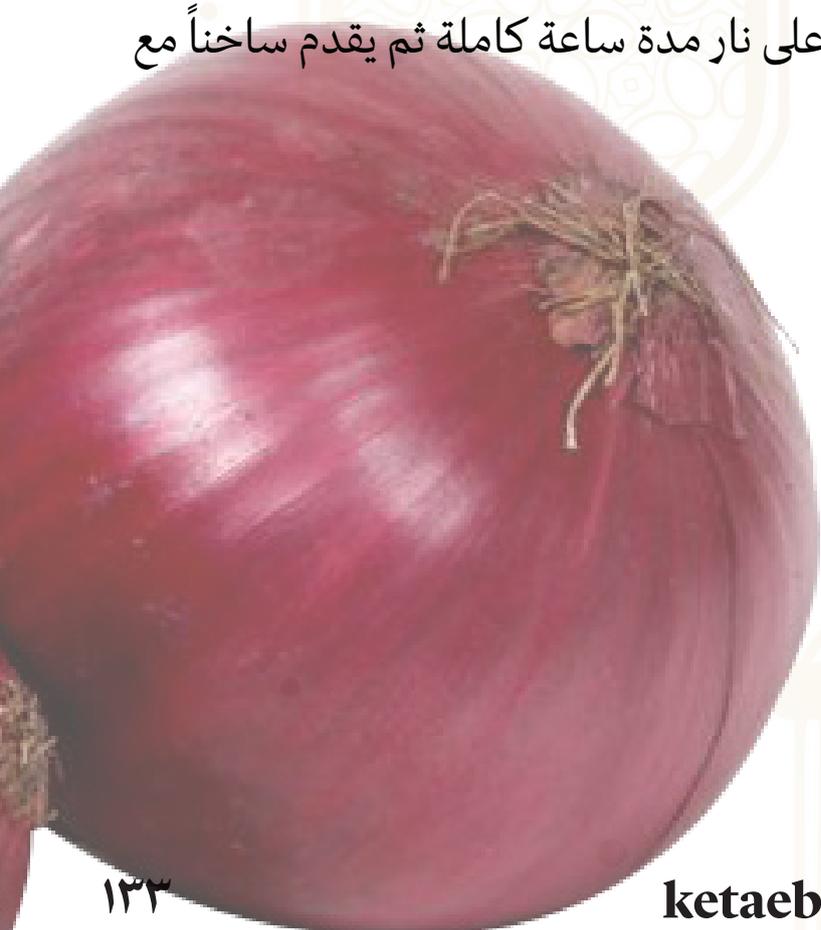
الصلصة

- ماء حار

- معجون طماطم

- دبس رمان

- ملح



- زيت الزيتون أو زيت عادي

الطريقة:

- نفرم بصل وثوم وبقدونس باليد.

- نفرم الطماطم باستخدام الخلاط.

- نخلط جميع المكونات حتى تتجانس النكهات.

- نلف البصل ونرتبه بصينيه الفرن

- نضيف عليه الصلصة

- نضع ورق زبدة ثم القصدير

- ندخله للفرن على حراره ٢٠٠ او ٢١٠ من الاسفل فقط ساعة وربع،

ثم نزيل القصدير وورق الزبدة ونتركه يتحمر من الاعلى ٢٠ دقيقة.

- نخرجه من الفرن ونزينه بالرمان ونصب عليه الصوص (اختياري)

الصوص:

دبس رمان

عصير ليمون

زيت الزيتون

رشة ملح.

لورق العنب:



١- كيلو ورق عنب

- 1/2 كيلو لحمة مفرومة ناعمة

٢- 1/2 كوب رز مغسول ومنقوع بماء ساخن ٣٠ دقيقة

- ملح + فلفل أسود

- ١ ملعقة سمنة

- ٢ مكعب ماجي

- عصير ليمونة (داخل الحشوة فقط - سر النكهة)

- ٢-٣ ملاعق زيت ذرة

- رشة قرفة ناعمة

- 1/4 ملعقة بهارات مشكلة

- رشة بهارات كاري

- رشة كمون

طريقة التحضير:

• سلق ورق العنب

• اغلي قدر ماء وأضيفي له ملعقة زيت ذرة.

• اسلقي ورق العنب ١٠-١٥ دقيقة حتى يطرى.

• صفّيه وضعيه جانبًا.

- اغسلي الرز وانقعيه بماء ساخن ٣٠ دقيقة.
- خذي كوب من ماء سلق ورق العنب وأضيفيه على الرز ليأخذ النكهة.
- اتركيه ١٥ دقيقة ثم صفّيه جيّدًا.
- أضيفي للرز:
 - اللحمة المفرومة
 - الملح، الفلفل
 - القرفة، الكمون
 - البهارات المشكلة + الكاري
 - السمّنة + زيت الذرة
 - عصير الليمون
 - اخلطي جيّدًا.
- احشي ورق العنب ولقّيه لف متوسط (لا مشدود).
- رتبّيه في طنجرة تيفال.
- أضيفي ماء أو مرقة دجاج حتى يغطيه.
- ثم أضيفي: مكعبي ماجي، رشّة ملح وفلفل، قطعة سمّنة
- اضغطي ورق العنب بصحن ثقيل حتى لا يتفكك.
- عند الغليان خفّفي النار جيّدًا.
- اتركيه من ساعة إلى ساعة ونصف حتى ينضج.

إضافات اختيارية

- قطع لحم نية كبيرة

- أو قطع دجاج





شوربة الكوسا

طريقة التحضير:

- في قدر محمي مسبقا نضع الزبدة والزيت ونضيف البصل والثوم ونقلب لمدة ١٠د.
- نضيف الكوسا ونتبل بالملح والفلفل ونقلب لمدة ٣٠د.
- نضيف الماء وندعها تغلي مع وضع الغطاء على نار متوسطة لمدة ٣٠د.
- بواسطة هاند بلاندر او ابريق

المقادير:

- ٢م ك زبدة
- ١م ك زيت زيتون
- ١حبه بصل ابيض مفروم ناعم
- ٢فص توم مهروس
- ٢كيلو كوسا
- ١م ص ملح
- نصف م ص فلفل ابيض
- الليتر ونصف ماء
- نصف كوب كريمه سائلة

الخلاط نهرس الشورية.

- نضيف الكريمة، وتسكب وتزين حسب الرغبة وتقدم دافئة.



مقبلات تفاحية

المقادير:

٢ حبة تفاح

- عصير برتقالة

- علبة قيمر (قشطة)

الطريقة:

- نقطع التفاح مكعبات ونضيف عليه عصير

البرتقالة والقشطة ونخلطها جيدا.

- توضع في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.



سموذي الشمام والفراولة

للتحضير:

- نضع قطع الشمام والفراولة في الخلاط
- نضيف عصير الليمون والعسل
- نضيف الثلج ونخلط المكونات على ضربات متقطعة حتى نحصل على عصير ناعم
- نقدم سموذي في الاكواب ونزين بشرائح الشمام أو الفراولة.

المكونات:

- حبة شمام مقشر ومقطع إلى مكعبات
- كوبين فراولة مقطعة إلى قطع
- ربع كوب عصير ليمون
- ربع كوب عسل
- كوبين مكعبات ثلج

للتزيين:

- شرائح شمام وفراولة



كرات السميد

للشيرة:

٢ كوب سكر

١ كوب ماء

نقط ليمون

تغلي لمدة ١٠ دقائق

الطريقة:

-نضع الزيت مع البيض ونضربهم

جيذا

-ثم نضيف السكر ورشة الملح

-ثم نضيف عليها الزبادي

المكونات:

كوب سميد

كوب دقيق

بيضة

٢/١ كوب زيت او سمنة

٢/١ كوب زبادي

ملعقة كبيرة باكينج بودر

فانيليا

ملعقة كبيرة سكر

رشة ملح

ونمزجهم مع بعض جيدا

-نضيف الفانيليا

-ثم السميد والدقيق

-نضيف عليهم الباكينج بودر ونعجنهم مع بعض.

-تشكل على شكل كور.

-ثم تغطي بالسميد.

-توضع في الفرن علي حرارة ١٨٠ من فوق وتحت لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة مع المراقبة.

-تضاف عليها الشيرة ساخنة وهي ساخنة وتغطي على الفور قليلا.

(مدة التغطية حسب ما تفضلونها تكون لينة أو قوية) ثم نخرجها من السيرب.





رولات البطاطس الطرية

كميات محددة)

الحشوة:

٣-٤ بطاطس

١ ملعقة كبيرة زبدة

١ ملعقة صغيرة من الملح

٤ ملاعق كبيرة من الحليب

لوجه:

١ صفار البيض الذي فصلناه

١ ملعقة كبيرة من الحليب

المكونات:

١ كوب من الحليب الدافئ (٢٠٠

مل)

١ كوب ماء دافئ (٢٠٠مل)

١ ملعقة كبيرة من الخميرة

١ ملعقة كبيرة من السكر

١ كوب شاي من الزيت

١ بيضة (افصل الصفار)

١ ملعقة صغيرة ملح

٥ أكواب من الدقيق (أضيفي

الطريقة:

- اخلطي جميع المكونات حتى تحصلي على عجينة طرية لا تلتصق باليدين
- غطي العجينة واتركيها تتخمر لمدة ساعة.
- اهرسي البطاطس المسلوقة وأضيفي إليها باقي المكونات واخلطيهم.
- اقسمي العجينة المخمرة إلى ٣ أقسام متساوية.
- خذي القسم الاؤل وافرديه ثم افردى الحشوة عليها.
- لفي العجينة على الحشوة بشكل رول
- قطعي الرول إلى قطع متساوية. (كرري نفس الخطوات مع القسمين المتبقين)
- ضعها في الصينية واضغطي عليها قليلاً وادهنيها بصفار البيض.
- اخبزيها في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ درجة.

١٤ رمضان

الفطور:

صينية بطاطس مع اللحم المفروم

شوربة الرز

سلطة الذرة

عصير الكركديه والاناناس (العصير البنفسجي)

حلا جوز الهند بالشوكولاته

السحور:

كرات البطاطس بالجبن

قال عبد الرحمن بن أحمد أبو سليمان الداراني - رحمه

الله - في حلية الأولياء:

«مفتاح الآخرة الجوع، ومفتاح الدنيا الشبع».



صينية بطاطس مع اللحم المفروم

المكونات:

٥٠٠ غرام من اللحم البقري المفروم

ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة

ملعقة فلفل أسود

ملعقة بهارات مشكلة من اختيارك

ملح حسب الذوق

علبة طماطم جاهزة أو ٣ حبات

كبيرة طماطم مفرومة

ملعقتين كبيرة صلصة طماطم

البقدونس والثوم المعمر حسب

الرغبة

٣ حبات بطاطس

ملح حسب الرغبة

ملعقة صغيرة بابريكا

ملعقة صغيرة اوريغانو

ملعقة صغيرة فلفل أسود

زيت زيتون حسب الرغبة

لحم المفروم:

١ بصلة

٣ فصوص ثوم

للوجه :

موزاريللا مبشورة

طماطم مقطعة شرائح

فلفل رومي مقطع شرائح

الطريقة :

- نقطع البطاطس شرائح ونبهرها بالبهارات وزيت الزيتون ونرصها في صينية وندخلها الفرن ٢٥ دقيقة أو إلى أن تستوي البطاطس.
- للحشوة : نضع اللحم على النار ونقلب مع البصل والثوم والطماطم والصلصة ونتركها تتسبك خمس دقائق ثم نضع البهارات والملح والبقدونس والثوم المعمر إن وجد وتكون الحشوة جاهزة.
- نخرج صينية البطاطس من الفرن ونضع عليها الحشوة ونغطي الوجه بالأجبان والطماطم والفلفل الرومي.
- ندخلها الفرن إلى أن تذوب الجبنة.
- تقدم مع الخبز أو الرز الأبيض.



سلطة الذرة

- نصف ملعقة صغيرة ملح
 - ملعقة صغيرة زعتر مجفف
 - ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود
- الطريقة:
- يتم خلط الخضار معاً
 - يتم خلط مكونات الصوص
 - يتم اضافة الصوص إلى الخضار
 - تقدم السلطة باردة

المقادير:

- ٣ أكواب ذرة
- ٣ حبات فلفل رومي ملون مقطعة
- ٢ جزر مقطع
- كوب زيتون شرائح

الصوص:

- كوب مايونيز
- ربع كوب لبن
- عصير نصف ليمون
- معلقتين كبار زيت زيتون

عصير الكركديه والانايس (العصير البنفسجي)

المقادير:

كوب ونصف من الكركديه

لتر من الماء المغلي

علبة انايس مع الماء الموجود في العلبة

٢ ملعقة حليب بودرة

سكر حسب الرغبة

عصرة ليمون (اختياري)

الطريقة:

- ننقع الكركديه بالماء المغلي ليلة كاملة

- نصفي الماء من قشور الكركديه

- بالخلط نضيف ماء الكركديه مع علبة

انايس مع الماء الموجود بالعلبة

- ملعقتين طعام مليانين حليب بودرة

- نضيف السكر وعصرة الليمون.

- يقدم بارداً





حلا جوز الهند بالشوكولاته

الطريقة:

١. نطحن البسكويت
٢. نذوب الشوكليت مع الزبدة
٣. نضيفهم للبسكويت تدريجيا مع ملعقة القشطة او معلقتين حليب سائل دافئ حتى يصبح قوام العجينة متماسك وطري «لا بتكسر» (ممکن حسب نوع البسكويت ممکن تاخذ اقل او اكثر حليب)
٤. نفرّد العجينة رقيق بين طبقتين ورق زبدة

المقادير:

- مكونات الطبقة الأولى:
- قالب شوكولا اي نوع تحبوه
- قالب بسكويت سادة
- ٥٠ غرام زبدة
- حليب سائل او ملعقة قشطة
- مكونات الحشوة
- ١ باكيت كريمه بودر
- ٢/١ كوب حليب بارد
- ٢/١ كوب جوز هند
- ٣ ملاعق كبيرة قشطة

- 
٥. نجهز الحشوة بإضافة كل مكونات الحشوة وخفقهم إلى أن يصبح القوام كريمي وثقيل.
 ٦. نحشيه بخليط الكريمة (الحشوة) ونلفه بشكل رول
 ٧. نغلف العجين بعد اللف بكمية مناسبة من جوز الهند المبشور
 ٨. نضعها في الفريزر على الأقل ربع ساعة.
 ٩. تقطع حلقات وتقدم.



كور البطاطس بالجبن

الطريقة:

- تسلق البطاطس وتهرس مع الملح والفلفل والأوريقانو.
- تحشى البطاطس بمكعبات من الجبن وتكور جيداً.
- تغمس بالبيض مخلوط مع ملح ولفل،
- تغمس في البقسماط.
- توضع في الثلاجة قليلاً ثم تقلى في الزيت.

المقادير:

- بطاطس.
- ملح.
- فلفل أسود.
- أوريقانو.
- جبن قشقوان أو موزاريلا.
- بيض.
- بقسماط.



شوربة الرز

الطريقة:

- نغسل الرز ونضعه على النار ونضيف فوقه ثمان أكواب ماء ساخن ونتركه إلى أن ينضج جيدا ويثقل قوامه
- نضرب الرز بالبلندر أو بمحضرة الطعام إلى أن يصبح قوامه ناعم
- نخفف الشوربة بكوب ماء أو أكثر حسب الذوق
- نضيف مكعبين ماجي
- نحمس البصل والجزر بقليل من

المقادير:

- كوب رز
- ثمان أكواب مي حار
- مكعبين ماجي
- بصلة مقطعة
- جزر مقطع
- بزاليا
- كرفس
- صدر دجاج مسلوق ومقطع

الزيت

- نضيف البصل والجزر المحمّسين على الشوربة
- نضيف على الشوربة البزاليا والكرفس و صدر الدجاج
- نعيدها على نار هادئة لمدة عشر دقائق
- تتقدّم ساخنة وبالعافية



١٥ رمضان

الفتور:

دجاج محشي

سلطة سبانخ

شوربة سبانخ

دونات

عصير التمر بالجوافة والحليب

السحور:

فطائر اللحم

قال النبي عليه الصلاة والسلام:

من أكل طعامًا ثم قال: الحمد لله الذي أطعمني هذا الطعام ورزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوةٍ عُفِرَ له ما تقدّم من ذنبه [وما تأخّر] ومن لبس ثوبًا فقال: الحمد لله الذي كساني هذا [الثوب] ورزقنيه من غير حولٍ مني ولا قوةٍ عُفِرَ له ما تقدّم من ذنبه وما تأخّر.



دجاج محشي

المكونات:

دجاجة كاملة

٢/١ ملعقة صغيرة ملح لنقع

الدجاج

٤/١ كوب خل لنقع الدجاج

٢ ملعقة كبيرة سكر لنقع الدجاج

٥ فصوص ثوم

٢ ملعقة كبيرة صلصة البندورة

توم بودرة نصف ملعقة صغيرة

بصل بودرة نصف ملعقة صغيرة

٤/١ ملعقة كاري

رشة كزبرة يابسة

٢/١ ملعقة صغيرة ملح

فليفلة حمرة حسب الرغبة

بهار اسود وابيض نصف ملعقة

صغيرة من كل صنف

رشه هيل مطحون وورشة زنجبيل

مطحون

عصير حبة من الليمون الحامض

كوب ارز

٢٠٠ غرام لحمة مفرومة

ورقة غار

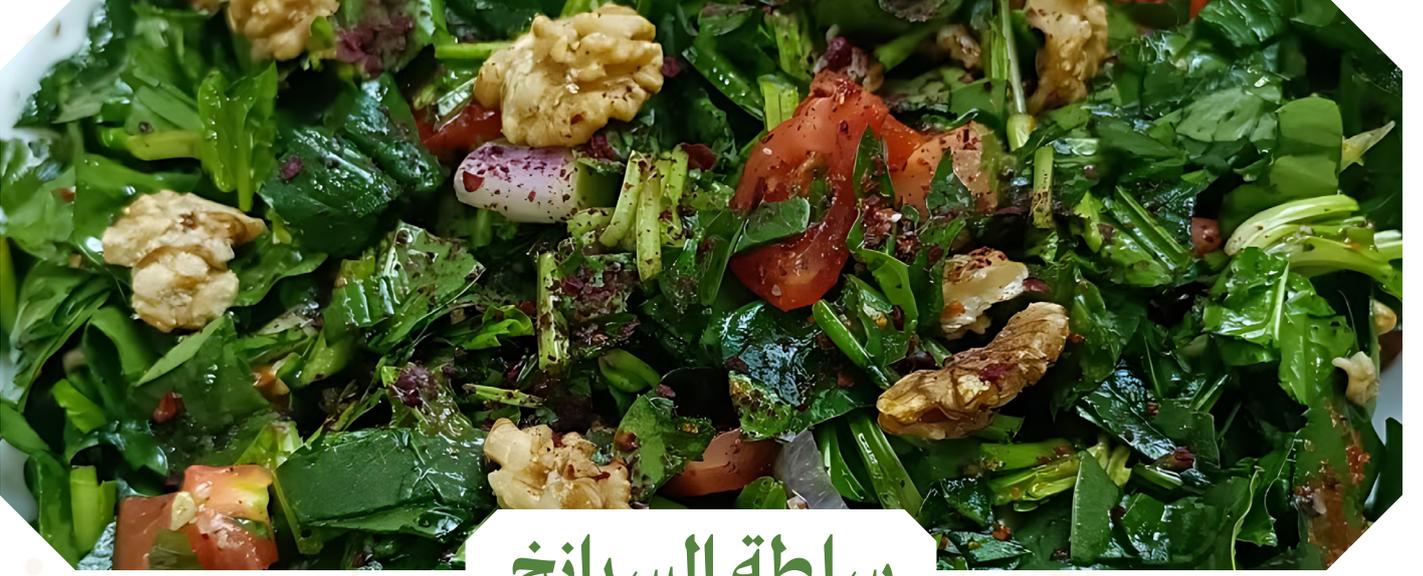
لوز وصنوبر وكاجو حسب الطلب

طريقة التحضير:

١. نغسل الدجاجة جيدًا بعد تنظيفها ثم نضعها في وعاء ونضع فوقها ماء والملح والخل والسكر ونقع الدجاج ٦ ساعات بعدها نصفه من الماء.
٢. نجهز تتبيلة الدجاج: نضع الثوم المهروس مع صلصة البندورة والثوم والبصل البودرة والكاري والملح والفليفلة والبهار الأسود والأبيض وعصير الليمون الحامض والهيل والزنجبيل مع القليل من زيت الزيتون ونخلط جيدًا.
٣. نضع من هذه التتبيلة على الدجاج ندخل داخل الجلد ومن الداخل والخارج ثم نضع ورقة الغار داخل الدجاجة ونغلفها ونضعها في البراد لليلة كاملة.
٤. في اليوم التالي نجهز الحشوة: نقلي اللحمية بالزيت ونضع الملح والبهار ونقلب حتى الاستواء، ثم نضيف الأرز على اللحمية ونضيف إليهم الماء ويطبخ حتى الاستواء.
٥. بعدها نضيف إليهم المكسرات المحمصة ونقلب.
٦. نحشي الدجاجة بخليط الأرز واللحمية ثم نخيط فجوة الدجاجة جيدًا ونربط الأرجل، ونضع الدجاجة في صينية.
- وبإمكاننا أن نضع في الصينية بعض الخضار مثل البطاطا والجزر والبصل ثم نضع كوبان ماء.
٧. تدخل إلى فرن محمى ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٣ ساعات لحتى يستوي الدجاج وبنصف مرحلة الشواء نضع ملعقة زبدة على الدجاج يمكننا أن نضع كل ساعة ملعقة زبدة حتى تظل الدجاجة طرية ونسقي الدجاجة من السائل الموجود في

الصينية.

٨. بعد الاستواء نخرج الصينية من الفرن ثم نضع في صحن للتقديم كمية من الأرز واللحمة المطبوخة ثم نضع الدجاجة فوقهم وتزين بالمكسرات.



سلطة السبانخ

الخطوات:

- ١- نغسل جميع الخضروات ونفرمها فرمة خشنة ونضيف التوابل إليها (سماق، ليمون، زيت، ملح) ونخلطهم حتى تتجانس جميع المكونات.
- ٢- نضيف الجوز بعد فرمه للتزيين (خطوة اختيارية). صغيرة من كل صنف

المكونات:

- ضمة سبانخ متوسطة.
- رأس بصل.
- فلفل حلو.
- ملعقة سماق.
- ملح (حسب الرغبة)
- ٣ حبات ليمون.
- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- جوز (اختياري)

رشه هيل مطحون ورشة زنجبيل مطحون
عصير حبة من الليمون الحامض
كوب ارز
٢٠٠ غرام لحمة مفرومة ورقة غار



شوربة السبانخ

المكونات:

السبانخ: نصف كيلو (طازجة
ومفرومة أو مجمدة).
البصل: ١ حبة متوسطة مفرومة.
الثوم: ٢ فص مهروس.
البطاطس: ١ حبة صغيرة مقطعة
مكعبات (تستخدم لربط القوام
وجعله كريماً بدون دقيق).

