

البلاد

وصفات محاربة سرطان سابقة



Powered by

alosra
الأسرة

فجر
المنصوري

وصفات مُحاربة سرطان سابقة

فجر المنصوري

صدر عن دار البلاد للصحافة والنشر والتوزيع

رقم التسجيل: ISSN 1985 - 8566

الطبعة الأولى - 2024

تم طباعة هذه النسخة تزامناً مع أكتوبر الوردي 2024

* ملاحظة

تم إعداد جميع الوصفات في هذا الكتاب للاستمتاع بأهم متعة في الحياة «الطعام» أثناء علاج السرطان، وليس لأغراض علاجية، وذلك بناء على تجرّبي الشخصية في رحلة علاجي من المرض

شكر وعرهان

ولا أنسى أن أهدي أسماء الشكر والامتنان لرفيقة رحلتي مع المرض استشارية جراحة الأورام والثدي الدكتورة أمل الريس؛ على سعة صدرها وعنايتها لي منذ الساعات الأولى لإصابتي بالمرض ولغاية مرحلة الشفاء.

لقد منحتني الأمل في أن أتمكن من التعافي والقوة لمواجهة هذا المرض، وجعلتني دائماً أعتقد أنني أستطيع التعافي من هذا المرض، ولقد فعلت ذلك بعون الله الكريم.

شكراً لك على دعمك الطبي والفكري والعاطفي والروحي الثابت والمستمر.. أنا مهتنة جداً لكوني تحت رعاية طبيبة متمرسة وقادرة مثلك.
شكراً لك لمنحني فرصة جديدة في الحياة..

كما أخص بالشكر كل من:

الدكتور تركان

الدكتورة عايشة

الممرضة مها

الممرضة نورة

الدكتورة زينب

الدكتورة نوف عبدالعال

أم محمد وابنها الدكتور مروان

دكتورة سينا المنصوري

عيادة لاكلينك - الدكتورة مها

وإلى مؤسسة دار "البلاد" لدعمها وتبنيها أن يبصر كتابي الأول النور..

إهداء

أهدي كتابي هذا محاطاً بباقة شكر وعرهان أهديها
أولاً لزوجي العزيز.

فأنت قوتي كلما تملكني الضعف..

وصوتي الجهور كلما عجزت عن التحدث..

وأنت دليلي المبصر عندما عجزت عن الرؤية..

كنت مرآة حقيقتي تعكس أفضل ما بداخلي..

رفعتني عندما لم أستطع الوصول..

غذيتني بالإيمان لأنك آمنت بي..

باختصار..

أنا كل ما أنا عليه لأنك أحببتني..

فعالمي مكان أفضل بسببك..



الشيبة فجر المنصوري
محاورة سرطان سابقة

بداية، وبالتحديد في شهر يونيو ٢٠٢٠م بمستشفى الملك حمد - قسم الأورام، كنت أنا وزوجي محمد في قاعة الانتظار بانتظار دورنا للدخول على طبيب التغذية. كنت أنظر من حولي بحالة من التأمل والتفكير في كل التفاصيل، وبالطبع في تلك الأثناء كان أثر المعاناة والألم ملموسا واضحا في كل الأنحاء تملكني إحساس بأنني وصلت إلى آخر المطاف، وأنني في آخر لحظات الحياة.. حاولت طرد الأفكار السلبية من داخلي، أخذت نفسا عميقا وجلست أكمل التأمل في كل ما هو حولي، نساء في العقد الرابع والخامس والسادس، ورجال أيضا من كل أطراف المجتمع، وصرت أتساءل كيف يمكن لكل الموجودين أن يغيروا حميتهم الغذائية بين يوم وليلة؟ كيف؟

ومازلت أذكر إحدى النساء البحرينية من قرية بحرينية وهي جالسة أمامي تنتظر دورها، أنظرها وأنا أتساءل كيف يمكن لهذه المرأة بعمرها هذا وظروف معيشتها البسيطة أن تتقبل التغيير الجذري الموشك على الحصول في أسلوب حياتها؟ وكيف لها أن تستطيع توفير حليب الصويا أو حليب اللوز وبقية المواد العضوية، التي لا يخفى على أحد مدى غلو أسعارها، وكيف لها أن تعرف كل المعلومات المهمة عن هذا الموضوع؟ واصلت النظر من حولي في قاعة الانتظار، وحينها فقط اتضح الصورة لي أكثر فأكثر وأخذت أتساءل وأردد في ذهني: «ما يكفي ألم السرطان وعلاجه؟ بعد تغيير جذري في الأكل؟ واللي اهو أحد متع الحياة؟»