المرق: ٤ أكواب (مرق دجاج أو
خضار).
الكريمة: نصف كوب كريمة طبخ
(يمكن استبدالها بملعقتين لبنة
أو زبادي ليصبح أخف).
البهارات: ملح، فلفل أسود،
ورشة جوزة الطيب (سر النكهة في
شوربة السبانخ).

خطوات التحضير:

التشويح: في قدر على نار متوسطة، شوّحي البصل مع قليل من الزبدة أو زيت الزيتون حتى يذبل، ثم أضيفي الثوم ومكعبات البطاطس وقلبهم لمدة ٣ دقائق. إضافة السبانخ: أضيفي السبانخ المفرومة وقلبيها حتى تذبل تماماً ويصغر حجمها.

السلق: صبي المرق فوق المكونات واتركيها تغلي على نار هادئة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى تنضج البطاطس تماماً.

الخلط: ارفعي القدر عن النار، واستخدمي الخلاط الكهربائي (أو الهاند بلندر) لخلط الشوربة حتى تصبح ناعمة جداً.

اللمسة الأخيرة: أعيد الشوربة للنار، أضيفي الكريمة والبهارات (الملح، الفلفل، وجوزة الطيب). اتركيها تغلي غلوة واحدة فقط ثم أطفئي النار. لمسات التقديم:

القرمشة: قدميها مع مكعبات خبز محمص (كروتون) بالثوم.

الانتعاش: عصرة ليمون عند التقديم تبرز طعم السبانخ وتساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل أفضل.



عصير التمر بالجوافة والحليب

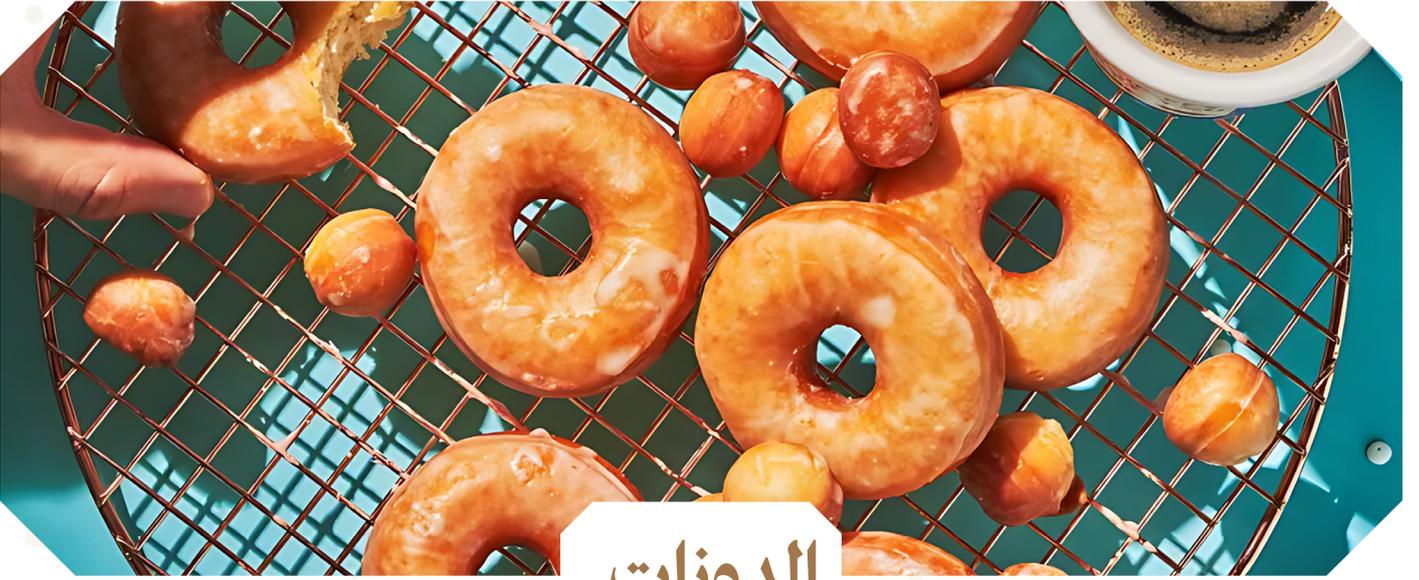
٢. نقطع الجوافة ونضعها فوق التمر ونضيف الحليب والفانيليا ونخلط.
٣. نضع الخليط في مصفاة حتى نتخلص من البذور.
٤. يوضع في الثلاجة ويقدم باردًا.

المكونات:

- ٤ حبات جوافة
- كوب تمر
- ٢ كوب حليب
- م.ص فانيليا

الطريقة:

١. نخلي التمر من النواة ونضعه في الخلاط.



الدونات

خطوات التحضير:

جهزي الخميرة: ضعي الحليب الدافئ في وعاء، وأضيفي إليه السكر والخميرة. حركي المزيج جيداً واتركيه لمدة ٥ دقائق حتى تظهر الرغوة.
اخلطي المكونات السائلة: أضيفي البيض والفانيليا إلى مزيج الحليب واخفقي يدوياً حتى تتجانس المكونات.
اعجني المكونات: ضعي الدقيق

المكونات:

للعجينة:
٤ أكواب من الدقيق المنخول.
كوب واحد من الحليب الدافئ.
ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.
٣ ملاعق كبيرة من السكر.
بيضتان بدرجة حرارة الغرفة.
٥٠ غرام من الزبدة اللينة (بدرجة حرارة الغرفة).
رشة ملح وملعقة صغيرة من الفانيليا.

ورشة الملح في وعاء واسع، ثم اسكي المزيج السائل تدريجياً.
ابدئي بالعجن يدوياً أو بالعجانة الكهربائية.
أضيفي الزبدة: ضعي الزبدة اللينة فوق العجينة واستمري
بالعجن لمدة ١٠ دقائق حتى تحسلي على عجينة ناعمة،
مطاطية، ولا تلتصق باليد.
اتركيها تخمر: غطي العجينة وضعيها في مكان دافئ لمدة
ساعة كاملة أو حتى يتضاعف حجمها.
شكلي الدونات: افرد العجينة على سطح مرشوش بالقليل
من الدقيق بسمك (٢ سم تقريباً). قطعيها بقطاعة الدونات
الدائرية، ثم ضعي القطع على مربعات صغيرة من ورق الزبدة
لتسهيل حملها لاحقاً.
التخمير الثاني: غطي قطع الدونات واتركيها ترتاح مرة أخرى
لمدة ٣٠ دقيقة (هذه الخطوة سر الهشاشة).
الطهي: سخني زيتاً غزيراً على نار متوسطة، وضعي قطع
الدونات برفق. اقليها حتى تصبح ذهبية اللون من الجهتين،
ثم صفيها جيداً.



أفكار للتزيين:

يمكنك تنويع النكهات حسب الرغبة باستخدام الأفكار التالية:

تغطية الشوكولاتة الكلاسيكية:

الشوكولاتة الداكنة أو بالحليب: ذوبي الشوكولاتة مع ملعقة صغيرة من الزيت في حمام مائي، اغمسي وجه الدونات فيها واتركيها لتتماسك.

- الشوكولاتة البيضاء: ذوبيها بنفس الطريقة، ويمكنك إضافة ألوان طعام (بودرة) لها للحصول على ألوان زاهية.

جليز السكر (Glaze):

اخلطي كوباً من السكر البودرة مع ملعقتين من الحليب ورشة فانيليا للحصول على طبقة شفافة ولامعة.

الحشوات الداخلية:

استخدمي كيس الحلواني لحشو الدونات من الداخل بـ (النوتيل، مربى الفراولة، أو كريمة الباستري/الكاسترد).

الإضافات النهائية:

رشي فوق الشوكولاتة

(حبيبات السكر الملونة، مكسرات مطحونة، جوز هند مبشور، أو بسكويت لوتس مطحون).





فطائر اللحم

لحشوة اللحم:

نصف كيلو لحم مفروم ناعم.
بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
جداً.
حبتان طماطم مفرومتان.
ملعقتان كبيرتان دبس رمان
(يعطي حموضة مميزة).
ملعقتان كبيرتان طحينة
(اختياري للقوام الكريمي).
البهارات: (ملح، فلفل أسود،
بهارات مشكلة، رشة قرفة).

المكونات:

للعجينة:
٤ أكواب دقيق.
ملعقة كبيرة خميرة فورية.
ملعقة كبيرة سكر.
ربع كوب زيت نباتي.
٤ ملاعق كبيرة حليب بودرة.
كوب ونصف ماء دافئ (حسب
احتياج الدقيق).
رشة ملح.

خطوات التحضير:

حضري العجينة: ضعي الماء الدافئ، السكر، والخميرة في وعاء واتركيها لتتفاعل.
اعجني المكونات: أضيفي الزيت، حليب البودرة، والدقيق تدريجياً مع رشّة الملح.
اعجني المكونات جيداً لمدة ١٠ دقائق حتى تحصلي على عجينة لينّة وغير لاصقة.
اتركيها تخمر: ادهني العجينة بالقليل من الزيت، غطيها، واتركيها في مكان دافئ
لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها.

جهزي الحشوة: اخلطي اللحم المفروم مع البصل، الطماطم، دبس الرمان،
والبهارات. اعجني المكونات بيدك حتى تتداخل النكهات (إذا كان اللحم يحتوي
على سوائل كثيرة، صفيها قليلاً قبل الحشو).

شكلي الفطائر: قطعي العجينة إلى كرات صغيرة، ثم افردّي كل كرة على سطح
مرشوش بالدقيق بشكل دائري أو بيضاوي.

أضيفي الحشوة: وزعي كمية مناسبة من اللحم فوق العجينة واضغطي عليها قليلاً
بأطراف أصابعك لتثبت.

الخبز: رصي الفطائر في صينية مدهونة بالزيت أو على ورق زبدة، وأدخليها فرنًا
محمى مسبقاً على أعلى درجة حرارة (٢٣٠-٢٥٠ مئوية) حتى تنضج العجينة ويتحمر
اللحم.

الترطيب: بمجرد خروجها من الفرن، غطيها بقطعة قماش نظيفة لثوانٍ لتبقى
طرية جداً.

نصيحة للتقديم:

قدميها بجانب اللبن الزبادي (الروب) أو السلطة التركية الحارة، ورشي عليها القليل من الصنوبر المحمص إذا رغبت.

١٦ رمضان

الفطور:

مندي الدجاج
سلطة بابا غنوج
سموذي التمر بالحليب الصحي
كيكة البرتقال

السحور:

ساندويتشات فلافل

قال النبي عليه الصلاة والسلام:

«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنٍ ، بحسبِ ابنِ آدمَ أُكَلَّتْ
يُقَمِّنُ صُلْبَهُ ، فَإِنْ كَانَ لِامْحَالَةِ فَتَلَّتْ لَطْعَامِهِ وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ
وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ.»

[أخرجه الترمذي]



مندي الدجاج (بالفرن)

المكونات:

دجاجة مقطعة نصين، ٣ أكواب

رز بسمتي، بهارات صحيحة

(هيل، مسمار، قرفة، ورق غار)،

ملون طعام (زعفران)، وفحمة

للتدخين.

الطريقة:

تبلي الدجاج بـ (ملح، فلفل أسود،

كركم، زيت).

في صينية فرن، ضعي الرز

المغسول مع البهارات الصحيحة

والمح، واغمريه بالماء (لكل

كوب رز كوب ونصف ماء).

غطي الصينية بطبقتين قصدير

وثقيها، وضعي الدجاج فوق

القصدير، ثم غلفيه بطبقة قصدير

أخيرة بإحكام.

دخليه فرن حار (٢٠٠ درجة) لمدة

ساعة ونصف.

بعد النضج، حمري وجه الدجاج،

وضعي الرز والدجاج في قدر واحد

وبخريهم بالفحمة والزيت لنكهة

الشواء.

المكونات:

٤ حبات جزر مقطعة، بصلة، فص
ثوم، ملعقة صغيرة زنجبيل طازج
مبشور، مرقة دجاج.

الطريقة:

شوحى البصل والثوم والزنجبيل
في قدر مع قليل من الزيت.
أضيفي الجزر وقلبيه، ثم صبي
مرقة الدجاج واتركيه يغلي حتى
ينضج الجزر تماماً.
اطحني الخليط بالخلاط
الكهربائي حتى يصبح ناعماً.
(يمكنك إضافة رشّة كريمة طبخ
للوّجه).

شوربة الجزر والزنجبيل



سموذي التمر بالحليب

المكونات: ٧ حبات تمر (منزوع النوى)، كوب حليب بارد، رشّة قرفة، ٣ حبات لوز (اختياري).

الطريقة: اخلطي جميع المكونات في الخلاط حتى يختفي التمر تماماً، ويُقدم بارداً جداً كمشروب طاقة طبيعي.



كيكة برتقال

المواد الجافة: ٢ كوب دقيق (منخول مرتين)، ملعقة كبيرة بيكنج باودر، رشّة ملح.

المواد السائلة: ٣ بيضات كبيرة (بدرجة حرارة الغرفة)، ١ كوب سكر، 3/4 كوب زيت نباتي، 3/4 كوب عصير برتقال طبيعي طازج.

المنكهات:

ملعقة كبيرة بشر برتقال (الطبقة الخارجية فقط دون الجزء الأبيض لأنه مر)، ملعقة صغيرة فانيليا، ملعقة صغيرة خل أبيض (سر الهشاشة واللون الفاتح).
تجهيز الفرن: قبل البدء بأي شيء، سخني الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مئوية.

خفق البيض (أهم خطوة):

في العجانة أو بالخلاط الكهربائي، اخفقي البيض مع السكر والفانيليا لمدة ٥-٧ دقائق حتى يصبح الخليط كثيفاً ولونه يميل للأبيض الكريمي.

إضافة السوائل: أضيفي الزيت تدريجياً مع الاستمرار في الخفق الهادئ، ثم أضيفي عصير البرتقال وبشر البرتقال والخل.

أضيفي الدقيق المنخول مع البيكنج باودر والملح بالتدرج.



نصيحة:

استخدمي سباتولا (ملعقة سيليكون) وقلبي من الأسفل للأعلى بلطف لكي لا يخرج الهواء الذي أدخلناه بالخفق.

ادهني القالب بالزيت ورشة دقيق، صبي الخليط وأدخليها الفرن في الرف الأوسط.

• لا تفتحي الفرن أبداً قبل مرور ٣٠ دقيقة. عادة تستغرق ٤٠-٤٥ دقيقة.

(صوص البرتقال):

إذا أردت الكيكة «غرقانة» نكهة، اخلطي نصف كوب سكر بودرة مع ملعقتين من عصير البرتقال وصبها فوق الكيكة بعد أن تبرد تماماً.





سلطة بابا غنوج

تعتمد هذه السلطة على نكهة الشواء، وهي مثالية بجانب مندي الدجاج.

المكونات:

١ حبة باذنجان كبيرة.

٢ ملعقة كبيرة طحينة.

٢ ملعقة كبيرة زبادي (يعطيها لوناً فاتحاً وقواماً كريماً).

فص ثوم مهروس.

عصير نصف ليمونة.

ملح وفلفل أسود.

للإضافات (اختياري): فلفل رومي ملون مقطع صغير جداً، بقدونس مفروم،

رمان للتزيين.

الطريقة:

الشواء: اصنعي ثقوباً في الباذنجانة واشويها على عين الغاز مباشرة (لتحصلي

على نكهة التدخين) أو في الفرن حتى تلين تماماً.

التقشير: ضعها في كيس نايلون لعشر دقائق لتسهل إزالة القشرة، ثم قشرها

وخذ اللب فقط.

الهرس:

اهرسي اللب بالشوكة (لا تستخدمى الخلاط إذا كنت تحبين قوامها خشناً قليلاً).

الخلط: في وعاء جانبي، اخلطي الطحينة والزبادي والليمون والثوم والملح، ثم أضيفهم للباذنجان وحركي.

ضعها في صحن التقديم، وزينها بزيت الزيتون، حبات الرمان، والبقدونس.





ساندويشات فلافل

صغيرة بيكربونات الصوديوم
وقليها، ثم شكلها أقراص
واقليها في زيت غزير وحرار حتى
تقرمش وتأخذ لون ذهبي غامق.
شراء الفلافل جاهزة:
يمكنك شراء عجينة الفلافل
الجاهزة من المطعم وقليها في
البيت طازجة بعد إضافة رشّة
بسيطة من بيكربونات الصوديوم
لها، أو شراء أقراص الفلافل
المقلية مسبقاً. في حال شرائها
جاهزة ومقلية، يفضل تسخينها

المكونات:

تحضير الفلافل في المنزل:
انقي نصف كيلو حمص حب في
ماء بارد لمدة ١٢ ساعة مع تغيير
الماء. صفي الحمص واطحنه
في محضرة الطعام مع حزمة
بقدونس وحزمة كزبرة وبصلة
وفصوص ثوم حتى تصبح عجينة
ناعمة بجرشة بسيطة. تبليهم
بملح وكمون وكزبرة ناشفة
واتركها ترتاح بالثلاجة. قبل
القلي مباشرة أضيفي ملعقة

في القلاية الهوائية لمدة دقيقتين لتعود لها القرمشة والتخلص من الزيت الزائد قبل وضعها في الساندويتش.

طريقة تطبيق ساندويتش الفلافل المثالي:

حضري الخبز العربي (الخفيف) وافتحيه من المنتصف أو استخدمى خبز الصاج. ادهني الطبقة الداخلية بملعقة كبيرة من صوص الطحينة (المكون من طحينة وليمون وزبادي). وضي حبات الفلافل بعد كسرها قليلاً بالشوكة لتتوزع داخل الرغيف. أضيفي شرائح الطماطم، مخلل اللفت أو الخيار، وبقدونس مفروم. يمكنك إضافة بطاطس مقلية أو باذنجان مقلي حسب الرغبة. لفي الساندويتش بإحكام ثم ضعيه في السخانة (الشواية المنزلية) لثوانٍ بسيطة حتى يتحمص الخبز ويأخذ قرمشة خفيفة ويُقدم ساخناً.



١٧ رمضان

الفتور:

محشي

كبة رز

عصير جرجير

سمبوسة بطاطا

حلا الحطب

السحور:

فتة باذنجان

يُخْبِرُ وَحْشِيُّ بْنُ حَرْبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ أَصْحَابَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالُوا:

«يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّا نَأْكُلُ وَلَا نَشْبَعُ قَالَ: فَلَعَلَّكُمْ تَأْكُلُونَ
مُتَفَرِّقِينَ؟ قَالُوا: نَعَمْ، قَالَ: فَاجْتَمِعُوا عَلَى طَعَامِكُمْ،

وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ، يَبَارِكُ لَكُمْ فِيهِ.»

[أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَةَ وَأَبُو دَاوُدَ] [أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ]



كبة رز

المكونات:

طريقة تحضير عجينة كبة الرز:

انقي كاستين من الرز في ماء حار

لمدة ساعة كاملة. بعد ذلك،

ضعي الرز في محضرة الطعام مع

ماء نظيف واضريه جيداً حتى

ينعم. أضيفي الملح ولون الطعام

الأصفر حسب رغبتك. ضعي

الرز في قدر وأضيفي له كمية ماء

مناسبة لنوع الرز، وابدئي بطبخه

على نار عالية في البداية، ثم

خففي النار جداً واتركيه يتهدى

حتى ينضج تماماً. بعد الاستواء،

اتركي الرز حتى يبرد، ثم اعجنيه

جيداً سواء باليد أو باستخدام

محضرة الطعام حتى تحسلي

على عجينة متماسكة وسهلة

التشكيل.

طريقة تحضير الحشو:

افرمي بصلتين بحجم كبير فرماً

ناعماً. في مقلاة على النار، اقلي

البصل حتى يذبل ثم أضيفي له

نصف كيلو من اللحم المفروم.

تبلي اللحم بإضافة الفلفل

الأسود ورشة من الهيل وورق الغار وقلبي حتى ينضج اللحم تماماً. بعد استواء الحشو، أضيفي الكرافس أو البقدونس المفروم ناعماً، ثم ارفعي الحشو عن النار واتركيه جانباً حتى يبرد تماماً قبل البدء بالتشكيل.

طريقة التشكيل والقلي:

قومي بتقريص عجينة الرز إلى كرات صغيرة، ثم افتحي كل كرة واصنعي فجوة في المنتصف ووضعي فيها كمية من حشو اللحم وأغلقها بإحكام. بعد الانتهاء من حشو كل الكمية، يمكنكِ قلي الكبة مباشرة في زيت غزير وحرار حتى تصبح مقرمشة، أو ترتيبها في أطباق وحفظها في الفريزر لاستخدامها لاحقاً.



محشي كوسا باللبن

وفي الأخير أضيفي صنوبر محمص
(اختياري) واتركيها تبرد قليلاً.

حشو وقلي الكوسا:

احشي حبات الكوسا باللحم
المفروم بالكامل (لأن اللحم لا
يتمدد مثل الرز). بعد الحشو،
سخني زيت غزير واقلي حبات
الكوسا حتى تذبل ويصبح لونها
ذهبي فاتح من جميع الجهات.
بعد القلي، ضعي الكوسا في قدر
فيه ماء مغلي وملح لمدة ٣ دقائق

تجهيز الكوسا والحشوة:

اختاري حبات الكوسا صغيرة
الحجم واحفريها بحيث تكون
جدرانها متوسطة السماكة
(ليست خفيفة جداً مثل محشي
الرز). للحشوة: في مقلاة على
النار، قلبي نصف كيلو لحم
مفروم ناعم حتى ينشف ماؤه،
ثم أضيفي بصلة مفرومة ناعمة
جداً، وملح، وفلفل أسود، ورشة
قرفة، ورشة هيل ناعم. قلبي
الحشوة حتى ينضج اللحم تماماً،

فقط لتخلص من الزيت الزائد وتطرى قليلاً، ثم صفيها بحذر.

تحضير شوربة اللبن (السر في القوام):

في قدر كبير (على البارد)، ضعي كيلو ونصف زبادي (روب) مع ملعقتين

كبيرة نشا، وبيضة واحدة (اختياري لضمان عدم تكتل اللبن)، ورشة

ملح. اخلطيهم بالخلاط اليدوي جيداً حتى يختفي النشا تماماً. ارفعي

القدر على نار متوسطة واستمر في التحريك المستمر باتجاه واحد دون

توقف حتى يبدأ اللبن بالغليان وتظهر الفقاعات (هذه الخطوة تمنع

اللبن من التقطع).

تطبيق الطبخة النهائية:

بعد غليان اللبن، اسقطي حبات الكوسا المقلية والمصفاة بهدوء

داخل القدر. اتركها تغلي مع اللبن على نار هادئة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة

حتى تتشرب النكهة. في مقلاة صغيرة، شوحى فصين ثوم مهروسين

مع ملعقة سمن ورشة كزبرة ناشفة، ثم صبي «القدحة» فوق اللبن

والكوسا قبل إطفاء النار مباشرة.

التقديم:

تُقدم الكوسا في طبق عميق مغمورة بشوربة اللبن الغنية، وبجانباها

طبق رز بالشعيرية مفلفل بالسمن، وتزين بالنعناع الناشف أو الصنوبر.



سمبوسة البطاطا

اسلقي بطاطس واهرسيها، ثم شوحى بصل مع كاري وكركم وملح وكزبرة خضراء وبازلاء. اخلطي البطاطس مع الكشنة واحشي بها عجينة السمبوسة واقليها حتى تصبح مقرمشة.



عصير الجرجير

في الخلاط ضعي أوراق جرجير مغسولة مع تفاح أخضر، عصير ليمون، ملعقة عسل، وماء بارد جداً مع ثلج. اخلطيههم وصفّي العصير ليكون منعشاً وخفيفاً.



حلا الحطب

حمصي كوب حليب بودرة وكوب ونصف بسكويت مطحون مع نصف كوب شعيرية باكستانية محمسة وأصبع زبدة. اعجني المكونات بعلبة قشطة ونصف علبة حليب مكثف محلى وملعقة كبيرة كاكاو بودرة داكن. شكلي العجينة كأصابع خشنة تشبه أعواد الحطب ورشي عليها سكر بودرة خفيف ليعطي شكل الرماد.



فتة باذنجان

قطعي الباذنجان مكعبات واقليها، وحمصي خبز عربي. اصنعي صوص مكون من علبتين زبادي، ملعقتين طحينة، فص ثوم، ليمون وملح. في صحن التقديم ضعي الخبز ثم الباذنجان ثم غطيهم باللبن، وزيني الوجه بالسماق والبقدونس واللوز المحمص.

١٨ رمضان

الفتور:

فوتوتشيني ألفريدو
سلطة الشומר أو الشممر مع الخس والجزر
شوربة دجاج بالشعيرية
الغريبة

شراب زبيب

السحور:

شكشوكة

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدُ عَلَيْهَا، أَوْ

يَشْرِبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدُ عَلَيْهَا».

[الراوي أنس بن مالك | تخریج صحیح مُسلم]



فتوتشيني ألفريدو

كريمة طبخ أو بشاميل

مكونات صوص البشاميل:

٧ ملاعق زيت نباتي، ٦ ملاعق طحين،

٢٥ غم تقريبا زبدة، فلفل ابيض،

زنجبيل، ملح، جبنة برمازان وجبنة

صفراء، لتر حليب.

الخطوات

١- نسلق المعكرونة بالماء المضاف

اليه ملح وقليل من الزيت.

المكوّنات:

كيس معكرونة فتوتشيني

مكعبات صدور دجاج مقطعة

علبة أو اثنتين فطر

بصلة مفرومة ناعم

نصف رأس ثوم مهروس

زنجبيل مطحون (اختياري)

١/٤ قالب زبدة، القليل من الزيت

اوريجانو، ملح،

هال مطحون (اختياري)

٢- نضع على النار الزيت ونضيف الدجاج ونتركه حتى يجف الماء عنه..ثم نقوم بعمل فراغ في وسط المقلاه ونضيف الزبده والثوم وعندما ينضج قليلا نقلبه مع الدجاج ونضيف الملح والهال والزنجبيل والفلفل الابيض ونقلبهم جيدا حتى ينضج.

٣- نضع الدجاج في طبق ونضع في نفس المقلاة المستخدمه البصل والفطر ونقلبهم معا حتى ينضج.

٤- نجهز البشاميل بطريقه سهله. وهي إضافة مكونات البشاميل في الخلاط ونخلطهم جيدا حتى يتجانس الخليط.

٥- كمية الجبنة حسب الرغبة..

كلما أردناها أكثر دسم أضفنا كمية جبن أكثر.. والشائع تقريبا نصف قالب من الجبن

٦- نسكب خليط البشاميل في طنجرة على الغاز على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يصبح الخليط مناسب.. إذا كان صلبا قاسيا يمكن إضافة المزيد من الحليب او الماء حتى يصل للقوام المطلوب

٧- نضيف الدجاج الى البشاميل مع التحريك المستمر ومن ثم الفطر.

٨- نصف المعكرونة ونضيفها الى البشاميل بالتدرج مع التحريك المستمر

٩- يقدم الفيتوتشيني ونضيف له رشة من الاوريغانو ويقدم بالهناء.



سلطة الشومر (الشمر) مع الخس والجزر

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون.
- ملعقة صغيرة من الخردل.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.
- رشّة ملح ورشّة فلفل أسود.
- جوز (عين جمل) أو أي نوع من المكسرات (اختياري).

الخطوات:

- اخلط عصير البرتقال والليمون مع الخردل والزيت وأوراق الشومر المفرومة والملح والفلفل جيداً.

المكوّنات:

- رأس صغير من الشومر (مقطع إلى شرائح رفيعة).
- حبة متوسطة من الجزر (مبشورة أو مقطعة شرائح رفيعة).
- ٤ أوراق كبيرة من الخس (مقطعة شرائح).
- ملعقتان كبيرتان من أوراق الشومر الخضراء (مفرومة فرماً ناعماً).
- ٤ ملاعق كبيرة من عصير البرتقال.

ضع الشومر والجزر والخس في وعاء كبير.
أضف التتبيلة فوق الخضار وقلّبها حتى تتوزع جيداً.
أضف المكسرات على الوجه (حسب الرغبة).
قدّم السلطة مباشرة أو اتركها قليلاً لتتشرب النكهات جيداً.



شوربة الدجاج بالشعيرية

مغلف واحد من مرق الدجاج.
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.
ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي.

الخطوات

في قدر على النار، نضع الزيت حتى
يسخن، ثم نضيف قطع الدجاج
ونشوحها حتى يتغير لونها، ثم نضيف

المكوّنات:

كوب واحد من الشعيرية.
صدر دجاج واحد مقطع قطعاً ناعمة.
كوب من البازلاء والجزر.
٣ ملاعق كبيرة من البقدونس
المفروم.
ملعقة صغيرة من الثوم المهروس.

الجزر والبازلاء والفلفل الأسود ونغلق القدر حتى تنضج المكونات بنسبة ثلاثة أرباع الاستواء.

في مقلاة منفصلة، نُحمر الشعيرية حتى يصبح لونها ذهبياً فاتحاً، ثم نصفها من الزيت.

نضيف الشعيرية إلى الدجاج، ونضيف ٤ أكواب من الماء المغلي ومغلف مرق الدجاج وقليلاً من الملح، ونتركها تغلي حتى تنضج الشعيرية.

في الخطوة الأخيرة، نضيف الثوم والبقدونس، وبذلك تصبح الشورية جاهزة.



شراب الزيب الهندي

ملعقة شاي من «ليمون دوز» (ملح

الليمون).

ملعقة كبيرة من لون الزيب.

٥ ملاعق كبيرة من السكر (أو حسب

الرغبة).

المكوّنات:

كوب كبير من الزيب (نوع الزيب

هندي).

كوبان من الماء الساخن.

٥ حبات من الهيل الصحيح.

الخطوات

يُغسل الزبيب ويُنقع لمدة ٤ ساعات، ثم نضع الزبيب والماء في الخلاط، ونقوم بكسر حبات الهيل باستخدام الهاون وإضافتها فوق الزبيب.

بعد مرور ٥ دقائق، يُصفى الزبيب مرتين، ثم نضيف «النامن دوزي» والسكر ونخلط حتى يذوب السكر والنامن دوزي، ثم نضيف لون الزبيب ونخلطه بالملعقة. يُوضع المشروب في الثلاجة لمدة ٥ دقائق، ثم يصبح جاهزاً للتقديم.



الغريبة بالزبدة

الخطوات

- خفقتُ الزبدة ثم أضفتُ السكر واستمررتُ بالخفق لمدة ٥ دقائق حتى أصبح القوام كريماً.
- أضفتُ الدقيق وعجنت المكونات جيداً، ثم تركتُ العجينة في الثلاجة

المكوّنات:

- ٤ عبوات (باكيت) من الزبدة بدرجة حرارة المطبخ.
- كوب من السكر البودرة.
- كوبان ونصف من الدقيق المنخول.
- ٣ ملاعق كبيرة من السمن.

لمدة نصف ساعة.

أعدتْ دعك العجينة مرة أخرى حتى أصبحت ملساء.

بدأتْ بتشكيلها وتزيينها بحبات اللوز.

أدخلتها إلى فرن محمى مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ مئوية، وهي لا تستغرق وقتاً طويلاً.

بمجرد أن يتغير لونها للذهبي الخفيف من الأسفل، أخرجها من الفرن وأتركها

حتى تبرد تماماً.



شكشوكة

المكوّنات:

حبة بطاطا صغيرة مسلوقة (من بقايا

طعام جاهزة).

حبة بندورة (طماطم) مفرومة

(الكمية حسب الرغبة).

بصلة واحدة متوسطة أو صغيرة

مفرومة.

نصف حبة فلفل أخضر.

بيضتان إلى ثلاث بيضات.

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.

رشة ملح، فلفل أسود، كمون، وفلفل حار (حسب الرغبة).
ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم للتزيين.

الخطوات

نُسخن المقلاة ثم نضيف زيت الزيتون ونشوح البصل والفلفل الأخضر إلى أن يذبل.
نضيف البندورة المفرومة والبطاطا ونقلب، ثم نُتبّل المكونات ونخلطها معاً.
نخفق البيض ونضيفه إلى المقلاة ونقلبه حتى ينضج.
نصب الشكشوكة في صحن التقديم ونزينها بالبقدونس المفروم.



١٩ رمضان

الفتور:

مكرونة بالبشاميل
سلطة بابايا ومنجا
سمبوسة ذرة
كاكاو ريسس
عصير أناناس

السحور:

حمسة باذنجان وحلوم

قال النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو

يشرب الشربة فيحمده عليها»

رواه مسلم



مكرونه بالبشاميل

المكونات:

- مكرونه مسلوقة

- لحم مفروم أو دجاج (اختياري)

- بصلة مفرومة

- ثوم

- ملح، فلفل، بهارات

- جبن مبشور

للشاميل:

- ٢ ملعقة زبدة

- ٢ ملعقة دقيق

- ٢ كوب حليب

- رشه ملح وفلفل

الطريقة:

١. نحمر البصل مع اللحم

والبهارات.

٢. نخلط الزبدة مع الدقيق ثم

نضيف الحليب تدريجيًا حتى

يتكاثف.

٣. نخلط المكرونه مع اللحم

والشاميل.

٤. نضعها في صينية، نرش الجبن،

وتدخل الفرن حتى تتحمر.



سلطة البابايا والمنجا

الطريقة:

نخلط الفواكه مع الخضار، نضيف
الليمون والعسل والملح، وتقدّم
باردة.

المكونات:

لمكونات:

• بابايا مقطعة

• منجا مقطعة

• خس أو جرجير

• عصير ليمون

• عسل أو دبس رمان

• رشّة ملح



سمبوسة الذرة

• عجينة سمبوسة

الطريقة:

١. نخلط الذرة مع البصل والفلفل والبهارات.
٢. نحشي العجينة ونغلقها جيدًا.
٣. تُقلى أو تُخبز بالفرن حتى تذهب.

المكونات:

- ذرة مسلوقة
- فلفل رومي مفروم
- بصل مفروم
- جبن (اختياري)
- بهارات

كاكاو ريسيس

المكونات:

- بسكويت مطحون
- كاكاو بودرة
- زبدة فول سوداني
- حليب مكثف أو عسل

الطريقة:

- نخلط كل المكونات حتى تتماسك،
تُشكّل كرات أو تُفرد بصينية وتبرد
في الثلاجة.





عصير الأناناس

المكونات:

٢٠ كوب أناناس مقطع (طازج أو

معلب ومصقّى)

١٠ كوب ماء بارد أو ثلج

• سكر أو عسل حسب الرغبة

• قطرات عصير ليمون (اختياري)

الطريقة:

١. يوضع الأناناس في الخلاط.

٢. يُضاف الماء البارد أو الثلج.

٣. يُحلّى بالسكر أو العسل حسب

الذوق.

٤. تُضاف قطرات الليمون لإبراز

الطعم (اختياري).

٥. يُخلط جيدًا حتى يصبح ناعمًا، ثم

يُقدّم باردًا.

ملاحظة:

• يمكن إضافة القليل من ماء

الأناناس المعلّب بدل الماء لزيادة

النكهة.

• إذا رغبتِ بقوام أخف، يُصفّى

العصير قبل التقديم.



حمسة باذنجان وحلوم

الطريقة:

١. نحمر البصل والثوم، نضيف الطماطم والبهارات.
٢. نضيف الباذنجان ثم الحلوم.
٣. نُقلب خفيف وتقدّم مع خبز وبالإمكان استعمالها كحشوة للساندويتش.

المكونات:

- باذنجان مقطع ومقلي أو مشوي
- جبن حلوم مقطع
- بصل
- طماطم
- ثوم
- ملح وبهارات

٢٠ رمضان

الفتور:

تبسي وأرز
سلطة الخس مع التفاح
شوربة طماطم
مشروب الشاي البارد المنكه
معروك

السحور:

فتة شاورما

رُوي عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أنها قالت:
كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل طعامًا في سِنَّةٍ
نفر من أصحابه فجاء أعرابيٌّ فأكله بأقمتين فقال رسول الله
صلى الله عليه وسلم أما أنت لو كان قال بسم الله لكفأكم
فإذا أكل أحدكم طعامًا فليقل بسم الله فإن نسي أن يقول
بسم الله في أوله فليقل بسم الله في أوله وآخره.



التبسي

وفص ثوم مهروس.

طريقة التحضير:

١ تحضير الخضروات: نقوم بقلي حلقات الباذنجان، البطاطس، البصل، والفلفل نصف قلية حتى تذبل وتأخذ لوناً بسيطاً، ثم نصفها من الزيت.

٢ ترتيب الصينية: في صينية الفرن (التبسي)، نرص الخضروات المقلية على شكل طبقات أو دوائر متداخلة، ونضع بينها كرات اللحم المفروم.

المقادير:

٣-٢ حبات باذنجان كبيرة

٢ حبة بطاطس

٢ حبة بصل

٢ حبة فلفل أخضر بارد

و٣ حبات طماطم (تقطع جميعها إلى حلقات).

كرات لحم مفروم

للصلاة: ٢ ملعقة كبيرة معجون

طماطم، ٢ كوب ماء (أو مرق لحم)،

ملعقة كبيرة دبس رمان، ملعقة

صغيرة سكر، رشّة ملح وفلفل أسود،

٣ تجهيز الصوص: نخلط معجون الطماطم مع الماء، دبس الرمان، الثوم،
والبهارات جيداً، ثم نصب الخليط فوق الخضروات في الصينية.

٤ الطهي: نغطي الصينية بورق الألمنيوم وندخلها فرنًا محمى مسبقاً (١٨٠-٢٠٠
درجة مئوية) لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة، ثم نزيل الغطاء ونحمر الوجه قليلاً.



شوربة الطماطم الكريمة

١- ملعقة صغيرة مرقة دجاج فورية.

٢- كوب ماء مغلي.

-رشة ملح ورشة سكر.

- 3/4 كوب فاصوليا بيضاء (مسلوقة

جيداً).

- ريحان مجفف (حسب الرغبة).

المقادير:

٢- ملعقة كبيرة زيت نباتي.

- بصلة مقطعة.

٢- فص ثوم مهروس.

١- ملعقة كبيرة معجون طماطم.

-حبات طماطم مقشرة ومفرومة.

طريقة التحضير:

١ في إناء الطبخ، نضع الزيت النباتي ونضيف البصل المقطع، ونقلبه حتى يكتسب لوناً ذهبياً محمراً.

٢ نضيف الثوم ومعجون الطماطم ونقلب قليلاً، ثم نضيف حبات الطماطم المقشرة.

٣ نضيف مرقة الدجاج، الماء المغلي، ورشة الملح والسكر.

٤ نترك المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى تنضج الطماطم تماماً.

٥ نضيف الفاصوليا البيضاء المسلوقة، ثم نرفع الخليط ونطحنه باستخدام

الخلاط الكهربائي حتى نحصل على مزيج ناعم وقوام متجانس.

٦ نعيد الشوربة للنار قليلاً، ويمكن إضافة الريحان المجفف حسب الرغبة.

اقترح التقديم (اختياري):

تزين الشوربة بمكعبات خبز التوست المحمص مع رشة زيت وأعشاب مجففة حتى تأخذ لوناً ذهبياً.





ايس تي بالليمون

المقادير:

ليمون اخضر او اصفر او كليهما

نعناع او ريحان حسب المتوفر

اكياس الشاي

ماء ساخن

سكر

طريقة التحضير:

-نقطع الليمون الى شرائح

-نهرس ورق النعناع قليلا حتى تخرج

الزيوت العطرية

-نجهز اكياس الشاي المفضلة

-نجمع المكونات في إناء واحد يفضل

انه يتحمل الحرارة ثم اضافة الماء

الساخن اليه

-نترك اكياس الشاي في الخليط قليلا

حتى يأخذ اللون الذي نريده (ولا

نتركه كثيرا حتى يسود ويعطي طعم

مر)

-نتركه يبرد في درجة حرارة الغرفة

-ثم ندخله الى الثلاجه حتى يبرد جيدا



سلطة الخس مع التفاح

المقادير:

خس مقطع، تفاح أخضر مقطع

مكعبات (منقوع بليمون لمنع

السواد)، جوز عين جمل، ذرة

(اختياري)، نعناع ناشف.

الصلصة: زيت زيتون، عصير ليمون،

ملح، ودبس رمان.

التحضير:

تخلط المكونات معاً وتُقدم باردة.



فتة الشاورما

طريقة التحضير:

- شوح الدجاج المتبل في مقلاة ساخنة جداً مع القليل من الزيت حتى ينضج تماماً ويأخذ لون الشواء.
- اخلط مكونات الصوص جيداً حتى تصبح كريمية وناعمة.

التطبيق (ترتيب الطبقات):

- نضع طبقة من الخبز المحمص في قاع الطبق.
- نضع فوقها الأرز الأصفر الساخن.

المقادير:

- صدور دجاج مقطعة شرائح رقيقة متبلة بـ (زبادي، ثوم، خل، ليمون، بهارات شاورما، ملح وفلفل).
- أرز بسمتي أصفر مطهو بمرق الدجاج والكاري والكركم.
- خبز شامي مقطع مكعبات ومحمص في الفرن أو مقلي بالزيت حتى القرمشة.
- صوص الفتة (الصلصة البيضاء): زبادي، طحينة، ثوم مهروس، وعصير ليمون.

- نوزع قطع الشاورما فوق الأرز.

-نوزع الصوص الأبيض بسخاء على الوجه.

اقترح التقديم:

نزين الطبق بالبقدونس المفروم، والمكسرات او الرمان.



المعروك

ملعقة كبيرة زبدة أو سمنة.

نصف كوب إلى ٤/٣ كوب سكر.

طريقة التحضير:

للعجن

-نختبر الخميرة باضافتها لماء دافئ

والقليل من السكر

-نخلط المكونات السائلة (الحليب

الماء الزيت الزبدة الخميرة والسكر)

المقادير للعجين نحتاج إلى:

دقيق ٥ أكواب.

كوب حليب دافئ

كوب ماء دافئ.

ملعقة كبيرة خميرة فورية

ملعقة صغيرة بيكنج بودر.

ملعقة صغيرة محلب مطحون

نصف كوب زيت نباتي

-نضيف الدقيق والمحلب وبودرة الخبز وتعجن جيداً لمدة ١٠ دقائق حتى تصبح ناعمة

-تترك لتتخمر لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها.

للتشكيل:

يمكن تشكيلها كأقراص سادة، أو محشوة بالعجوة (التمر)، أو جوز الهند مع الزبيب.

التلميع والخبز:

يدهن الوجه بصغار البيض والحليب، ويرش بالسمنس وحبة البركة. تخبز في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية حتى تصبح ذهبية.

اللمسة النهائية:

بمجرد خروجها، ادهنها بالقليل من القطر(الشيرة) لتعطيها اللمعة والطراوة المعهودة.

٢١ رمضان

الفتور:

يخنة سبانخ
سلطة خيار بالزبادي
التسقية الشامية
العوامة
شاي

السحور:

سلطة أفوكادو وليمون

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ
إِن كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ [البقرة ١٧٢]

يا أيها الذين آمنوا بالله واتبعوا رسوله، كلوا من الطيبات التي رزقكم الله وأباحها لكم،
واشكروا لله ظاهرًا وباطنًا ما تفضل به عليكم من النعم، ومن شكره تعالى أن تعملوا
بطاعته، وأن تجتنبوا معصيته، إن كنتم حقًا تعبدونه وحده، ولا تشركون به شيئًا.

[المختصر في التفسير]



يخنة سبانخ

الخطوات:

- ١- نضع اللحمه والبصله والفلفل الأسمر ونقليهم ثم نضع ماء حتى تستوي.
- ٢- نفرم السبانخ ونغسله جيداً تكون اللحمه استوت نضعها بالطنجرة ونضع الحمص والسبانخ.
- ٣- بعد أن تستوي السبانخ نقلي ثوم ونضعه فوقها.

المكوّنات:

- ١ كيلو سبانخ
- ١ كوب حمص مسلوق
- ٣ كوب ارز
- ملح
- فلفل اسود
- ١ بصله
- قليل من الزيت النباتي
- ٢/١ كيلو لحمه راس عصفور (أو أي لحمه تفضلينها)

٤- نجهز الأرز بالطريقة الاعتيادية.

٥- تقدمين الطبق بجانب الفجل والبصل الأخضر أو أي مقبلات أخرى
تفضلينها.



سلطة خيار بالزبادي

طريقة التحضير:

١. يُقشّر الخيار ويُقطّع إلى مكعبات صغيرة.
٢. يُهرس الثوم مع الملح جيدًا حتى يصبح ناعمًا.
٣. يُضاف الثوم إلى الخيار ويُقلّب.
٤. يُضاف الزبادي ويُحرّك الخليط بلطف.

المكوّنات:

- ٦-٧ حبات خيار مقشّرة
- ٢ علبة زبادي
- ٢ فص ثوم مدقوق مع قليل ملح حتى يصبح ناعم
- ملح حسب الرغبة
- ٢ ملعقة نعناع ناشف مفروك

٥. يُضاف النعناع الناشف ويُقلَّب.

٦. تُقدَّم في صحون وتُزيَّن بالنعناع الأخضر.