جرفتي التفكير أكثر فأكثر.. كيف يمكن للحياة أن تكون قاسية للغاية، فالأمر ليس محصورا فقط بصدمة الإصابة بمرض السرطان، ولكن أيضا صدمة نظام غذائي جديد، مع ملاحظة أن هذه هي الطريقة التي يعمل بها دماغ الطهارة، فكل شيء مرتبط بالطعام! توقف عن تناول السكر، توقف عن تناول منتجات الألبان، يجب تحويل اللحوم الحمراء إلى حليب الصويا...

وهنا يأتي السؤال الثاني:

كيف لنا أن نتوقع أن يعرف مريض يبلغ من العمر ٦٠ أو ٤٠ أو حتى ٣٠ عاما، عن حليب الصويا، مع العلم أنه غير شائع في منطقتنا؟

كيف لنا أن نتوقع أن يحول أي شخص نظامه الغذائي إلى نظام غذائي عضوي، في حين أنه بالكاد يستطيع تحمل تكاليف المعيشة اليومية؟ وفي تلك اللحظة بات لدي هدف جديد بموازاة محاربتني لمرض السرطان، وهو أنني يجب أن أجمع المعلومات المتعلقة بالسرطان ونظامه الغذائي الخاص مع كل المعلومات التي جمعتها من الأطباء وخبراء التغذية، توقعت أن العلاج سيكون بمثابة نزهة في الحديقة، ولكن في اليوم الثالث من بدء العلاج الكيماوي بالتحديد، كنت في غرفة الطوارئ أعاني من أعراض العلاج الشديدة، مثل القيء، وآلام الجسم، وغيرها، ولكن عندما عدت إلى المنزل، ظهرت المشكلة الحقيقية على السطح، فقد ابتدأت بملاحظة أن طعم الماء مختلف! نعم.. لقد أخبروني بذلك، ولكنه كان أسوأ مما وصفوه!

في اليوم التالي كان لدي نفس المشكلة مع الطعام أيضا، واستمرت مشكلة التذوق الغريبة. منذ تلك اللحظة عرفت أنني بحاجة إلى البدء في الاكتشاف بنفسي، لذلك توجهت إلى مطبخي وثلاجتي، وبدأت في اختبار طعم كل محتوياتها من الحلوى إلى الطماطم والمخللات والزيتون، إلى جميع أنواع الجبن، لمهاجمة هذه لمشكلات ومعالجتها؛ لأنني كنت أعرف أن الأمر كله يتعلق بالوقت

في الدورة الثانية من العلاج، كنت أكثر استعدادا؛ لأنني كنت أعرف أن الأمر كله يتعلق بالوقت وستختفي هذه الأعراض، لكنني وعلى الصعيد ذاته كنت بحاجة إلى تغذية نفسي جيدا لأتمكن من المقاومة بنجاح

ومن بعدها، بدأنا مشوارا جديدا مع العلاج الإشعاعي، الذي كان أصعب مما كنت أتوقع.. في حالتي كانت مناطق الإشعاع على الثدي تحت الإبط والرقبة، لذلك واجهت مشكلة الصعوبة في ابتلاع الطعام، لذا كنت أقوم بإعداد وجبات سهلة البلع مثل الهلام والبطاطس المهروسة، وبالطبع من دون توابل على الإطلاق. واستمرت رحلتي مع استكشاف الأطعمة وكتابة هذا الكتاب حتى يوم الجراحة. وقد أنهيت هذا الكتاب في الدورة الرابعة عشرة من العلاج الموجه، على أمل أن يستفيد شخص ما في يوم من الأيام من تجربتي..