التسقية الشامية

المقادير:

١- ملعقة صغيرة ثوم مفروم

١- ملعقة صغيرة ملح

١,٥- ملعقة كبيرة سمن

١/٢- كوب رمان طازج

١- ملعقة كبيرة لوز

١- ملعقة كبيرة صنوبر

٢,٥- كوب خبز أبيض (أو رغيفين

خبز)

٢- كوب حمص مسلوق

١,٥- كوب مسبّحة أو حمص

ناعم

١- كوب لبن

١/٤- كوب عصير ليمون

طريقة التحضير:

١. يُفْتَت الخبز إلى قطع صغيرة، ويُحْمَص في الفرن حسب الرغبة أو يُستخدم كما هو.
٢. يُوضع كوبان من الماء في قدر، ويُضاف الحمص المسلوق ويُترك ليغلي حتى يطرى جدًا.
٣. يُخلط ثلث كمية المسبّحة أو الحمص الناعم مع اللبن والثوم وعصير الليمون جيدًا.
٤. يُضاف نصف كوب من مرق الحمص الساخن إلى فتات الخبز حتى يلين.
٥. يُصفى الحمص من المرق، ويُسكب فوق الخبز ويُقلّب.
٦. يُضاف ما تبقى من المسبّحة واللبن (ثلثا الكمية)، وتُفرد جيدًا.
٧. يُوزّع الرمان على الوجه، ويُرش الملح.
٨. في مقلاة، يُحمّى السمن ويُحمّص اللوز والصنوبر، ثم يُسكب الخليط الساخن فوق وجه التسقية.
٩. تُقدّم فورًا.



العوامة أو لقمة القاضي

مقادير القطر:

- ٣ أكواب سكر
- ٢ كوب ماء
- رشّة حامض ليمون
- دلقة ماء زهر أو منكه حسب الرغبة (هيل، قرفة...)

طريقة التحضير:

- تحضير القطر
- نضع السكر والماء على النار حتى يغلي.
- نخفف النار ونراقب السماكة

العوامة أو لقمة القاضي.

مقادير عجينة العوامة:

- ٢ كوب طحين
- ٢ ملعقة كبيرة نشا
- ١ ملعقة متوسطة خميرة
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة قطر بارد وسميك
- رشّة ملح
- حوالي 1/2 كوب ماء دافئ (حسب الحاجة)

(بعد الغلي بـ ١٠-١٢ دقيقة تقريبًا).

• نضيف حامض الليمون والمنكه.

• نرفعه ونتركه يبرد تمامًا.

- تحضير العجينة

• نخلط المكونات الجافة جيدًا.

• نضيف الماء الدافئ تدريجيًا (نبدأ

بكوب وربع).

• نخفق حتى نحصل على عجينة

رخوة (ليست عجينة معجنات).

• نترك الخفاقة ونحرك العجينة

باليدين بقوة وسرعة.

• نلاحظ ظهور فقاعات وانتفاخ.

• ننظف أطراف الوعاء، نغطيه،

ونتركه بمكان دافئ حتى يختمر.

• القلي - المرحلة الأولى

• الزيت يكون متوسط الحرارة

• نحرك العجينة برفق لتفريغ

الهواء.

• نغمس الملعقة بالزيت، نلقم

العجينة وننزلها بالزيت.

• نقلبها بحركة دائرية خفيفة

حتى تأخذ لونًا فاتحًا.

• نرفعها ونضعها بصحن كبير.

• القلي - المرحلة الثانية

• نترك العوامة تبرد تمامًا.

• نعيد قليها بزيت بنفس الحرارة

حتى تشقر.

• نخرجها مباشرة إلى القطر ٣-٥

دقائق.

• نرفعها على مصفاة للتخلص

من القطر الزائد.

ويمكن رش عليها عند الانتهاء

شيء من الفستق الحلبي أو برش

جوز الهند وهذا اختياري.

الشاي المُمهيل

المكوّنات:

- ٢- كوب ماء
- ٢- ملعقة صغيرة شاي أسود
- ٢-٣ حبات هيل (حب الهال) مهروسة قليلاً
- سكر حسب الرغبة

طريقة التحضير:

١. يُغلى الماء في إبريق.
٢. تُضاف حبات الهيل ويُترك يغلي دقيقة/ أو هيل مطحون.
٣. يُضاف الشاي ويُترك على نار هادئة ٢-٣ دقائق (حسب قوة الشاي المرغوبة).
٤. يُرفع عن النار ويُصفى.
٥. يُحلى بالسكر أو بغير سكر حسب الرغبة ويُقدّم ساخناً.





سلطة أفوكادو وليمون

طريقة التحضير:

١. قطّعي الأفوكادو إلى مكعبات أو شرائح صغيرة.
٢. اعصري عصير الليمون على الأفوكادو فور التقطيع لمنع تغيّر لونه.
٣. أضيفي الملح والفلفل وزيت الزيتون، وقلّبي بلطف حتى تمتزج النكهات.
٤. وزّعيها في طبق التقديم وزينّيها

المكوّنات:

- ٠ ١-٢ حبة أفوكادو ناضجة
- ٠ عصر نصف ليمونة أو حسب الرغبة
- ٠ ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون (اختياري)
- ٠ رشّة ملح وفلفل أسود
- ٠ بقدونس مفروم للتزيين (اختياري)

بالبقدونس المفروم إن أحببتِ.

٥. تُقدّم مباشرة أو تحفظ في الثلاجة لفترة قصيرة قبل السحور

ويُمكن تقديمها أيضًا مهروسة، تقومين بهرس الأفوكادو بدلًا من تركها قطع،

وهي اختيارية وحسب الرغبة.

٢٢ رمضان

الفتور:

سمبوسك برازيلية
شوربة فطر وجزر
عصير رمان وبرتقال
اللوتس بالبسكويت والكرامة
سلطة فاصوليا

السحور:

شوفان

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ
وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴾

[البقرة: ١٧٢]



السمبوسك البرازيلية

كوب زيتون أسود مقطع قطع صغيرة.

- ربع كيلو لحمة مفرومة أو جبنة فيتا مع فلفل أخضر مفروم ناعم.
طريقة التحضير:

الحشوة:

- يوضع القليل من الزيت في مقلاة ويضاف له البصل المفروم بعدها بدقيقتين تضاف اللحمة وتقلب حتى لا تتكتل ثم يغطى المقلّى وتترك اللحمة على نار

المقادير:

للعجينة:

- ٢ كوب دقيق - بيضة - ملعقة طعام زبدة. - ملعقة طعام زيت.
- ملعقة طعام خل.

- ملعقة صغيرة باكينج باودر.

- ٤ كوب حليب.

- ملعقة صغيرة ملح. - ملعقة

صغيرة سكر.

للحشوة:

- بصلة صغيرة - فلفل أخضر - ربع



هادئة حتى تستوي.

يضاف الفلفل المفروم والزيتون الأسود وبذلك تكون الحشوة جاهزة

العجينة :

- يوضع الدقيق والباكينج باودر والسكر والملح معا في وعاء عميق ويخلط معا .

يعمل حفرة في وسط الدقيق ويصب فيها الحليب والبيضة والزبدة الطرية

وأخيرا الزيت.

تعجن المقادير معا.

- قد يكون م الضروري إضافة قليل من الدقيق للحصول على عجينة ناعمة

ومتماسكة مثل عجينة البيتزا.

- تأخذ دائرة من العجين ويوضع في وسطها قليل من الحشو وتغلق بشكل هلال

للتأكد من أن العجين مغلقة على الحشوة، تضغط الأطراف بشوكة.

ترق العجينة بالشوبك حتى تصبح رقيقة للغاية ثم تقطع بواسطة قطاعة دائرية

أو كوب إلى دوائر.

بعد حشي كل الكمية، يسخن زيت غزير للقلي ثم تقلى السمبوسك.





شوربة الفطر والجزر

طريقة التحضير:

يوضع الماء ومغلف شوربة الفطر في قدر كبيرة وتغلى المكونات مع التحريك المستمر.

- يضاف الجزر والثوم ثم تترك المكونات على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ١٠ - ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الجزر.

يخلط مزيج الشوربة مع الزبدة داخل خلاط كهربائي حتى يصبح المزيج طرياً.

المقادير:

٥ أكواب ماء
مغلف شوربة الفطر.
رشة فلفل أسود.
- حبة متوسطة الحجم جزر
مفروم فرماً ناعماً.
- فص ثوم مسحوق
- نصف ملعقة كبيرة زبدة

تقلب الشوربة في قدر ويرش فوقها الفلفل ثم تترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين إضافيتين وتقدم.



عصير رمان وبرتقال

• أوراق نعناع للتزيين (اختياري)

طريقة التحضير:

1. اعصري البرتقال ووصفي العصير من البذور.
2. اخلطي عصير الرمان مع عصير البرتقال في الخلاط أو كوب كبير.
3. أضيفي العسل أو السكر وقلبي جيدًا حتى يذوب.

المكونات:

- ١ كوب عصير رمان (طازج أو جاهز بدون سكر)
- ٢ حبة برتقال كبيرة (تعصرينها)
- ١-٢ ملعقة صغيرة عسل أو سكر حسب الرغبة
- نصف كوب ماء بارد (اختياري)
- لتخفيف الحموضة
- ثلج حسب الحاجة

٤. أضيفي الماء إذا تحبين العصير أخف.

٥. قدّميه مع ثلج ورشة نعناع للتزيين.



حلى اللوتس بالبسكوت والكريمة

٦. ٥,٠ علبة قشطة

٧. ظرف كريم كراميل

الطبقة العلوية:

٨. زبدة لوتس

للتزيين:

٩. بسكوت لوتس

١٠. حبات كرز

المكونات:

الطبقة الأساسية:

١. بسكوت شاي

٢. زبدة (لخلط البسكوت)

الطبقة الثانية (الكريمة):

٣. دريم ويب

٤. كريمة خفق

٥. ٥,٠ علبة حليب مكثف

طريقة التحضير:

١. الطبقة الأساسية:

• نطحن البسكوت ونذوّب الزبدة.

• نخلطهم معًا ونضعهم في القوالب لتشكيل القاعدة.

٢. الطبقة الثانية (الكريمة):

• نخلط الدريم ويب مع القشطة، كريمة الخفق، كريم الكراميل، والحليب المكثف.

• نسكب الخليط فوق طبقة البسكوت.

٣. التبريد:

• نضع الطبقة الثانية في الفريزر قليلاً لتتماسك.

٤. الطبقة العلوية:

• نذوّب زبدة اللوتس ثم نضعها فوق الطبقة الثانية.

٥. التزيين:

• نزيّن بالبسكوت اللوتس وحبّات الكرز.





سلطة فاصوليا

المكونات:

- ١- كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
(أو فاصوليا بيضاء حسب الرغبة)
- ١- كوب ذرة مسلوقة
- ١- حبة فلفل رومي أحمر، مقطّع
- مكعبات صغيرة
- ١- حبة خيار مقطّع مكعبات
- ١٠ حبة طماطم مقطّعة مكعبات
- نصف بصلة صغيرة مفرومة

ناعم (اختياري)

- رشّة كزبرة أو بققدونس مفروم
- عصير نصف ليمونة
- ٢-٣ ملاعق زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- اختياري:

- رشّة كمون أو فلفل أحمر

للتوابل:

- زيتون أسود أو أخضر للتزيين



شوفان

• فواكه اختيارية: موز أو تفاح أو

فراولة

طريقة التحضير:

١. ضع الشوفان مع الحليب في

قدر صغير على نار هادئة.

٢.حرك باستمرار حتى يبدأ

الشوفان بالتماسك (حوالي ٥

دقائق).

٣. أضف العسل أو التمر ورشة

القرفة وامزج جيدًا.

المكونات:

المكونات (لكوب واحد):

• نصف كوب شوفان سريع

التحضير

• ١ كوب حليب (أو ماء / حليب

نباتي حسب الرغبة)

• ١ ملعقة عسل أو ٢-٣ تمر مفروم

• رشّة قرفة

• حفنة مكسرات (لوز أو جوز أو

فستق)

٤. ضع الفواكه والمكسرات على الوجه قبل التقديم.

٥. يُقدم دافئًا أو بدرجة حرارة الغرفة.

نصائح

• استخدم حليب قليل الدسم لتجنب الشعور بالثقل.

• المكسرات تضيف بروتين ودهون صحية تساعد على الإحساس بالشبع طوال

النهار.

• يمكن تحضير كمية أكبر وحفظها في الثلاجة.



٢٣ رمضان

الفتور:

كبه مقليه مع تبوله و صدر بانيه

شنيه

شورية ذرة بالكريمة

زلاية

سلطة جرجير بالرمان

السحور:

قلاية بندورة

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«إِنَّ اللَّهَ يَحِبُّ أَنْ يَرَى أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ».



كبة مقليه مع تبوله و صدر بانيه

١. اللحمه ونضيف معه بعض من اللحم المفروم الناعم >
٢. نقوم بفرم البصل ناعم ونضيف ٨٠٠ غرام من اللحم مع البهارات تي تحبونها ثم نقليهم.
٣. نضيف الصنوبر المحمص عليهم.
٤. بعد عجن البرغل مع اللحمه نضيف بهار الكبة والمردقوش والنعناع والكورنفلور ونقوم بعجنهم سويا.
٥. بعدها نقوم بتكوير الكبة ونحشوها باللحمه.

المكونات:

- كيلو برغل
- كيلو لحم ناعم مفروم
- ٢ حبه بصل
- ٢٠٠ غم صنوبر
- بهارات للكبة
- مردقوش مطحون
- نعناع يابس مطحون
- ٢ معلقه كبيره كورنفلور

الخطوات:

١. نقوم بنقع البرغل الناعم بماء ساخن لمدة نصف ساعة.
٢. بعدها نقوم بطحنه على ماكينة



عصير شنيئة

(كل كيلو لبن مقابلها كاستين إلى

كاستين ونص ماء مفلتر)

٢.نضيف عصير الليمون المصفى

ومعلقة ملح ونخلط لمدة ربع

ساعة خفق على الخلاط حتى

تتشكل رغوة.

٣.نضعه بالطنجرة ونغطيه ثم

اتركه خارج الثلاجة لمدة ٣ إلى ٤

ساعات حتى يتحمر قليلاً.

٤.يتم وضعه بقناني زجاج او

بلاستيك

المكونات:

المكوّنات

٢ كيلو لبن زبادي

٤ كاسات ماء مفلتر

عصير ٤ ليمونات

ملعقه كبيره ملح

الخطوات:

١.نضع ٢ كيلو لبن بالخلاط ثم

نضع عليه الماء المفلتر



شوربة الذرة بالكريمة

١. نقطع البصل و الثوم و نضعهم في طنجرة على نار هادية و نحركهم حتى يذبلوا
٢. نضع ثلث كيس الذرة بالطنجرة و نضع معهم البهارات
٣. نضع الكريمة و ثم نغمرهم بماء مغلي
٤. نخلط / نهرس الخليط حتى يصبح ناعم و نتركه يغلي على نار هادئ
٥. اثناء غليان الشوربة نضع باقي الذرة.

المكونات:

- كيس ذرة مجمدة
- حبتين بصل وسط
- فصين ثوم كبار
- ٢/١ كوب كريمة طبخ
- بهارات:
- ملح
- كاري
- ماجي
- بودرة بصل
- بودرة ثوم
- فلفل اسودالخطوات



زلاية

الملح

٢. نضع الماء بالتدريج ونعجن

جيداً حتى تصبح عجينه

متماسكه طريه. نعجن تقريبا

لمدة عشر دقائق ونتركها في مكان

دافي لمدة ساعة حتى ترتاح

٣. بعدها نقطع العجين الى دوائر

ونتركها ترتاح خمس دقائق

٤. نفرد العجين باليد مع القليل

من زيت الزيتون على شكل قرص

٥. في مقلاة على النار نضع كميته

من الزيت (غزير) ونقلي الزلاية في

المكونات:

٣ اكواب طحين

ملعقه كبيره خميره فوريه

ملعقه كبيره سكر

ملعقه كبيره حبة البركه

ملعقه كبيره سمسم محمص

٢/١ ملعقه صغيره ملح

كوب ونصف ماء دافي للعجن

الخطوات:

١. نضع الطحين والخميره

والسكر وحبه البركه والسمسم

ونحرك الخليط جيداً ثم نضع

الزيت الحامي على نار متوسطة

تقدم حلو او مالح حسب الرغبة / للحلو نرشه بالسكر والقرفة / للمالح نرشه

سماق



سلطة الجرجير بالرمان

رشة ملح

قطر / شربات اختياري

رشة ملح اختياري

الخطوات

(تستطيعون التحكم بالكمية

حسب رغبتكم، فلا توجد مشكلة

في ذلك).

١.نقطع المكونات جميعها

ونضيفها في وعاء (جاط).

المكونات:

ضمة جرجير

كوب فراولة مقطعة

٢/١ كوب رمان

٤/١ كوب طماطم شيري

للصوص

٢ ملعقة زيت زيتون

عصير ليمونه

معاقة كبيرة سماق

٢. في وعاء صغير (زبدية)، نضع مكونات الصلصة (الصوص) ونخلطها جيداً، ثم نضيفها فوق الوعاء (الجاط) ونخلطهم جيداً.



قالية بندورة

المكونات:

٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
الأصلي.

ملعقة صغيرة من رب البندورة
(صلصة الطماطم) لتعزيز اللون
(اختياري).

رشة ملح ورشة فلفل أسود.
رشة صغيرة من السكر (للمعادلة
حموضة البندورة).

الخطوات

في مقلاة واسعة، نضع زيت

٥ حبات كبيرة من البندورة

(الطماطم) الناضجة (مقشرة
ومقطعة إلى مكعبات أو شرائح).

٣ فصوص من الثوم (مقطعة
شرائح أو مهروسة حسب الرغبة).

١ قرن فلفل أخضر حار (مقطع

دوائر، ويمكن زيادة الكمية

لمحبي الطعام الحار).

الزيتون ونضيف إليه شرائح الثوم والفلفل الأخضر الحار، ونقلبهم حتى تخرج رائحتهم وتذبل المكونات قليلاً.

نضيف مكعبات البندورة فوق الزيت والثوم، ونقلب جيداً.

نضيف الملح، الفلفل الأسود، ورشة السكر (والصلصة في حال الرغبة)، ثم

نغطي المقلاة ونتركها على نار متوسطة.

بين الحين والآخر، نقوم بهرس حبات البندورة باستخدام الملعقة الخشبية حتى

تخرج عصارتها وتتسبك جيداً.

نتركها على نار هادئة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تنضج تماماً ويظهر الزيت على

وجهها.

تُقدم ساخنة في المقلاة نفسها، ويتم تزيينها برشة من زيت الزيتون، وتُؤكل مع

الخبز الطازج



٢٤ رمضان

الفطور:

سمك هامور مقلي
سلطة الدجاج المشوي
شوربة البطاطس بالشعيرية
عصير الشمندر والبرتقال
مهلبية

السحور:

كور بطاطس بالجبن

«اللَّهُمَّ آتِ نُفُوسَنَا تَقْوَاهَا ، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرٌ مِنْ زَكَّاهَا
، أَنْتَ وَلِيِّهَا وَمَوْلَاهَا».



سمك هامور مقلي

الكركم : ملعقة صغيرة

الكمون : ملعقة صغيرة

عصير الليمون : ٢ ملعقة كبيرة حامض

اللفل الحار : ٥ قرون مفروم

الثوم : ٦ فصوص مفروم

طريقة التحضير:

١. لتحضير التتبيلة في وعاء عميق،

اخلطي الثوم واللفل الحار وعصير

الليمون الحامض، والكمون، والكركم،

وبهارات السمك والملح، حتى تتجانس

المكونات معاً.

المكوّنات:

لقلي السمك

طحين : ٢ كوب

ملح: ملعقة صغيرة

لفل أسود: ملعقة صغيرة

الكمون: ملعقة صغيرة

بهار سمك: ملعقة صغيرة

الزيت النباتي: ٢ كوب

الهامور: ٣ حبات مقطع ومنظف

ملح : ملعقة صغيرة

بهار سمك : ٢ ملعقة صغيرة

٢. ضعي قطع سمك الهامور في الوعاء فوق التتبيلة، وقلبيها حتى تتغطى كاملة.

٣. في وعاء آخر، اخلطي الطحين مع الملح والفلفل الأسود، وبهارات السمك،

والكمون، حتى تتداخل المكونات.

٤. غطي السمك بخليط الطحين من جميع الجهات.

٥. سخني الزيت النباتي في مقلاة على النار ثم إقلي السمك حتى ينضج ويتحمر.

٦. صفي سمك الهامور من الزيت، ثم ضعيه في طبق التقديم. وقدميه ساخناً مع

الأرز.





سلطة الدجاج المشوي

المكوّنات:

٢ كوب خس مشكل

٤/١ كوب جزر مبروش

٢/١ كوب خضار مسلوقة (بروكلي

وزهرة / قرنبيط)

نصف صدر دجاج مشوي أو مسلوق

٤/١ كوب جمبري مطبوخ ومقشور

(اختياري)

أعشاب طازجة: نعناع، ريحان، كزبرة

أو جميعها

صلصة اختيارية ١ (زيت وخل تفاح):

ملعقة طعام زيت زيتون

٣ ملاعق طعام خل تفاح

عصير نصف ليمونة

رشة ملح

رشة زعتر أو أعشاب جافة

صلصة اختيارية ٢ (آسيوية):

ملعقة خل أرز

ملعقة صلصة سمك (Fish Sauce)

ملعقة صلصة صويا

عصير نصف ليمونة

رشة فلفل حار أحمر

طريقة التحضير:

حضري الصلصة التي تختارينها (خيار ١ أو ٢) وضعيها جانبًا. للحصول على أفضل نتيجة، يُفضل وضع المكونات في مرطبان ورجّها جيدًا حتى تمتزج. اسلقي الدجاج والخضار إذا لم يكونا مسلوقين مسبقًا. يمكن تحضير كمية إضافية لاستخدامها ليومين أو ثلاثة. من الأفضل تتبيل الدجاج والخضار بالصلصة وهم لا يزالون ساخنين ليتمتصوا النكهة جيدًا. في وعاء كبير، ضعي الخس والأعشاب والجزر المبروش مع قليل من الصلصة، ثم أضيفي الدجاج والخضار المتبّل. إذا رغبت، أضيفي الجمبري أو استبدليه بزيادة كمية الدجاج.



عصير الشمندر بالبرتقال

المكوّنات

٥ حبات برتقال

حبة شمندر مسلوقة

الخطوات

١. يُعصر البرتقال

٢. يقشر الشمندر ويوضع بالخلاط مع عصير البرتقال ويخلط جيدا.





المهلبية

الخطوات:

١. نحضر وعاء معدني
٢. نخلط الحليب والسكر والطحين والنشا جيدًا
٣. على النار نحرك المواد حتى يثقل الخليط
٤. ثم نرفع القدر عن النار ونذيب ملعقة الزبدة مع الفانيلا بالخلط ... نوزع الخليط في اطباق التقديم ... نزين بالفستق الحلبي

المكوّنات:

- ٤ ملاعق طحين
- ٢ ملعقة نشا
- لتر حليب
- كوب سكر
- ملعقة زبدة
- ضرف فانيلا



شوربة البطاطا بالشعيرية

ماء حسب الحاجة

طريقة التحضير:

تُغسل الخضار جميعها وتُقطع إلى مكعبات صغيرة متقاربة في الحجم. يُسخن الزيت في قدر على نار متوسطة، ثم تُضاف الخضار المقطعة وتُقلَّب لبضع دقائق حتى تذبل قليلاً. يُضاف الماء ويترك المزيج حتى يغلي، ثم يُطهى نحو ٥ دقائق أو حتى تبدأ الخضار بالنضج. تُضاف الشعيرية ومرق الدجاج (أو

المكوّنات:

نصف باكيت شعيرية
حبة بصل
حبة بطاطا
حبة جزر
حبة كوسا
حبة فليفلة حمراء
١٠٠ غرام بازيلاء
ظرف مرق (ماجي)
بهارات حسب الرغبة
٣ ملاعق كبيرة زيت

البهارات حسب الرغبة)، وتترك على نار هادئة حتى تنضج الشعيرية.
تُطفأ النار وتترك الشوربة مغطاة لمدة ٣ دقائق، ثم تُسكب وتُقدّم ساخنة.



كرات البطاطا المحشية باللحم والجبن

التوابل (للبطاطا واللحم):

نصف ملعقة صغيرة ملح

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر

نصف ملعقة صغيرة زنجبيل

نصف ملعقة صغيرة كركم

طريقة التحضير:

تُسلق البطاطا في ماء حتى تنضج، ثم

تُصفى وتُهرس جيدًا وتترك جانبًا.

المكوّنات:

٣ حبّات بطاطا

٢ حبة بصل متوسطة

٢٠٠ غرام لحم مفروم

٣ فصّ ثوم أو نصف ملعقة صغيرة

ثوم بودرة

جبن مثلثات، مقطّع

٢ ملعقة كبيرة زيت

جبن مبشور للوجه

يُسخَّن الزيت في مقلاة، ويُضاف البصل المفروم ويُقلَّب حتى يذبل، ثم يُضاف الثوم واللحم المفروم والتوابل، وتُطهى الحشوة حتى تنضج، ثم تُترك لتبرد. تُتبَّل البطاطا المهروسة بالقليل من التوابل نفسها، وتُخلط مع قطع من الجبن. يُؤخذ مقدار من البطاطا ويُشكَّل كرة، ثم تُحشى بقليل من اللحم المفروم وقطعة جبن طري في الوسط. تُرص الكرات في صينية مدهونة بالزيت. يُرش الجبن المبشور على الوجه، ثم تُخبز في فرن مُحمّى مسبقًا على حرارة متوسطة حتى تتحمَّر وتذوب الجبنة.



٢٥ رمضان

الفتور:

برياني

سلطة الملفوف

شوربة العدس التركية

عصير الأفوكادو

قطايف غير مقلية

السحور:

فول بالخلطة

عن عبد الله بن دينار قال :

كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ الطَّعَامَ إِلَّا اسْتَنْ - يَعْنِي اسْتَاكَ - .

[مصنف ابن أبي شيبة].



برياني دجاج

أرز (حسب الكمية المطلوبة)

ماء حسب الحاجة

البهارات (بالمعلقة الصغيرة):

٢ فلفل أحمر بودرة

٣ كزبرة ناشفة مطحونة

نصف ملعقة فلفل أسود

١ كمون

٥ حبّات هيل

نصف ملعقة قرفة

رشة زعفران

نصف ملعقة يانسون مطحون

ورقتا غار

المكوّنات:

دجاجة مقطّعة

حبّتا طماطم مفرومتان

٤ حبّات بطاطا مقطّعة مكعبات

بصلتان كبيرتان مفرومتان

قرنا فلفل حار

حزمة كزبرة خضراء مفرومة

٧ فصوص ثوم مهروسة

ملعقة صغيرة معجون ثوم

ملعقة صغيرة معجون زنجبيل

سمنة + زيت زيتون (للطهي)

ملعقة صغيرة بهارات برياني جاهزة

طريقة التحضير:

يُقَلَّب البصل في قدر مع قليل من السمنة وزيت الزيتون حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون.

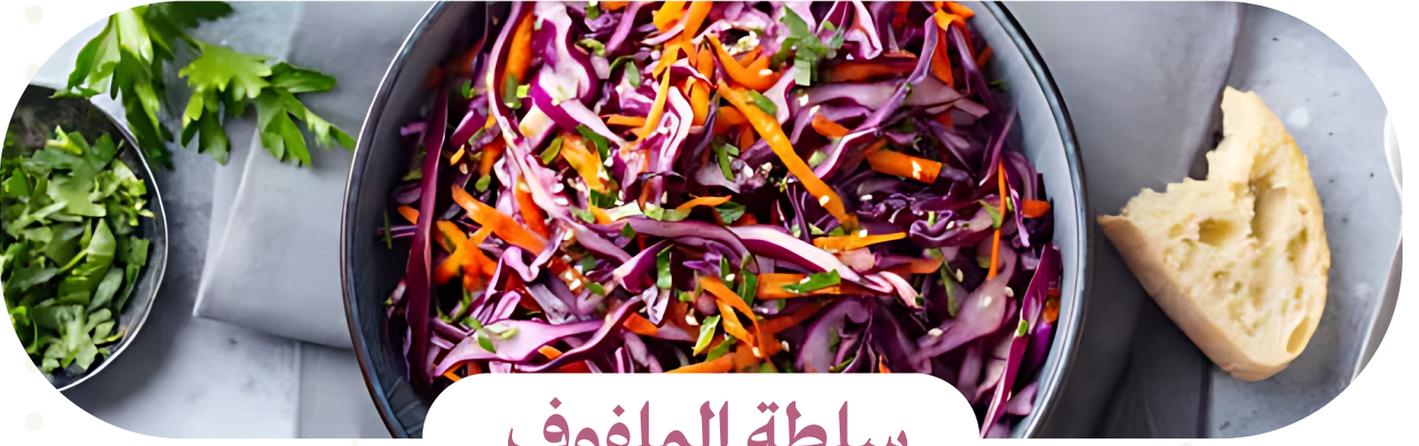
يُضاف الثوم المهروس ومعجون الثوم والزنجبيل، ثم تُضاف الطماطم والكزبرة الخضراء، ويُحرَّك الخليط حتى يلين.

تُضاف قطع الدجاج وجميع البهارات، وتُقَلَّب جيدًا حتى تتغطَّى بالنكهات.

تُضاف البطاطا، ثم يُضاف الأرز المغسول والمنقوع، ويُسكب الماء حتى يغمر المكونات. يُغطَّى القدر ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز والدجاج.

بعد النضج، يُزيّن الوجه ببصل مُحَمَّر ورشة زعفران، ثم يُقدَّم ساخنًا





سلطة الملفوف

الدريسنج:

ليمونه

زيت زيتون

ملح

فلفل اسود

دبس الرمان

الخطوات

١. تقطع كل الخضار

٢. يخلط المكونات جيدا ويضاف

فوق الخضار

المكوّنات:

٢/١ راس ملفوف احمر

٢ بندورة قاسية وسط

٢ كوز ذرة او علبه ذرة كبيرة

حبة شمندر كبيرة مشوية

حبة وسط فليفله حلوة اي لون

دون الاخضر

٢ بصل اخضر

٢/١ كوب بقدونس مفروم

٢/١ كوب كزبرة مفرومة

٤/١ كوب جوز مقطّع (اختياري)



عصير الأفوكادو

الخطوات:

نضع الأفوكادو والمانجو في الخلاط ثم نضيف إليهما الحليب السائل والعسل والثلج ونقوم بضربهم بالخلاط بعدها نسكب العصير بكأس وبامكاننا وضع الجوز والعسل فوقه.

٧ أشخاص

٢ حبات أفوكادو

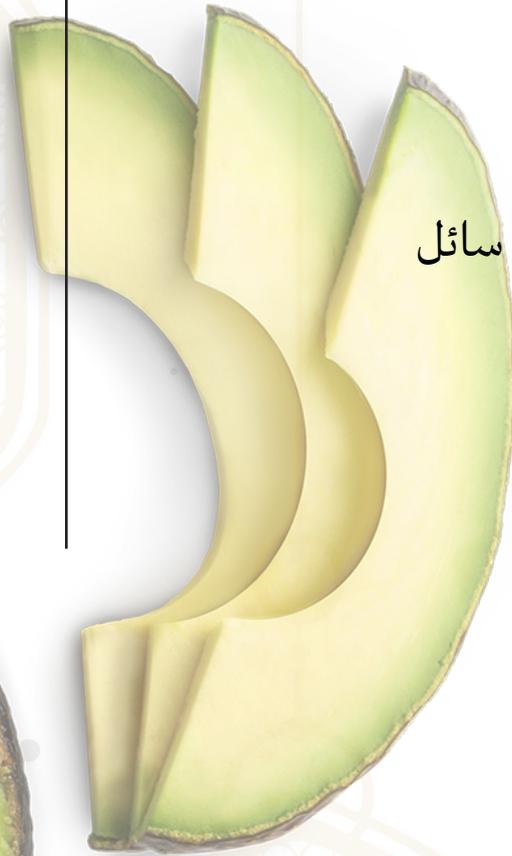
حبة مانجو

علبة قشطه

كوب حليب سائل

عسل

جوز قلب





شوربة العدس التركية

المكوّنات:

ملعقة صغيرة بابريكا حلوة
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
مكعب مرق دجاج
٤ أكواب ماء ساخن تقريبًا
للتقديم (زيت منكه): ربع كوب
زيت زيتون
فصّان ثوم مهروسان
شطّة مجروشة حسب الرغبة
طريقة التحضير:
في قدر على نار متوسطة، يُسخّن
زيت الزيتون ويُضاف البصل
ويقلّب حتى يذبل، ثم يُضاف

ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
حبّة بصل مفرومة ناعماً
فصّان ثوم مهروسان
حبّة كبيرة طماطم مبشورة
ملعقتان كبيرتان معجون طماطم
كوب عدس أصفر
نصف كوب برغل خشن مغسول
نصف كوب أرز متوسط، منقوع
ومغسول
ملعقة كبيرة نعناع ناشف

الثوم المهروس ويُحرَّك قليلاً حتى تفوح رائحته.

يُضاف معجون الطماطم ويُقلَّب، ثم تُضاف الطماطم المبشورة والبابريكا

ومكعب المرق والملح والفلفل الأسود، وتُحرَّك المكونات جيداً.

يُسكب الماء الساخن ويُضاف النعناع الناشف. عند الغليان يُضاف العدس

والبرغل والأرز، وتُخفَّف النار وتُترك الشوربة حتى تنضج المكونات تماماً

وتتكاثف.

لتحضير الزيت المنكّه: يُسخَّن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة، ويُضاف الثوم

ويقلَّب سريعاً، ثم تُضاف الشطة المجروشة.

تُسكب الشوربة في أطباق التقديم ويُضاف فوقها قليل من الزيت ، وتقدّم

ساخنة





قطايف غير مقلية

طريقة التحضير:

- تغلقين نصف حبة القطايف وتضعين داخل الجزء الباقي منها الحشوة.
- يمكنك إضافة فستق حلي للزينة.
- تؤكل مباشرة دون قلي.

المكوّنات:

- قطايف (جاهزة أو من صنعك).
- شوكولاتة سائلة
- قشطة
- لوتس
- زبدة فول سوداني
- يمكن اختيار صنف واحد



فول بالخلطة

يُسَخَّن الفول المدمس في قدر
على نار متوسطة، سواء كان
محضراً منزلياً أو معلباً بعد غسله
جيداً لتخفيف نسبة الصوديوم.
أثناء السخين، يُهرس جزء من
حبات الفول بالشوكة أو الهراسة
للحصول على القوام المرغوب.
يُضاف الكمون بكمية مناسبة،
ثم تُضاف الطحينة (اختياري)
ويُحرَّك المزيج.

المكوّنات:

فول مدمس
زيت زيتون
كمون
عصير ليمون
طماطم مقطّعة مكعبات
بقدونس مفروم (اختياري)
ملعقة كبيرة طحينة سمسم
(اختياري)
ملح حسب الرغبة
طريقة التحضير:

يُعصر نصف ليمونة فوق الفول ويُخلط جيدًا.
يُسكب الفول في طبق التقديم، وتُضاف مكعبات الطماطم والبقدونس
على الوجه.
يُزيّن بملعقة من زيت الزيتون ويُقدّم ساخنًا



٢٦ رمضان

الفتور:

منسف

سلطة مكرونة باللبن الزبادي
شوربه فريكه بصدر جاج مفروم
حلا الدبس والطحينه
عصير جزر ومندرين

السحور:

عجة بطاطا مع البصل والبقدونس

﴿وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا
وَمِنْ أَنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى﴾.



منسف

١ جميد كركي (أو ٥٠٠ غ جميد
سائل)

ماء ساخن للنقع

للأرز:

٣ أكواب رز بسمتي

٣ ملعقة كبيرة سمن بلدي

١ ملعقة صغيرة كركم أو بهار

منسف

ملح مرق لحم

للتزيين:

لوز أو صنوبر محمص بقدونس

(اختياري) خبز شراك

المكونات:

٣- ساعات

٨- أشخاص

للحمة:

١- ١/٢ كغ لحم غنم مع عظم

١- بصلة كبيرة

٢- ورق غار

٤- ٥ حبات هيل

-عود قرفة

-ملح

للجميد:

الخطوات:

١. سلق اللحم:

نغسل اللحم ونضعه في قدر مع ماء يغطيه.

عند الغليان نزيل الزفرة.

نضيف البصل، الهيل، ورق الغار، القرفة.

نتركه يطبخ على نار متوسطة ٦٠-٩٠ دقيقة حتى ينضج.

نملح في آخر ١٠-١٥ دقيقة.

٢. تحضير الجميد:

نكسر الجميد وننقعه بماء ساخن ٦-٨ ساعات أو ليلة كاملة.

نخلطه بالخلاط مع ماء النقع حتى يصبح ناعم.

نضعه على نار هادئة ونحرّك باستمرار بدون ما يغلي.

نضيف قليلاً من مرق اللحم تدريجياً.

٣. دمج اللحم مع الجميد:

نخرج اللحم من المرق ونضعه في قدر الجميد.

نتركه ١٠-١٥ دقيقة على نار هادئة ليتشرب الطعم.

٤. طبخ الأرز:

نغسل الرز وننقعه ٢٠ دقيقة.

نذوب السمن ونضيف الرز ونقلّب.

نضيف الكركم والملح.

نضيف مرق ساخن (كل كوب رز = كوبين مرق).

نطبخ حتى ينضج.

٥.التقديم:

نمد خبز الشراك.

نسكب قليل من صلصة الجميد.

نضيف الأرز.

نضع قطع اللحم.

نسكب باقي الجميد.

نزيّن بالمكسرات.

نصائح نجاح:

الجميد لا يُترك يغلي حتى لا يفرط.

الطعم الأصيل يكون بالسمن البلدي.

ممكّن إضافة لبن رائب إذا كان الجميد قوي





شوربة الفريكة بصدر الدجاج المفروم

طريقة التحضير:

يُسَخَّن زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُقلَّب حتى يذبل. يُضاف الفلفل الحار ويُقلَّب قليلاً. يُضاف صدر الدجاج المفروم ويُشَوَّح مع المكونات حتى يتغيَّر لونه وينضج جزئياً. تُضاف الفريكة المغسولة وتُقلَّب مع الخليط لبضع دقائق. يُسكب الماء المغلي فوق المكونات حتى يغمرها، وتترك

المكونات:

حبة بصل مفرومة ناعماً
حبة فلفل حار مفرومة
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
صدر دجاج مفروم
كوب من الفريكة المطحونة
طحناً خشناً
ملعقة صغيرة كركم
ملح حسب الرغبة
ماء مغلي (حسب الحاجة)

على نار هادئة حتى تنضج الفريكة تمامًا.
يُضاف الكركم والملح، وتُضبط النكهات حسب الرغبة، ثم تُقدّم ساخنة.



سلطة مكرونة بالبن الزبادي

٤/١ كوب طحينية

ملح

م.ك نعناع يابس

فستق محمص

بقدونس مفروم

الخطوات

١. نسلق المكرونة حتى تنضج

تماماً في طبق نهرس الثوم ونضيف

النعناع اليابس

المكونات:

نصف ساعة

٤ أشخاص

كيس مكرونة حلزون ٤٠٠ جرام

٥٠٠ جرام لحمة مفرومة

كيلو لبن زبادي

٣ فص ثوم

عصير ليمونة

٣. نضيف اللبن والطحينية والليمون ونحرك جيداً
٤. نقلب اللحمية على نار هادئة حتى تنضج نضيف الملح والبهارات والفلفل
٥. نضيف المكرونة ونقلبها مع اللبن ونضبط الملح والليمون
٦. نضيف اللحمية على الوجه ونزين بالمكسرات المقلية والبقدونس وتقدم...



حلا الدبس والطحينية

٢. في قالب نضع ورقة زبدة وانثر عليها الفستق الحلبي ثم اضع عجينة جوز الهند والدبس واتركها لتجمد بعدها اقطعها مكعبات.

المكونات:

- ١ كاسه دبس تمر
- ١ كاسه طحينية
- ٢ كاستين جوز هند

الخطوات:

١. عجن جميع المكونات معاً حتى تصبح عجينة.

عصير الجزر واليوسفي (المندرين)

يُعصر اليوسفي باستخدام
العصارة ويوضع العصير في
الخلاط.

يُترك الجزر المسلوق حتى
يبرد قليلاً، ثم يُضاف إلى عصير
اليوسفي في الخلاط.

تُخلط المكونات جيداً حتى يصبح
العصير ناعم القوام، ثم يُسكب
ويقدّم.

المكونات:

١٠ حبات يوسفي (مندرين)

٤ حبات جزر

كوب ماء

طريقة التحضير:

يُغسل الجزر جيداً ويُقطّع إلى

قطع متوسطة، ثم يُوضع في قدر

مع كوب الماء ويترك على النار

حتى يلين وينضج.



عجة بطاطا مع البصل والبقدونس

(للقلي) زيت نباتي

الخطوات:

١. ابشر البطاطا واعصرها جيدًا من الماء الزائد.
٢. ابشر البصل وأضفه للبطاطا.
٣. أضف البقدونس المفروم، البيض، الطحين، والتوابل واخلط جيدًا.
٤. إذا كان الخليط كثيفًا جدًا، أضف قليلًا من الماء. إذا كان خفيفًا، أضف طحينًا حتى يتماسك.

المكونات:

- ٤- حبات بطاطا متوسطة إلى صغيرة
- ٤- حبات بيض
- ٢/١- حزمة بقدونس
- ١- حبة متوسطة بصل
- ٤- ملاعق كبيرة طحين
- ٢/١- ملعقة صغيرة بابريكا
- ٢/١- ملعقة صغيرة كركم
- ١- ونص ملعقة صغيرة أو أكثر حسب الرغبة ملح
- ١/٢- ملعقة صغيرة فلفل أسود

٥. سخّن الزيت في مقلاة.

٦. ضع من الخليط في الزيت الساخن بمقدار ملعقة كبيرة لكل قطعة، وكرر

حتى تنتهي الكمية.

٧. اطبخ على نار متوسطة حتى تتحمر من الأسفل، ثم اقلبها حتى تنضج

من الجهتين.



٢٧ رمضان

الفتور:

فتة حمص

سلطة المقالي بالخس والجرجير

شوربة شعيرية بالبازيلاء

عصير بالمكسرات

كيك ابيض واسود بالحليب المبخر

السحور:

متبل باذنجان بالمايكرويف

«سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ

وَبِحَمْدِهِ رِضًا نَفْسِهِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ زِينَةَ عَرْشِهِ ،

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ مِدَادَ كَلِمَاتِهِ».



فتة حمص

الخطوات:

- ١- نفت الخبز ونضعه بالوعاء وعليه ملح وبودرة المايجي والماء المغلي ونحركهم جيداً.
- ٢- ثم نضع الحمص المطحون ونحركه مع الخبز ونرش الليمون ونحرك.
- ٣- ونزين الطبق بالبقدونس والكمون والمخلل.
- ٤- ثم نقلي اللحم واللوز ونضعها فوق الفتة وتقدم على الفطور.

المكونات:

- ٢ كوب حمص مطحون
- ٢ رغيف خبز كماج
- ١ ليمونة
- ١ ملعقة بودرة المايجي
- ٢ كوب ماء ساخن تقريبا
- على الوجه: لوز ولحمة مقلية.
- للزينة: بقدونس
- كمون بابريكا
- مخلل.



شوربة شعيرية بالبازيلاء

٢. نضيف البازيلاء ومرق الدجاج

ونتركهم على نار عالية حتى

الغليان.. ثم على نار هادية مدة

٢٠ دقيقة تقريبا او حتى تنضج

الشوربة

بالنسبة لمرق الدجاج كان

موجود بالثلاجة وعليه فلفل

اسود وبهارات مشكلة وملح

٣. نسكب بأطباق التقديم وتقدم

ساخنة

المكونات:

٢٥ دقيقة

٤ أشخاص

كوب شعيرية

٣ ملاعق زيت زيتون

٢/١ كوب بازيلاء مجمدة

٢/١ لتر مرق دجاج

الخطوات:

١. بطنجرة مناسبة نحمص

الشعيرية بالزيت حتى تتحمر



عصير بالفواكه والمكسرات

(اختياري)

حبّات رمان (اختياري)

شريحة ليمون

عصير نصف ليمونة

طريقة التحضير:

تُقطّع الفواكه إلى قطع صغيرة،

وتُوضع في وعاء، ثم تُضاف حبّات

الرمان إن توفرت.

يُضاف عصير الليمون وتُخلط

المكونات برفق.

يُنقل الخليط إلى كأس التقديم،

المكونات:

تكفي شخصًا واحدًا

علبة مشروب غازي (سفن أب أو

ما يشابهه)

ملعقتان كبيرتان من الكاجو

ملعقة كبيرة من جوز القلب

المبروش

ملعقة كبيرة من اللوز

فواكه مشكلة حسب المتوفر،

مقطّعة

ملعقة فواكه مجففة مشكلة

ثم يُضاف المشروب الغازي والمكسرات.
تُزيّن الكأس بشريحة الليمون ويُقدّم العصير مباشرة.



سلطة المقالي بالخس والجرجير

شرحات

مكونات الصوص :

كوب لبن زبادي

٣ ملاعق كبيرة طحينية

١/٢ كوب عصير ليمون

١ ملعقة كبيرة ملح حسب الطعم

١ حبة ثوم مهروس ناعم

٢ خبز محمص

المكونات:

١ حبة باذنجان كبيرة

٣ حبات بطاطا وسط

١ كوب خس مفروم

١ كوب جرجير مفروم

جرجير عادي غير مقطع

١ كوب بقდونس مفروم

٢ حبة خيار

١ حبة بصله بيضا صغيرة مقطعة

الخطوات:

١. نقشر الباذنجان ونقطعة مربعات صغيرة ثم نضع عليه ملح ونتركه نصف ساعة
٢. نقشر البطاطا ونقطعها مربعات ونضع عليها رشة ملح
٣. ثم نغسل الخيار ونقطعة ونغسل الجرجير والخس والبقدونس ونفرمة ونترك بعض من الجرجير من غير فرم
٤. منجهز الصوص في جاط نضع مكونات الصوص اللبن والطحينية والملح وعصير الليمون والثوم ومنحركة
٥. ثم نقطع الخبز مربعات صغيرة ومنقليهم ثم منقلي البطاطا ثم الباذنجان
٦. في جاط التقديم نضع جرجير قطع كاملة ثم نضع الخضروات المفرومة ثم نضع البطاطا والباذنجان ثم شرحات البصل ثم نضع الصوص ثم نزين بالخبز المحمص وتقدم





متبل باذنجان بالمايكروفيف

٢ ملعقة كبيرة (للتزيين) زيت

زيتون

١ ملعقة صغيرة (للتزيين) سماق

١ ملعقة صغيرة (للتزيين) نعنع

ناشف

الخطوات

١. اقشري الباذنجان وضعيه على

عين الغاز

٢. اشوي الباذنجان على النار حتى

تحمر القشرة. بعد خمس دقائق

ممكن أن يحتاج وقت زياده

المكونات:

نصف ساعه

٢ طبق

١ حبة باذنجان كبير أو حب

الحاجه

٣ ملاعق كبيرة طحينه

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

١ فص ثوم مهروس

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1/4 ملعقة صغيرة كمون

1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

حسب حجم الحبات

٣. بعد الأستواء وقبل الهرس ازيللي القطع السوداء المتفحمة إذا تواجد

٤. تضع الباذنجان في كيس وأدخله المايكرويف

٥ دقائق ليكمل النضج

٥. اهرس الباذنجان وهو في الكيس حتى يصبح ناعماً.

٦. انقل الباذنجان المهروس إلى وعاء، أضف الطحينة، عصير الليمون، الثوم،

الملح، الكمون، والفلفل الأسود وامزج جيداً.





كيك أبيض وأسود بالحليب المبخر

طريقة التحضير:

يُخفق البيض جيدًا حتى يصبح لونه فاتحًا وهش القوام، ثم تُضاف الفانيليا ويُتابع الخفق. يُضاف السكر ويُخفق لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الزيت ويُخفق نحو ثلاث دقائق حتى يتجانس الخليط. يُضاف الحليب المبخر والماء ويُخلطان مع المزيج. تُنخل المكونات الجافة (الطحين

المكونات:

٣ أكواب طحين
نصف كوب زيت
كوب ونصف سكر
كوب حليب مبخر
نصف كوب ماء
٣ ملاعق كبيرة كاكاو
٣ ملاعق كبيرة بيكنج باودر
ملعقة صغيرة فانيليا
٤ بيضات

والبيكنج باودر) ثم تُضاف تدريجيًا إلى الخليط مع التحريك حتى تتجانس.
يُقسَّم الخليط إلى قسمين متساويين، ويُضاف الكاكاو إلى أحد القسمين ويُخلط
جيدًا.

يُدهن قالب الكيك بالزيت ويُرش بالطحين (أو يُدهن بالطحينية)، ثم يُسكب
الخليط الأبيض أولاً، يليه خليط الكاكاو.
يُحمى الفرن مسبقًا على درجة ١٨٠° مئوية، ويُخبز القالب لمدة تقارب ساعة أو
أقل حسب حرارة الفرن، حتى ينضج الكيك.



٢٨ رمضان

الفتور:

محشي ملفوف

سلطة بوملي

حساء الفطر مع الخضار

عصير البرتقال الطبيعي مع العسل

رز بحليب بجلو المانجا

السحور:

فطائر النقانق

﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾.



محشي ملفوف

المكوّنات:

٣ كيلو ملفوف

٢ كوب أرز مصري

٢/١ كيلو لحمة مفرومة خشنة

بصلة

م.ك ملح

م.ص فلفل أسود

م.ك بهارات مشكلة

م.ص قرفة مطحونة

٢/١ رأس ثوم

٢/١ كوب زيت نباتي

لسلق الملفوف

قدر كبير به ماء مغلي

م.ك ملح

م.ك كمون مطحون

الخطوات:

١. نضع قدر به ماء مغلي على

النار ثم نضيف الملح والكمون

ثم نضع رأس الملفوف بعد أن

نزيل الرأس بالسكينبدء بفصل

الأوراق عن بعضها حسب ترتيبها

٢. لتحضير الحشوة نفرم البصل

ونمرته بالملح والفلفل الأسود



٣. نضيف اللحم المفروم والزيت النباتي
والمالح والبهارات ونقلب جيداً
٤. نفرد ورق الملفوف ونزيل الأضلع
ونضعها في قاع القدر ثم نقص الورق من
النصف ثم نقصه حسب الرغبة ونبدأ
نلف بحيث تكون الجهة الخشنة للأعلى
٥. نلف الكمية ونرصها في القدر ونضيف
بين الطبقات شرائح الثوم ثم نضيف
الماء المغلي والملح والماجي ونتركه
يغلي
ممکن نطبخ الملفوف بطريقة أخرى
وهي أن نضيف الثوم المهروس مع
النعناع اليابس وصلصة الطماطم مع
عصير الليمون نتركه على نار مدة ساعة
كاملة ثم يقدم ساخناً مع الليمون.



حساء الفطر مع الخضار

٢. نضيف البطاطا المبشورة

ونقلبها

٣. نضيف الجزر المبشور من

الفريزر

٤. نمسح الفطر بمنديل ونقطعه

شرائح ونضيفه إلى القدر ونتركه

يذبل

٥. نضيف الحساء ونضبط الملح

والفلفل الأسود ونتركها تتسبك

وتقدم...

المكوّنات:

حبة بطاطا مبشورة

كوب فطر

بصلة

جزرة مبشورة

٤ فص ثوم

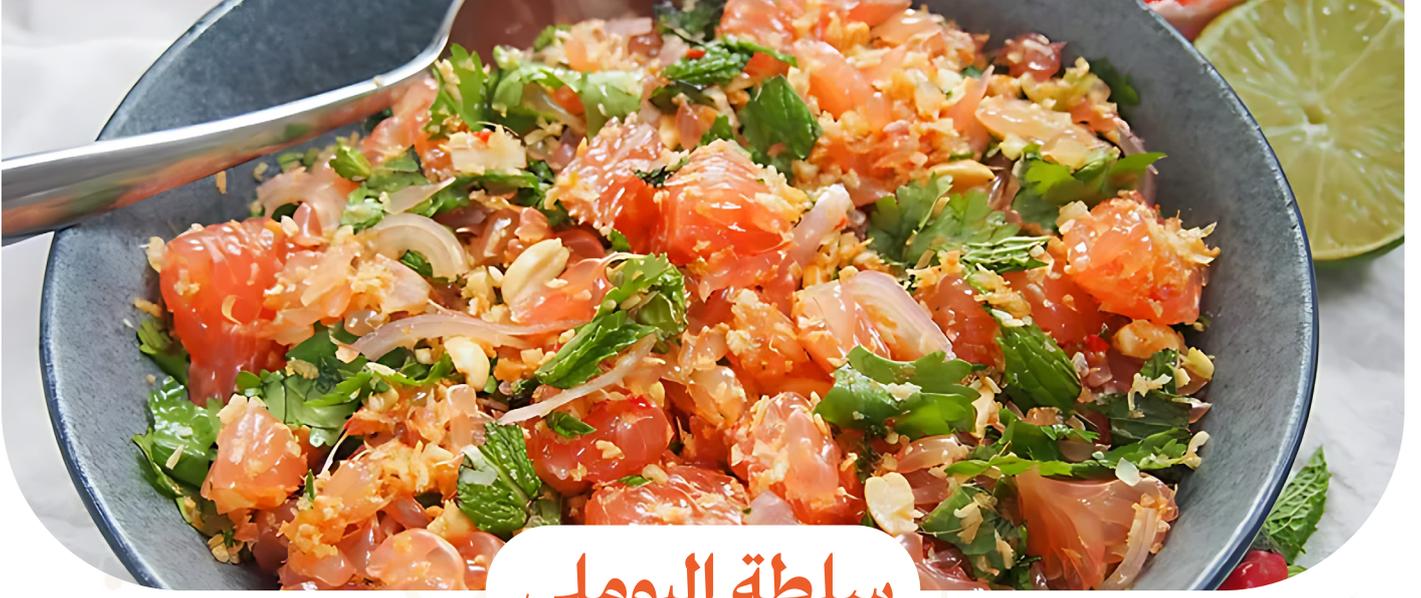
٢ م.ك زيت نباتي

كوبين حساء دجاج أولحم

الخطوات:

١. نضيف الزيت في قدر ونضيف

البصل والثوم ونقلب



سلطة البوملي

باقي المكونات:

خس مقطّع

حبّات رمان

ذرة

بوملي مقشّر ومقطّع

جريب فروت أحمر مقطّع

جبنة بيضاء حلوة مقطّعة

مكعبات

طريقة التحضير:

يُنقع الخس في ماء بدرجة حرارة

الغرفة مع إضافة نقطة من الخل

الأبيض، ثم يُغسل جيدًا ويُجفف

المكوّنات:

لتحضير الصوص:

٤ ملاعق كبيرة لبن (غير حامض)

٤ ملاعق كبيرة مايونيز

ملعقتان كبيرتان لبنة (غير

حامضة)

ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

ملعقتان كبيرتان خل أبيض

ملعقة كبيرة خردل

عصرة ليمون

نصف ملعقة صغيرة سكر

رشة ملح وفلفل أسود

باستخدام نشافة الخضار أو مناشف ورقية.
تُخلط جميع مكونات الصوص في وعاء حتى تتجانس تمامًا.
يُوضع الخس في طبق التقديم ويُضاف إليه الصوص ويُقلّب برفق.
تُوزّع باقي المكونات (الرمان، الذرة، البوملي، الجريب فروت، والجبنّة) فوق
السلطة.
تُقدّم مباشرة وهي باردة.



عصير البرتقال الطبيعي مع العسل

الخطوات:

١. نعصر البرتقال
٢. نضيف عليه قليل من الماء المفلتر والعسل ثم نحرك المكونات مع بعض

المكوّنات:

- برتقال
- عسل
- ماء مفلتر



رز بحليب مع جلو المانجا

كريمة خفق

طريقة التحضير:

في قدر، يُوضع الأرز مع كوبين من

الماء ويُسلق حتى يصل إلى ثلاثة

أرباع النضج.

يُضاف الحليب إلى الأرز ويُحرَّك

على نار متوسطة حتى يكتمل

نضجه ويصبح القوام كريميًا.

يُضاف السكر والفانيليا ويُحرَّك

حتى يذوب السكر تمامًا.

يُسكب الأرز بالحليب في أطباق

التقديم ويُترك حتى يبرد تمامًا.

المكوّنات:

للرز بالحليب:

كوب وربع رز

٣ أكواب حليب

كوبان ماء

كوب سكر (أو حسب الرغبة)

ملعقة صغيرة فانيليا

لتحضير جلو المانجا:

باكيت جلو نباتي بطعم المانجا

٢٠٠ مل ماء مغلي

١٠٠ مل ماء بارد

للتزيين (اختياري):

لتحضير الجلو: يُذاب مسحوق الجلو في الماء المغلي مع التحريك، ثم يُضاف الماء البارد ويُحرَّك جيدًا.

تُسكب طبقة الجلو فوق الأرز بالحليب بعد أن يبرد، ثم تُوضع الأطباق في الثلاجة حتى تتماسك.

تُزيّن بالكريمة قبل التقديم حسب الرغبة.



فطائر النقانق

مغلّف خميرة فورية
ملعقتان كبيرتان لبن زبادي
نصف كوب زيت نباتي
ملح حسب الرغبة
رشة سكر
ماء دافئ للعجن

المكوّنات:

٢٠ حبة نقانق
نصف كوب حليب
ملعقة كبيرة نسكافيه
للعجينة:
٥ أكواب دقيق

طريقة التحضير:

تُخلط المكونات الجافة (الدقيق، الخميرة، الملح، السكر) في وعاء، ثم يُضاف اللبن الزبادي والزيت وتُفرك المكونات جيدًا. يُضاف الماء الدافئ تدريجيًا ويُعجن حتى تتكوّن عجينة ملساء. تُغطّى وتترك حتى تتخمّر ويتضاعف حجمها.

تُقسّم العجينة إلى أربعة أقسام متساوية.

تُفرد كل قطعة بسماكة متوسطة على سطح مرشوش بالدقيق.

يُقطّع طرف العجينة إلى شرائط أو مثلثات حسب الشكل المرغوب.

توضع حبة نقانق على الطرف وتُلفّ بالعجينة بإحكام حتى نحصل على شكل مرتب.

يُخلط الحليب مع النسكافيه ويُدهن وجه الفطائر بالفرشاة.

تُرصّ الفطائر في صينية خبز، وتُخبز في فرن مُحمّى مسبقًا على حرارة متوسطة حتى تنضج وتحمّر.

٢٩ رمضان

الفتور:

رز بكبدة الدجاج
سلطة الحمص الصحية
شوربة الشعيرية بالدجاج والخضار
سويسرول الليمون
عصير الكيوي والليمون

السحور:

خبز الفوكاشيا الايطالي

قال عبد العزيز بن أبي رواد الأزدي - رحمه الله -:
كان يقال: قلة الطعام عون على التسرع في
الخيرات.



رز بكبدة الدجاج

المكونات:

- ١- كبدة دجاج ٥٠٠ جرام
- ٢- رز صنوايت كالروز ٣ أكواب
- ٣- سمن ١ م/ك + زيت ٣ م/كبيرة
- ٤- بصل ١ حبة مفروم
- ٥- جزر ١ حبة مفروم
- ٦- ثوم مهروس ١ م/صغيرة
- ٧- مرقة دجاج ١ حبة
- ٨- كمون ١ م/صغيرة
- ٩- كزبرة ١ م/كبيرة

١٠- ملح حسب الرغبة

إضافات:

زبيب أشقر

لوز أنصاف

الطريقة:

- ١- نسخن السمن والزيت جيداً في قدر واسع على نار عالية.
- ٢- نضيف الكبدة ونقلبها حتى تأخذ لون مكرمل من الأطراف بدون ما تنطبخ زيادة، ثم نرفعها



على جنب.

٣- نحمر الزبيب في نفس القدر

ونرفعه جانباً.

٤- في نفس القدر نحمص الجزر، ثم

نضيف البصل والثوم ونقلبهم حتى

يذبلوا.

٥- نضيف الرز ونقلبه حتى يتغلف

بطعم السمن والبهارات، ثم نرجع

الكبدة ونحرك بخفة.

٦- نضيف الماء الحار مع مرقة

الدجاج (بكمية تغطي الرز بارتفاع ٢

سم) ونرش قليل من الزبيب فوقه،

ثم نغطي القدر ونتركه ٢٠ دقيقة على

نار هادئة.

٧- عند التقديم نزين الوجه بباقي

الكبدة المحمّرة واللوز المحمص.



سلطة الحمص الصحية

- خيار مفروم ناعم
- طماطم مفرومة ناعمة
- بصل مفروم ناعم
- فلفل ألوان مفروم ناعم
- معدنوس مفروم ناعم
- الصلصة:
- ربع كوب زيت زيتون
- عصير ليمونتين
- ملعقة أكل معجون فليفلة
- (اختياري)

المكونات:

- كوب حمص مسلوق
- ملعقة أكل معجون فليفلة (أو معجون طماطم)
- ملعقة كوب نعناع ناشف
- رشة كمون
- رشة بابريكا حلوة
- رشة فلفل أسود
- قليل من زيت الزيتون
- الخضار:



- ربع كوب دبس رمان
- ملعقة كوب نعناع ناشف
- ملح حسب الرغبة

طريقة التحضير:

١. في طاوة، نسخن القليل من زيت الزيتون، ونضيف معجون الفليفلة، الحمص، النعناع الناشف، الكمون، البابريكا، والفلفل الأسود. نحرك ونحمس جيدًا، ثم نترك الخليط يبرد.
٢. في وعاء كبير، نخلط الخيار، الطماطم، البصل، الفلفل الألوان، والمعدنوس.
٣. نخلط مكونات الصلصة جيدًا حتى تتجانس.
٤. نضيف الصلصة إلى الخضار، ثم نضيف خليط الحمص ونقلب برفق.
٥. نقدمها باردة.



شوربة الشعيرية بالدجاج والخضار

المكونات:

- ٢- فخذ دجاج (أو ورك) ويمكن
- إضافة قطعة من صدر الدجاج
- حسب الرغبة
- ٣-٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي
- ١- بصلة متوسطة الحجم
- مفرومة مكعبات
- ١- فلفل أحمر مقطع مكعبات
- ٢- جزرة مبشورة

- ٢- ملعقة كبيرة دقيق
- ١-٢ لتر مرق دجاج (من
- السلق)
- ٤- ملاعق كبيرة شعيرية رقيقة
- ١- فص ثوم مبشور
- حفنة بقدونس مفروم
- ملح، فلفل أسود، قليل من
- الكرام
- قليل من عصير الليمون

طريقة التحضير

١. اسلقي أفخاذ الدجاج (ويمكن إضافة قطعة صدر دجاج) على نار هادئة في ماء مملح. يجب أن يغمر الماء الدجاج جيداً. للحصول على مرق أكثر نكهة، يمكن إضافة قشر البصل والجزر أثناء السلق.

٢. بعد النضج، اتركي الدجاج ليبرد قليلاً، ثم انزعي العظم وفتي اللحم قطعاً صغيرة. احتفظي بمرق السلق للشوربة.

٣. في قدر آخر، سخني الزيت ثم أضيفي البصل المفروم وقلبيه حتى يذبل. أضيفي الفلفل الأحمر والجزر وقلبي قليلاً، ثم أضيفي الدقيق وحمريه بخفة. ٤. صبي مرق الدجاج تدريجياً مع التحريك. إذا رغبت في شوربة أكثر سيولة أضيفي ماءً أو مرقاً إضافياً.

٥. عندما يبدأ بالغليان، أضيفي الدجاج المفتت، الشعيرية، الثوم المبشور، الملح، الفلفل، ورشة كركم. غطي القدر واطرقي الشوربة تغلي ١٠-١٥ دقيقة حتى تنضج الشعيرية.

٦. في النهاية أضيفي البقدونس المفروم ورشة عصير ليمون. إذا أصبحت الشوربة كثيفة بعد أن تبرد، يمكن تخفيفها بقليل من المرق أو الماء الساخن. اقتراحات إضافية

• للحصول على مرق أغني وأطيب، يمكنك إضافة قطعة كرفس أو كراث أثناء

سلق الدجاج.

• لمذاق مميز أكثر، يمكن وضع ورقة غار صغيرة أو شريحة رقيقة من الزنجبيل

الطازج.

• عند تسخين الشوربة في اليوم التالي، إذا كانت كثيفة جداً أضيفي بعض المرق

أو الماء لتخفيفها.



سويسرول الليمون

المكونات:

٣ بيضات مفصول الصفار عن

البياض

كوب طحين ابيض منخول

ملعقتين نشاء

ملعقه كبيره بيكنبودر

ملح

فانिला

ربع كوب حليب سائل

ربع كوب زيت

كوب سكر

بشر ليمون

ملون طعام جل

للكريمة:

نص كوب كريمه شانتيه

كوب حليب سائل بارد

الطريقة:

- ننخل المواد الجافة ونتركها

جانبا (الطحين والبيكنبودر

والنشاء والملح).

- نخفق بياض البيض مع الفانيلا ونص كوب سكر ونتركه جانبا.
- نخفق صفار البيض مع نصف كوب سكر والزيت وبشر الليمون ولون الطعام
والحليب والمواد الجافة إلى أن يصبح الخليط كريمي ومتجانس.
- نضيف له بياض البيض المخفوق بالتدريج ونخلط بملعقة سيلكون من فوق
لتحت.

- نصب الخليط في قالب مبطن بورق زبدة ندخلها لفرن ساخن على حرارة ١٨٠
لمدة ربع ساعة من تحت ثم من فوق.

- نقلب الكعك بعد أن يستوي على ورق زبدة مرشوش عليه سكر بودرة ونلف الكيك
على شكل اسطوانة ونغلفه بفوطة نظيفة.
- نتركه يبرد.

نجهز الكريمة:

نخفق نص كوب كريمة شانتيه بودرة

مع كوب حليب سائل بارد إلى أن تصبح الكريمة كثيفة ومتماسكة ونحشي فيها
السويسرول ونغلفه من الخارج بعدها ندخله الثلاجة مدة ساعتين يبرد ويتماسك مع
الكريمة

للتزيين:

شرائح ليمون وتوت ونعناع وفسق



عصير الكيوي والليمون

الطريقة:

- تخلط جميع المكونات في الخلاط.

- يقدم مع مكعبات الثلج ويزين باوراق الليمون

المقادير:

٣ حبات كيوي مقشرة ومقطعة

١ عصير ليمونة

٤/١ كوب سكر

٤/١ كوب ماء بارد

٨ مكعبات ثلج





خبز الفوكاشيا الإيطالي

المنكهات:

زيت زيتون للوجه

زيتون مطحون

ريحان

طماطم

روزماري

جبين برميزان

(المنكهات اختيارية حسب

الذوق) عدا زيت الزيتون ضروري

المكونات:

- ملعقتين طعام سكر

- ملعقتين طعام زيت زيتون

- ملعقة طعام خميرة فورية

- كوب ماء دافئ

- كوبين إلى ٣ أكواب دقيق

للوجه:

- زيت زيتون

- جبين برميزان

الطريقة:

- في زبدية العجن نضع ملعقتين طعام سكر ورشة ملح وملعقتين طعام زيت زيتون وملعقة طعام خميرة فورية وكوب ماء دافئ
- نتركهم حتى تتفاعل الخميرة ونضيف عليهم الدقيق بمقدار كوبين الى ثلاث ونعجن حتى تصبح عجينة لينة وندهنها بزيت ونغطيها ونتركها تخمر .
- نضع العجينة في صينية مبطنة بورق زبدة
- نصب قليل من زيت الزيتون ونحاول عمل تجاويف بالاصابع حتى نضع فيها المنكهات وجبن برميزان
- نصب القليل من زيت الزيتون زيتون وندخلها الفرن حتى تنضج



٣٠ رمضان

الفتور:

جريش

سلطة البليلة

شوربة الخرشوف

كيكة الحليب المحموس

عصير الفواكه المشكلة

السحور:

مافن البطاطس والجبنة

روى ابن المبارك في الزهد عن ابن عمر رضي

الله عنهما قال :

السَّوَاكُ بَعْدَ الطَّعَامِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ وَصِيْفَيْنِ.



الجريش

المقادير:

الجريش والأرز: ٣ أكواب جريش
+ ١ كوب أرز مصري (الأرز يمنحه
قواماً متماسكاً وكريمياً).

الدجاج: ٢ أو ٣ صدور دجاج
كبيرة (حسب الرغبة في كمية
اللحم).

السوائل:

٢ لتر تقريباً من اللبن أو الحليب
(حسب الرغبة).

ماء حار للطبخ الأولي (حوالي ٨-١٠)

أكواب).

الخضار والمنكهات: ٢ بصلة

كبيرة مفرومة ناعم + ٣ إلى ٤

قرون فلفل حار (حسب الرغبة

وبدون فتحها للحرارة، فقط

للنكهة).

البهارات: ١,٥ ملعقة كبيرة كمون

+ ملح (حسب الرغبة) + رشّة

بسيطة فلفل أبيض.

الدهن: سمن بري أو زبدة.

طريقة التحضير:

النقع: انقعي الجريش والأرز معاً في ماء دافئ لمدة ٣ ساعات. هذه الخطوة

أساسية للكميات الكبيرة حتى تذوب حبة الجريش تماماً.

البداية: في قدر كبير، شوّحي بصلة واحدة مع السمن حتى تذبل، ثم أضيفي

الدجاج والجريش المصفي.

الغمر بالماء: أضيفي الماء الحار بحيث يرتفع عن مستوى الجريش بمسافة ٥

سم تقريباً. اتركيه يغلي، ثم غطي القدر بإحكام على أهدأ نار ممكنة.

مرحلة اللبن أو الحليب: بعد أن ينضج الجريش تماماً ويصبح ليناً، أضف اللبن

أو الحليب والكمون والملح.

الهرس (خطوة اختيارية): استخدمي «المضاربة» أو ملعقة خشبية قوية وابدأ

بخلط وهرس الجريش مع اللبن أو الحليب بقوة حتى يختفي الدجاج داخل

الجريش ويصبح القوام كالعصيدة اللينة.

ملاحظة: إذا وجدته ثقيلاً جداً، أضيفي كوباً إضافياً من اللبن أو الحليب

الساخن.

تحضير الكُشنة:

في مقلاة، ضعي نصف قالب زبدة (٥٠ جرام) مع بصلة مفرومة ناعم.

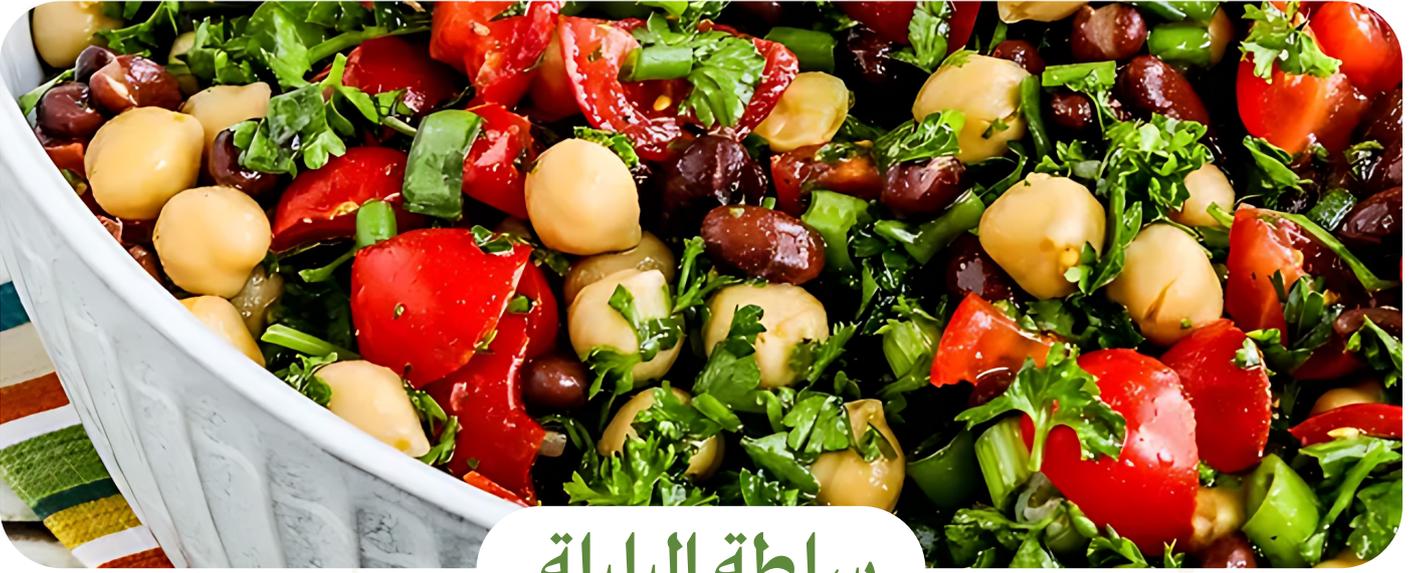
قلّبي حتى يصبح البصل ذهبياً غامقاً، ثم أضيفي ملعقة كبيرة ونصف من

الليمون الأسود المطحون (اللومي) ورشة قرفة وملعقة صغيرة صلصة طماطم
(اختياري للون).

نصيحة لتقديم مثالي:

عند سكب الجريش في الصحن الكبير، اجعلي سطحه مستويًا بظهر الملاعة
المدهونة بقليل من السمن، ثم وزعي الكشنة في المنتصف وعلى الأطراف.





سلطة البليلة

المقادير:

- حمص : كوب بليلة / مسلوق
- الفلفل الملون : ٣ حبات مقطع
- مكعبات صغيرة
- البصل الأخضر : ١ حبة مقطع
- صغير
- بقدونس : نصف كوب مفروم
- عصير الليمون : ١ حبة
- ملح : نصف ملعقة صغيرة
- الكمون : نصف ملعقة صغيرة
- سماق : نصف ملعقة صغيرة

زيت الزيتون : ٢ ملعقة كبيرة

الخل : ملعقة كبيرة

طريقة تحضير:

- في طبق التقديم ضعي الحمص
- المسلوق مع البصل والبقدونس،
- والفلفل الملون وقلبي جيداً.
- اخلطي عصير الليمون مع الخل
- وزيت الزيتون والملح والكمون.
- تبلي سلطة البليلة بالتبيلة،
- وزيني الوجه برشة سماق ثم
- قدميها باردة.



شوربة الخرشوف

فلفل أسود : حسب الرغبة
عصير الليمون : ٢ ملعقة كبيرة
طريقة التحضير
١. ضعي الزبدة في قدر «ستانلس ستيل» سميك القاعدة وسخنيه على نار متوسطة، أضيفي البصل، وقلبيه إلى أن يلين، ثم أضيفي الخرشوف، وقلبي لـ ٦ دقائق إلى أن يلين، ثم الجزر، وقلبيه الدقيقتين.

المقادير:

الزبدة : ٢ ملعقة كبيرة
البصل : ١ حبة مفروم
خرشوف : ٥٠٠ غراماً مقطع
مكعبات صغيرة
الجزر : ٢ حبة مقطع لمكعبات صغيرة
بقدونس : حسب الرغبة مفروم
دقيق : ٢ ملعقة كبيرة
مرق دجاج : ٤ اكواب
ملح : حسب الرغبة

٢. أضيفي الدقيق، وقلبيه لدقيقة، ثم أضيفي المرق، والملح والفلفل، وقلبي بملعقة خشبية إلى أن يغلي ويصبح سميك القوام.
٣. غطي القدر واتركي الخضراوات على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة مع استمرار التقليب بين الحين والآخر لتنضج.
٤. أضيفي البقدونس والعصير ودعي الشوربة تغلي لمدة دقيقتين.
٥. اسكي الشوربة وقدميها ساخنة.





كيفة الحليب المحموس

للتوفي:

كاس سكر

علبة قشطه

رشة فانيلا

* القياس كله بنفس الكأس

الخطوات

١- نخلط الدقيق والحليب

المحموس ونضعهم على جنب

٢- في الخلاط:(البيض والفانيليا

نخلطهم، ثم نضيف السكر

ونخلط ثم الزيت والماء نصب

المقادير:

كاس حليب بودرة محموس

كاس دقيق منخول

نص كاس سكر

نص كاس زيت

نص كاس ماء

بيضتين

رشه ملح

نص ملعقة صغيره فانيلا

ملعقه ك باكينج باودر

الخليط على الدقيق ونخلط حتى يتجانس، اذا كان ثقيلًا جدًا يمكن أن

نضيف قليلاً من ماء، ثم نضيف ملعقة صغيرة ونص باكينج باودر.

٣- نصب الخليط في صينية مدهونه بالزيت وعلى فرن ساخن تقريباً ١٥ دقيقة

انتبهوا لا تنحرق ما تأخذ وقت كثير

٤ نقوم بعمل التوفي:

نذوب السكر حتى يذوب تماماً، نأخذه من على النار ونضيف له علبه قشطه

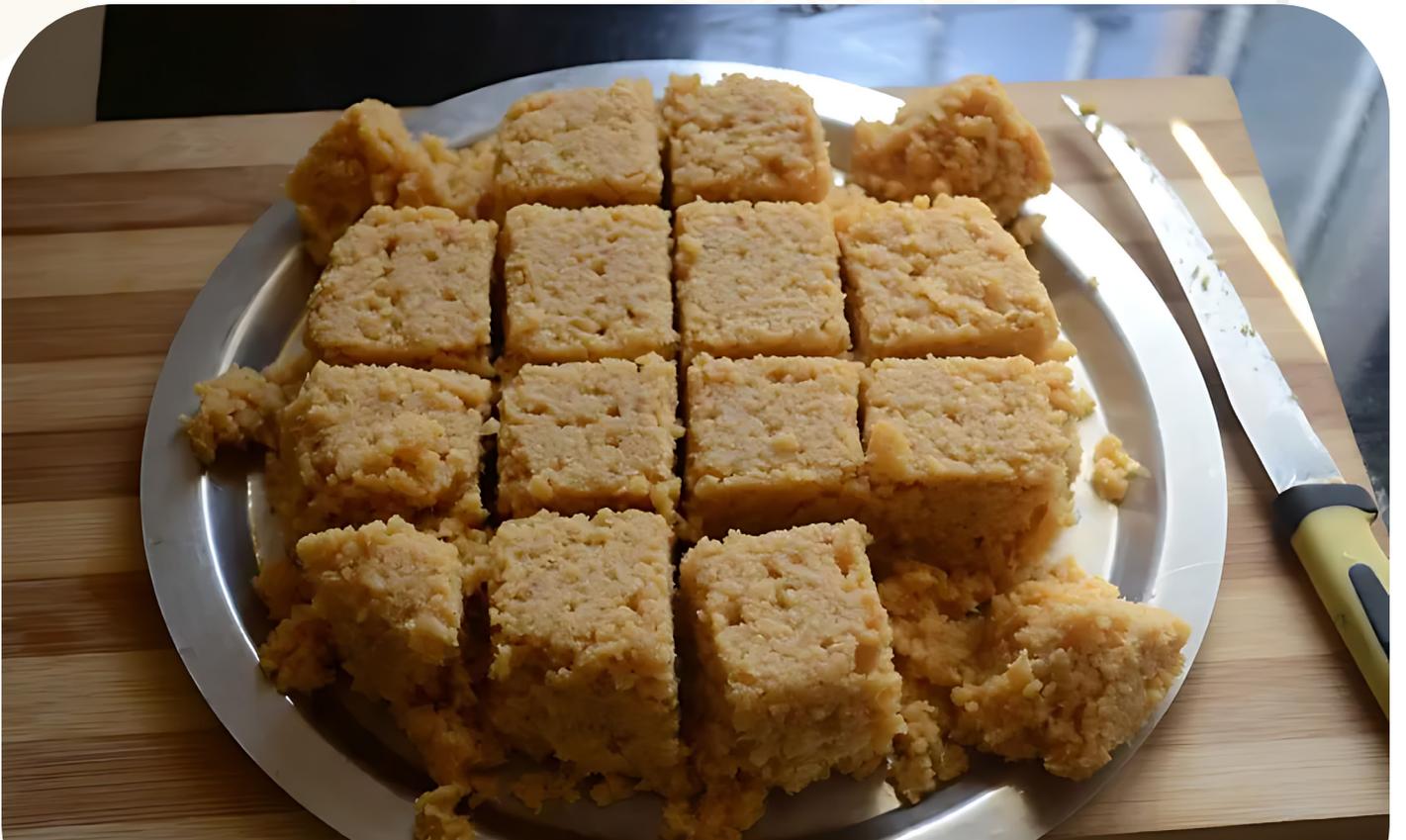
بحرارة الغرفة (نضع علبه القشطة في الميكروويف تذوب قبل فتحها حتى لا

تكتل في السكر)، ثم نخلط بسرعة.

٥- ثم نرجع التوفي على النار ونحرك حتى يصبح ناعم وليس به أي كتلات، ثم

نضيف رشة فانيليا اذا كان ثقيلاً جداً نضيف ملعقتين حليب سايل.

٦- نصب التوفي على الكيكة مباشرة نتركها تبرد وبالعافية.





عصير الفواكه المشكلة

طريقة التحضير:

ضعي الأفوكادو، والخوخ، والموز
والفراولة، والعنب، والمانجو،
والبرتقال بوعاء الخلاط.
أضيفي الحليب البودرة، والسكر،
والماء البارد ومكعبات الثلج
اخلطي المكونات على سرعة
عالية حتى تتجانس تماماً.
صفي العصير من الشوائب
الزائدة، ثم صبيه في أكواب
التقديم. وقدميه بارداً.

المقادير:

الأفوكادو: ١ حبة مقشر ومقطع
البرتقال: ١ حبة مقشر ومقطع
الفراولة: ٦ حبات مقطعة
عنب: ١٠ حبات
مانجو: ١ حبة مقشر ومقطع
حليب بودرة: ٣ ملاعق كبيرة
الخوخ: ٢ حبة مقطع
الموز: ٢ حبة مقشر ومقطع
سكر: نصف كوب
ماء بارد: ٣ أكواب
مكعبات الثلج: حسب الرغبة



مافن البطاطس بالجبنه

طريقة التحضير:

١. حمّي الفرن على درجة حرارة ١٨٠ مئوية.
٢. في وعاء، اخفقي جيداً البيض مع الزبادي، والملح، والفلفل، ثم أضيفي الجبن والبطاطس المهروسة، والفلفل الأحمر، والبصل وقلبي المزيج حتى يختلط جيداً.
٣. وزعي مزيج البطاطس والجبن في قوالب المافن، ثم ضعها في الفرن لحوالي ٢٠ دقيقة لتنضج

المقادير:

- البطاطس : ثلاث أرباع الكوب
مسلوقة ومهروسة
جبن الشيدر : كوب مبشور
الفلفل الأحمر : ربع كوب مقطع
البصل : ٢ ملعقة كبيرة مقطع
قطع صغيرة
البيض : ٦ حبات
زبادي : نصف كوب
ملح : رشّة
فلفل أسود : رشّة





عيد الفطري
مبارك

EID MUBARAK

وصفات العيد

«ثم يأتي العيد .. فتراه يومًا ليس كالأيام، وترى
نهاره أجمل، وتحس المتعة به أطول، وتبصر
شمسه أضوأ، وتجدر ليله أهنا، وما اختلفت
في الحقيقة الأيام في ذاتها! ولكن اختلف نظرنا
إليها، نسينا في العيد متاعنا فاسترحنا، وأبعدنا
عنا آلامنا فهيننا»



معمول العيد

للحشوة (حسب الرغبة):

- تمر مطحون مع قليل من الزبدة
- والهيل أو
- جوز / فستق مطحون + سكر +
- ماء زهر

طريقة التحضير:

١. نخلط السميد مع الدقيق والسكر والملح والمحلب جيدًا.
٢. نضيف السمن المذاب وندعك الخليط باليد حتى يتشرب السميد السمن تمامًا.

المكونات:

- ٣ أكواب سميد ناعم
- ١ كوب دقيق
- ١ كوب سمن مذاق (أو نصف سمن ونصف زبدة)
- 1/2 كوب سكر بودرة
- 1/2 كوب حليب دافئ
- ٢ ملعقة كبيرة ماء زهر
- ٢ ملعقة كبيرة ماء ورد
- ١ ملعقة صغيرة محلب
- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة فورية
- رشة ملح

٣. نترك الخليط يرتاح مدة ساعة تقريبًا.
٤. نذيب الخميرة في الحليب الدافئ، ثم نضيفها للخليط مع ماء الورد وماء الزهر.
٥. نعجن بخفة حتى تتكون عجينة طرية غير لاصقة.
٦. نكوّر العجينة ونحشيها بالحشوة المرغوبة، ثم نشكلها بالقالب الخاص.
٧. نرص المعمول في صينية فرن.
٨. نخبزه في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٨٠° لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى يشقر أسفله فقط.
٩. يترك ليبرد تمامًا ثم يُرش بالسكر البودرة (اختياري).
١٠. لا تتركي المعمول يتحمّر كثيرًا ليبقى طريًا.
- راحة العجين قبل وبعد العجن مهمة لنعومة المعمول.
- يمكن حفظه في علبة محكمة لعدة أيام.





بسكوت العيد

طريقة التحضير:

١. نخفق الزبدة مع السكر البودرة حتى يصبح الخليط كريميًا.
٢. نضيف البيضة والفانيليا ونخلط جيدًا.
٣. نضيف الدقيق مع البيكنج باوودر والملح تدريجيًا حتى تتكون عجينة ناعمة لا تلتصق.
٤. نغطي العجينة ونتركها ترتاح في الثلاجة ٢٠-٣٠ دقيقة.
٥. نفرد العجينة ونقطّعها بالأشكال المرغوبة.

المكونات:

- ١ كوب زبدة طرية
- ٣/٤ كوب سكر بودرة
- ١ بيضة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٣ أكواب دقيق
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج باوودر
- رشّة ملح

للتزيين (اختياري):

- شوكولاتة مذابة - مربى - سكر
- خشن - رشّات ملوّنة

٦. نرص البسكوت في صينية مبطنّة بورق زبدة.

٧. نخبز في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٨٠° لمدة ١٠-١٢ دقيقة حتى يتماسك دون تحمير زائد.

٨. يُترك ليبرد تمامًا ثم يُزيّن حسب الرغبة.

- لا تُكثري الخبز ليقى البسكوت هشًا.

- يمكن تقسيم العجينة وإضافة كاكاو أو قشر برتقال لنكهة مختلفة.

- يُحفظ في علبة محكمة ليقى طازجًا.





كوكيز العيد

طريقة التحضير:

١. نخفق الزبدة مع السكرين حتى يصبح الخليط كريميًا.
٢. نضيف البيضة والفانيليا ونخلط جيدًا.
٣. نضيف الدقيق مع البيكنج صودا والملح، ونخلط حتى تتكوّن عجينة متماسكة.
٤. نضيف الشوكولاتة ونقلّب بخفة.
٥. نكوّر العجينة كرات صغيرة ونرصّها في صينية مع ترك مسافة بينها.

المكونات:

- 3/4 كوب زبدة طرية
- 3/4 كوب سكر بني
- 1/4 كوب سكر أبيض
- ١ بيضة
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- ٢ كوب دقيق
- ١ ملعقة صغيرة بيكنج صودا
- رشة ملح
- ١ كوب شوكولاتة تشيبس (أو قطع شوكولاتة)

٦. نخبز في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٨٠° لمدة ١٠-١٢ دقيقة.

٧. تُترك لتبرد قليلًا ثم تُنقل من الصينية.

• لا تطيلين الخبز؛ الكوكيز يقسى بعد أن يبرد.

• للكوكيز الطري: اتركيه فاتح اللون من الأعلى.

• يمكن إضافة مكسرات أو تقسيم العجينة لنكهتين (فانيليا / كاكاو).





كليجا العيد

المكونات:

٣ أكواب دقيق

١- كوب سكر

٣/٤ كوب زيت

١- كوب حليب دافئ

١- ملعقة كبيرة خميرة فورية

١- ملعقة صغيرة هيل مطحون

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة

١- ملعقة صغيرة محلب

-رشة ملح

للحشوة:

- تمر مطحون

١- ملعقة صغيرة قرفة

١- ملعقة صغيرة هيل

١- ملعقة كبيرة زبدة أو زيت

طريقة التحضير:

١. نذيب الخميرة مع السكر

والحليب الدافئ ونتركها ٥-١٠

دقائق حتى تتفاعل.

٢. نضيف الزيت والهيل والقرفة

والمحلب والملح ونخلط جيدًا.

٣. نضيف الدقيق تدريجيًا ونعجن

حتى نحصل على عجينة لينة غير

لاصقة.

٤. نغطي العجينة ونتركها

تختمر مدة ساعة حتى يتضاعف

حجمها.

٥. نكوّر العجينة ونحشيها بالتمر المتبّل، ثم نشكّلها حسب الرغبة.

٦. نرص الكليچا في صينية فرن.

٧. نخبز في فرن مُسخن مسبقًا على حرارة ١٨٠° لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى تكتسب

لونًا ذهبيًا.

٨. تُترك لتبرد ثم تُقدّم.

• يمكن دهن الوجه بقليل من الحليب أو صفار البيض للون أجمل.

• تحفظ في علبة محكمة وتبقى طريّة عدة أيام.

• يمكن حشوها بالجوز أو السمسم بدل التمر





سابليه العيد

المكونات:

١- كوب زبدة طرية

- 1/2 كوب سكر بودرة

١- بيضة

١- ملعقة صغيرة فانيليا

- 1/2 - ٣ أكواب دقيق

- رشة ملح

للتزيين (اختياري):

فستق - لوز - شوكولاتة مذابة

طريقة التحضير:

١. نخفق الزبدة مع السكر

البودرة حتى يصبح الخليط ناعمًا

وكريميًا.

٢. نضيف البيضة والفانيليا

ونخلط جيدًا.

٣. نضيف الدقيق والملح تدريجيًا

حتى تتكون عجينة لينة غير

لاصقة.

٤. نغطّي العجينة ونتركها في

الثلاجة ٢٠ دقيقة.

٥. نكوّر العجينة كرات صغيرة

ونزّين كل قطعة حسب الرغبة.

٦. نرصّها في صينية مبطنّة بورق

زبدة.

٧. نخبز في فرن مُسخن مسبقًا

على حرارة ١٧٠-١٨٠° لمدة ١٠-١٢ دقيقة حتى تتماسك دون تحمير.

٨. تُترك لتبرد تمامًا قبل التقديم.

• الغريبة لا تحتاج تحمير، اللون الفاتح هو المطلوب.

• البرودة قبل الحَبز تساعد على ثبات الشكل.

• يمكن تقسيم العجينة وإضافة كاكاو أو قشر ليمون لنكهة مختلفة.





دونات العيد

طريقة التحضير:

١. نخلط الخميرة مع السكر والحليب الدافئ ونتركها ٥-١٠ دقائق حتى تتفاعل.
٢. نضيف البيضة والزبدة والفانيليا والملح ونخلط.
٣. نضيف الدقيق تدريجيًا ونعجن حتى نحصل على عجينة لينة غير لاصقة.
٤. نغطي العجينة ونتركها تختمر مدة ساعة حتى يتضاعف حجمها.

المقادير:

- ٣٠ أكواب دقيق
 - ١٠ ملعقة كبيرة خميرة فورية
 - ١/٤ كوب سكر
 - ١٠ كوب حليب دافئ
 - ١٠ بيضة
 - ١/٤ كوب زبدة مذابة أو زيت
 - ١٠ ملعقة صغيرة فانيليا
 - ٠ رشة ملح
- للتزيين (اختياري):**
- سكر بودرة - شوكولاتة مذابة - رشات

٥. نفرء العجينة ونقطّعها بقالب الدونات.

٦. نترك الدونات ترتاح ١٥ دقيقة.

٧. نقلي في زيت متوسط الحرارة حتى تكتسب لونًا ذهبيًا من الجهتين.

٨. تُصفى وتُزيّن حسب الرغبة.

• لا ترفعي حرارة الزيت كثيرًا حتى تنضج من الداخل.

• يمكن خبزها بدل القلي لنسخة أخف.

• تُقدّم طازجة لأفضل طعم.



شوكولاتة العيد

٢. نصب الشوكولاتة في قوالب صغيرة أو على صينية مبطنه بورق زبدة.
٣. نضيف المكسرات أو الفواكه أو الرشات حسب الرغبة.
٤. نتركها لتبرد في الثلاجة حتى تتماسك.
٥. تُخرج وتقدّم.

المقادير:

- ٢٠ كوب شوكولاتة داكنة أو بالحليب
- ١/٤ كوب زبدة
- مكسرات مفرومة (اختياري)
- فواكه مجففة صغيرة أو رشات للترزين (اختياري)

طريقة التحضير:

١. نذوب الشوكولاتة مع الزبدة على حمام مائي أو في المايكروويف مع التحريك المستمر.



لولي بوب العيد

طريقة التحضير:

١. نثبت العود في وسط كل قطعة كعك أو بسكويت.
٢. نغمس القطع في الشوكولاتة المذابة بالكامل أو نصفها حسب الرغبة.
٣. نرّش المكسرات أو الرّشات قبل أن تجف الشوكولاتة.
٤. نتركها في الثلاجة لتتماسك قبل التقديم

المقادير:

- شوكولاتة مذابة (داكنة أو بالحليب)
- كعك صغير أو بسكويت دائري
- أعواد خشبية صغيرة
- رّشات أو مكسرات صغيرة للترّزين



كرات تمر بالشوكولاتة

المقادير:

١٠ كوب تمر منزوع النوى ومفروم

١/٤ كوب جوز / فستق مفروم

٢-٣ ملاعق كبيرة كاكاو أو

شوكولاتة مذابة

• رشة هيل مطحون (اختياري)

• جوز هند مبشور أو كاكاو للتغليف

طريقة التحضير:

١. نخلط التمر مع المكسرات والكاكاو

(أو الشوكولاتة المذابة) حتى تتكوّن

عجينة متماسكة.

٢. نشكل كرات صغيرة.

٣. نغلف الكرات بجوز الهند المبشور

أو الكاكاو حسب الرغبة.

٤. نضعها في علبة محكمة أو في

أكواب صغيرة للتقديم

كيسة العيد

المقادير:

٣٠ بيضات

١٠ كوب سكر

١/٢ كوب زيت

١٠ كوب حليب

٢٠ كوب دقيق

١٠ ملعقة صغيرة فانيليا

١٠ ملعقة صغيرة بيكنج باودر

٠ رشة ملح

للتزيين (اختياري): كريمة

خفق، شوكولاتة، فواكه

طريقة التحضير:

١. نخفق البيض مع السكر

والفانيليا حتى يصبح الخليط

كريمي.

٢. نضيف الزيت والحليب

ونخلط جيدًا.

٣. نضيف الدقيق مع البيكنج

باودر والملح تدريجيًا.

٤. نضع الخليط في قالب

مدهون بالزبدة والدقيق.

٥. نخبز في فرن مسخن مسبقًا

على ١٨٠° لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة

حتى ينضج.

٦. نتركها لتبرد قبل التزيين



ميني تارت

والمح والزبدة حتى يشبه
الخليط الرمل.

٢. نضيف البيضة ونعجن حتى
تتكون عجينة متماسكة.

٣. نفرّد العجينة ونقطعها
لتناسب مع قوالب التارت
الصغيرة.

٤. نخبز القوالب على ١٨٠° لمدة
١٠-١٢ دقيقة حتى تتحمّر قليلاً.

٥. نملأها بالحشوة بعد أن تبرد
ونزيّن حسب الرغبة

المقادير:

١٠. ١/٢ كوب دقيق

١٠. ١/٢ كوب زبدة باردة

١٠. ١/٤ كوب سكر

١٠. بيضة

٠. رشّة ملح

٠. حشوة حسب الرغبة: كاسترد،

شوكولاتة، فواكه

طريقة التحضير:

١. نخلط الدقيق مع السكر

تشيز كيك ميني

المقادير:

١٠ كوب بسكويت مطحون

٣٠ ملاعق كبيرة زبدة مذابة

٢٠٠ غ جبنة كريمية

٢٠-٣ ملاعق كبيرة سكر

١/٢ ملعقة صغيرة فانيليا

٢٠ ملاعق كبيرة كريمة خفق

طريقة التحضير:

١. نخلط البسكويت مع الزبدة ونرصّه

في قوالب ميني كيك صغيرة.

٢. نخفق الجبنة مع السكر والفانيليا

والكريمة حتى يصبح الخليط ناعمًا.

٣. نصب الخليط فوق قاعدة

البسكويت.

٤. نضعها في الثلاجة ٢-٣ ساعات حتى

تتماسك.

٥. نزيّن بالفواكه أو الشوكولاتة

المبشورة.



كَب كِيك العيد

طريقة التحضير:

١. نخفق البيض مع السكر والفانيليا حتى يصبح الخليط كريمي.
٢. نضيف الزيت والحليب ونخلط جيداً.
٣. نضيف الدقيق مع البيكنج باودر والملح تدريجياً.
٤. نملأ قوالب الكب كيك بالخلط حتى ثلثها.
٥. نخبز على ١٨٠° لمدة ١٥-٢٠ دقيقة حتى ينضج.

المقادير:

- 1/2 كوب دقيق
- ١ كوب سكر
- 1/2 كوب زيت أو زبدة
- ٢ بيض
- 1/2 كوب حليب
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/2 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- رشة ملح
- للتزيين: كريمة مخفوقة، رشّات

٦. نتركها لتبرد ثم نزين حسب الرغبة.



إكلير العيد

طريقة التحضير:

١. نغلي الماء مع الزبدة والملح.
٢. نضيف الدقيق دفعة واحدة ونقلب حتى تتماسك العجينة.
٣. نتركها تبرد قليلاً ثم نضيف البيض تدريجياً مع الخفق.
٤. نضع العجينة في كيس حلواني ونشكل على شكل أصابع.
٥. نخبز على ٢٠٠ لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى تتحمر وتنفخ.

المقادير:

- للعجينة
- ١ كوب ماء
- ١/٢ كوب زبدة
- ١ كوب دقيق
- ٤ بيض
- رشّة ملح
- للحشو: كريم باتيسيير أو كريمة خفق
- للتزيين: شوكولاتة مذابة

٦. نتركها لتبرد، ثم نحشو بالكريمة ونغمس بالشوكولاتة

جيلي العيد

المقادير:

- ٢٠ كوب عصير طبيعي أو ماء
- ٢٠ ملاعق كبيرة سكر (اختياري)
- ٢٠ ملاعق صغيرة جيلاتين
- ٠ فواكه مقطعة صغيرة

طريقة التحضير:

١. نذوب الجيلاتين في قليل من الماء الساخن.
٢. نخلط العصير مع السكر (إذا استخدمنا) ثم نضيف الجيلاتين.
٣. نضع الفواكه في قوالب التقديم.
٤. نصب خليط الجيلاتين فوق الفواكه.
٥. نتركه في الثلاجة ٢-٣ ساعات حتى يتماسك قبل التقديم.



أفكار تغليف الحلويات للعيد

للبسكويت والمعجنات

• علب كرتون صغيرة: لكل نوع من البسكويت لون أو شكل مختلف، مع شريط ملون وملصق باسم الحلوى.

• أكياس شفافة: توضع فيها ٣-٥ قطع، وتُربط بشريط ذهبي أو ملون.

• قوالب ورقية للحلويات: لكل قطعة، خاصة للغريبة والكليجا والسابليه، تعطي شكل مرتب وأنيق.

للحلويات المقلية والشوكولاتة

• علب بلاستيكية محكمة: للبلح الشام والدونات، توضع بطبقات بورق زبدة بين الطبقات.

• قوالب سيليكون صغيرة أو كب كيك: لعمل لولي بوب العيد، ثم تغليف كل واحدة بكيس شفاف.

• أكواب شفافة: للكريات الصغيرة والشوكولاتة، تُزين برشّات ملونة أو ورق مقوّى حول الكوب.

للحلويات الخاصة

• صواني تقديم مقسمة: لوضع الميني تارت والإكلير والكب كيك بشكل منسق.

• أكياس هدايا فردية: لتقديم قطعة واحدة أو ٢-٣ قطع لكل شخص.

• أعواد زينة وشريطة: لعمل لولي بوب أو لتثبيت الهدايا الصغيرة.

• إضافة بطاقة صغيرة مكتوب عليها نوع الحلوى أو اسم من تهديه يجعل التغليف أكثر أناقة

وصفات يمكن تجهيزها قبل أيام من العيد

لتسهيل تحضير حلويات العيد وتوفير الوقت، هناك بعض الوصفات التي يمكن تجهيزها قبل يوم أو أكثر، وتظل طازجة ولذيذة عند التقديم:

البسكويت والمعجنات

• معمول العيد: يمكن خبزه قبل يومين أو ثلاثة، وحفظه في علبة محكمة ليبقى طريًا وممتع المذاق.

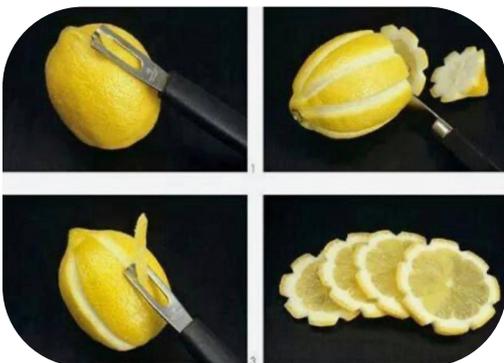
• بسكوت العيد / كوكيز العيد: بعد التبريد، تحفظ في علبة محكمة لتظل هشة لعدة أيام.

ويمكن تخزينها بالفریزر أيضًا

- كليجا العيد / غريبة / سابليه: يمكن خبزها وتخزينها مسبقًا، مع مراعاة حفظها في علبة محكمة بعيدًا عن الرطوبة.
- الشوكولاتة والحلويات السريعة
- شوكليت العيد: يمكن صبه في القوالب وتخزينه في مكان بارد قبل أيام.
- كرات التمر بالشوكولاتة: يمكن تشكيلها وتغليفها مسبقًا، وتبقى طازجة في الثلاجة.
- لولي بوب العيد: يمكن تجهيزها قبل أيام وتخزينها في أكواب أو أكياس محكمة حتى وقت التقديم.

تجهيز هذه الحلويات قبل العيد يوفر وقتك ويسمح لك بالتركيز على الحلويات التي تحتاج للتقديم الطازج يوم العيد، مثل بلح الشام والدونات













الفهرس

١ رمضان

- ٥----- صينية الدجاج بالخضار
٧----- حشوة سمبوسة اللحم
٨----- شوربة العدس
١٠----- سلطة التبولة
١٢----- عصير قمر الدين
١٣----- خلية نحل
١٦----- بيض بالخضار
١٩----- فول مدمس بزيت الزيتون

٤ رمضان

- ٤٤----- سمك بالفرن
٤٥----- باذنجانية
٤٦----- سلطة التونة
٤٨----- ليزي كيك
٥٠----- شوربة البطاطس والجزر
٥٢----- عصير الرمان
٥٣----- حمسة باذنجان

٢ رمضان

- ٢١----- مكرونة بالطماطم/ بالحليب
٢٢----- سلطة خيار بالزبادي
٢٣----- شوربة خضار
٢٤----- عصير تمر هندي
٢٥----- بسبوسة
٢٩----- مناقيش زعتر

٥ رمضان

- ٥٦----- ملوخية (مع دجاج ورز بشعيرية)
٥٧----- شوربة بروكلي وجبن
٥٨----- سلطة جرجير بالرمان
٥٩----- مركز عصير ليمون
٦٠----- بيض بالجبن
٦١----- سلطة خيار بالنعناع
٦٢----- بلح الشام

٣ رمضان

- ٣٣----- لحمة بعجين
٣٥----- شوربة المطاعم البيضاء
٣٧----- سلطة المعكرونة
٣٩----- لفة خميرة
٤١----- عصير البرتقال والجزر
٤٢----- تمر وبيض (حنينية)

٦ رمضان

- ٦٥----- كفتة تركية
٦٥----- ميني بيتزا
٦٦----- شوربة الفطر بالكريمة
٦٩----- سلطة سيزر
٧١----- شراب زبيب
٧٢----- عجة قرنبيط
٧٤----- سلطة طماطم وريحان
٧٧----- لقيمات

٧ رمضان

- ٧٧-----بامية باللحم
٧٩-----قطايف
٨٠-----سلطة يونانية
٨٢-----شورية قرع
٨٤-----عصير توت
٨٥-----مسخن رول

١١ رمضان

- ١١٤-----عروق
١١٦-----حلى السميد بالشوكولا
١١٧-----سلطة الكولسلو
١١٨-----شورية الفطر بدون كريما
١١٩-----فطيرة بيض بالجبن
١٢١-----مركز عصير الليمون

٨ رمضان

- ٨٨-----مقلوبة دجاج
٩٠-----سمبوسة جبن
٩١-----شورية الماش
٩٣-----عصير الليمون والزنجبيل
٩٤-----سلطة جرجير بالشمندر
٩٦-----كنافة

١٢ رمضان

- ١٢٣-----شاورما
١٢٥-----ثومية
١٢٦-----شورية الفطر بالكريا
١٢٨-----عصير الفراولة المجمدة
١٢٩-----كروسان السميد
١٣٠-----اصابع الموزاريلا

٩ رمضان

- ٩٩-----كبسة لحم
١٠٠-----سمبوسة سبانخ
١٠١-----شورية شوفان
١٠٢-----سلطة خضراء بالليمون
١٠٣-----عصير مانجا
١٠٤-----بسكويت التمر
١٠٥-----فول

١٣ رمضان

- ١٣٢-----محشي مشكل
١٣٨-----شورية الكوسا
١٣٩-----مقبلات تفاحية
١٤٠-----سموذي الشامام والفراولة
١٤١-----كرات السميد
١٤٣-----رولات البطاطا الطرية

١٠ رمضان

- ١٠٧-----صينية دجاج وبطاطا
١٠٨-----سمبوسة دجاج
١٠٩-----شورية برغل بالدجاج
١١٠-----سلطة فتوش
١١١-----عصير برتقال
١١٢-----تشيز كيك بارد

١٤ رمضان

- ١٤٦-----صينية بطاطس باللحم
١٤٨-----سلطة الذرة
١٤٩-----عصير الكركديه والاناناس
١٥٠-----حلا جوز الهند بالشوكولاته
١٥٢-----كور البطاطس بالجبن
١٥٣-----شورية الرز

١٥ رمضان

- ١٥٦-----دجاج محيش
١٥٨-----سلطة سبانخ
١٥٩-----شوربة سبانخ
١٦١-----عصير التمر بالجوافه والحليب
١٦٢-----دونات
١٦٦-----فطائر اللحم

١٩ رمضان

- ١٩٦-----مكرونه بالبشاميل
١٩٧-----سلطة بابايا ومنجا
١٩٨-----سمبوسة ذرة
١٩٩-----كاكاو ريسس
٢٠٠-----عصير أناناس
٢٠١-----حمسة باذنجان وحلوم

١٦ رمضان

- ١٧٠-----مندي الدجاج
١٧١-----شوربة الجزر والزنجيل
١٧٢-----سموذي التمر بالحليب
١٧٢-----كيكة الربتقال
١٧٥-----سلطة بابا غنوج
١٧٧-----ساندويتشات فالفل

٢٠ رمضان

- ١٧٠-----تبيس وأرز
١٧١-----شوربة طماطم
١٧٢-----مرشوب الشاي البارد المنكه
١٧٢-----معروك
١٧٥-----سلطة الخس مع التفاح
١٧٧-----فتة شاورما

١٧ رمضان

- ١٨٠-----كبة رز
١٨٢-----محشي
١٨٤-----عصير جرجير
١٨٤-----سمبوسة بطاطا
١٨٥-----حلا الحطب
١٨٥-----فتة باذنجان

٢١ رمضان

- ٢١٢-----يخنة سبانخ
٢١٣-----سلطة خيار بالزبادي
٢١٤-----التسقية الشامية
٢١٦-----العوامة
٢١٨-----شاي
٢١٩-----سلطة أفوكادو وليمون

١٨ رمضان

- ١٨٧-----فوتوتشين ألفريدو
١٨٩-----سلطة الشمر مع الخس والجزر
١٩٠-----شوربة دجاج بالشعرية
١٩١-----شراب زيب
١٩٢-----الغريبة
١٩٣-----شكشوكه

٢٢ رمضان

- ٢٢٢-----سمبوسك برازيلية
٢٢٤-----شوربة فطر وجزر
٢٢٥-----عصير رمان وبرتقال
٢٢٦-----اللوتس بالبسكويت والكريمة
٢٢٨-----سلطة فاصوليا
٢٢٩-----شوفان

٢٣ رمضان

- كبه مقلية مع تبوله و صدر بانيه---٢٣٢
شنيه-----٢٣٣
شوربة ذرة بالكريمة-----٢٣٤
زلابية-----٢٣٥
سلطة جرجري بالرمان-----٢٣٦
قالية بندورة-----٢٣٧

٢٧ رمضان

- فتة حمص-----٢٧٠
شوربة شعيرية بالبازيلاء-----٢٧١
عصير بالمكسرات-----٢٧٢
سلطة المقالي-----٢٧٣
متبل باذنجان-----٢٧٥
كيكة الرخام-----٢٧٧

٢٤ رمضان

- سمك هامور مقليل-----٢٤٠
سلطة الدجاج المشوي-----٢٤٢
عصير الشمندر والرتقال-----٢٤٤
مهلبية-----٢٤٥
شوربة البطاطس بالشعيرية-----٢٤٦
كور بطاطس بالجبن-----٢٤٧

٢٨ رمضان

- محشي ملفوف-----١٧٠
حساء الفطر مع الخضار-----١٧٥
سلطة البوملي-----١٧١
عصير الرتقال مع العسل-----١٧٢
رز بحليب بجلو المانجا-----١٧٢
فطائر النقانق-----١٧٧

٢٥ رمضان

- برياني دجاج-----٢٥٠
سلطة الملفوف-----٢٥٢
عصير الافوكادو-----٢٥٣
شوربة العدس الرتكية-----٢٥٤
قطايف غير مقلية-----٢٥٦
فول بالخلطة-----٢٥٧

٢٩ رمضان

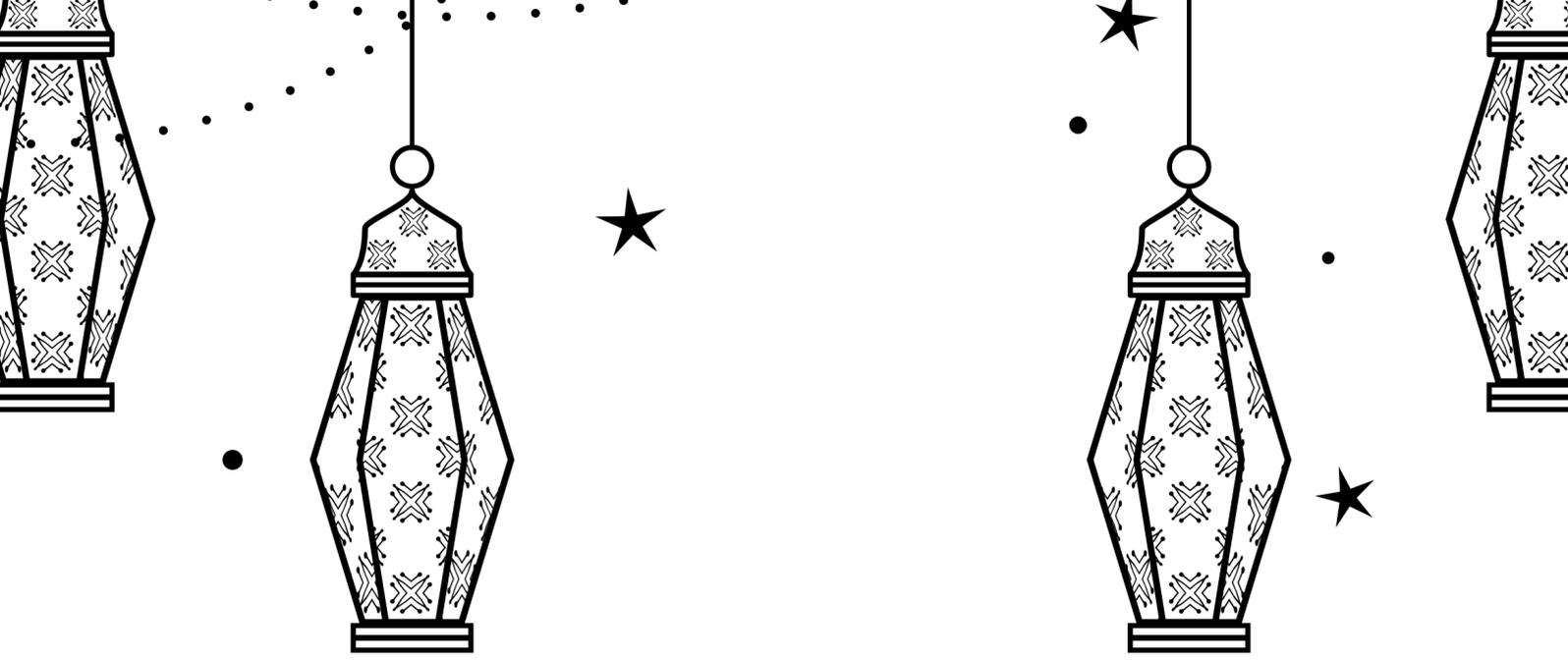
- رز بكبدة الدجاج-----٢١٢
سلطة الحمص الصحية-----٢١٣
شوربة الشعيرية بالدجاج والخضار-----٢١٤
سويسرول الليمون-----٢١٦
عصير الكيوي والليمون-----٢١٨
خبز الفوكاشيا الايطالي-----٢١٩

٢٦ رمضان

- منسف-----٢٦٠
شوربه فريكه بالدجاج-----٢٦٣
سلطة مكرونة باللبن-----٢٦٤
حلا الدبس والطحينه-----٢٦٥
عصير جزر و مندرين-----٢٦٦
عجة بطاطا-----٢٦٧

٣٠ رمضان

- جريش-----٢٢٢
سلطة البليلة-----٢٢٤
شوربة الخرشوف-----٢٢٥
كيكة الحليب المحموس-----٢٢٦
عصير الفواكه المشكلة-----٢٢٨
مافن البطاطس والجبنه-----٢٢٩



«قَالَ اللَّهُ عز وجل:
كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي،
وَأَنَا أُجْزِي بِهِ»



ketaeb.com