كان هناك القليل من الأشياء التي اعتدت القيام بها ووجدتها مفيدة للغاية، من بينها:

اختيار ماء الشرب المناسب:

أصعب ما يجب فعله هو شرب الماء، ومع ذلك فهو أهم شيء لتجنب الإسهال والإمساك. جربوا منتجات مختلفة وأنواعا مختلفة من الماء، ثقوا بي، فهذا يحدث فرقا كبيرا. جربوا أيضا تنكيه الماء بالليمون أو الخيار، أو حتى بعض العلاجات التقليدية مثل الحبة الحلوة وماء الزيتون وماء النعناع وماء اللقاح، وحاولوا الاستكشاف بأنفسكم؛ لأنه لا أحد يعرف ما يناسب أجسامكم وأذواقكم

الشوكولاتة الداكنة:

فهي لذة الظلام الحلوة، حيث يمكنك تذوق الشوكولاتة الداكنة بوضوح والاستمتاع بها

صودا الخبز:

أفضل صديق لكم في كل مكان تذهبون إليه، حيث إنهم سيوصون به لكم، لقد استخدمته كغرغرة تمنع التهاب الفم وساعدتني كثيرا في تذوق النكهة

الثوم:

استخدمت الثوم الصيني المخلل، وكان معززا لجهاز المناعة لدي، ولكن رجاء كونوا حذرين ولا تتركونه حارا

ماء المرققوش وماء الزموتة:

وهما من العلاجات البحرينية التقليدية التي كانت مفيدة للغاية لآلم المعدة أثناء رحلتي

الفول السوداني:

كان الطعم مثاليا وكان مصدرا رائعا للطاقة.

العسل:

كان جيدا أيضا ومفيدا للغاية في تطهير الحلق.

زيت الزيتون:

وهو من الدهون شديدة الخصوبة ومصدر ممتاز للطاقة.

التمر الهندي:

مصدر ضخم للبوليتاسيوم، والطعم لم يتغير كثيرا.

التمارين الرياضية:

من المثير للدهشة أنك تشعرين بتحسن كبير بعد مشي قصير بطيء، حتى لو كان ذلك لمدة ١٠ دقائق.. صدقوني، فإنه يحدث فرقا كبيرا

ضعوا نصب أعينكم أنها مسألة وقت فقط، وتأكدوا أن جميع الأعراض ستختفي بعد أيام قليلة، لذا تحلوا بالصبر، وحاولوا ختامًا الاستمتاع بوقتكم أثناء اليوم، عبر مشاهدة التلفزيون ومتابعة بعض البرامج والمسلسلات. اتخذوا من القراءة صحبة، وتحدثوا إلى بعض الأصدقاء، وتأكدوا أنه بالاسترخاء والصبر فإن كل المر سوف يمر

ولا تنسوا الابتعاد عن الأشخاص السلبيين، وتجنبوا الانخراط في أي محادثة سلبية تستنزف أرواحكم مع مصاصي الطاقة الإيجابية، وأيضًا تناولوا وجباتكم ببطء، وانتقلوا إلى الخيار الصحي بشكل انتقالي بطيء، غيروا نظامكم الغذائي تدريجيا، ولا تتسرعوا في عملية التغيير، فمن الصعب تغيير النظام الغذائي للأشخاص الأصحاء، فكيف يكون سهلا ميسرا أن نقوم بذلك أثناء صدمة اكتشاف المرض وصعوبة مراحلها العلاجية؟

ومن ناحية رعاية البشرة، قوموا بتطبيب بشرتكم باستمرار، كنت أستخدم مرطب «دوف» وكان مثاليا

أخيرا.. لا تيأسوا وحاولوا الاستمتاع بيومكم، وتذكروا أن كل هذا مؤقت وسيمضي، وتحدثوا إلى طبيبيكم دوما، فهناك حل لكل شيء تقريبا

Powered by



البيض EGGS





تاكو البيض



فطائر البيض بالكوسا



بيض مسلوق مع الأفوكادو



بيض بالأفوكادو

المكونات

- 3 أرغفة خبز تورتيا طرية
- بصلة خضراء
- 1/2 ملعقة كبيرة سمنة
- ملح وكافور
- 3 بيضات

الخطوات

1. في مقلاة على نار متوسطة أضيفي الزبدة على الجانب.
2. اكسري البيض في وعاء وأضيفي الملح والفلفل والبصل المفروم واخطي جيدا.
3. بمجرد ذوبان الزبدة، أضيفي البيض واستمري في التحريك لمدة 3 دقائق.
4. في مقلاة منفصلة على نار عالية، أضيفي خبز التورتيا واطهيه حتى يظهر اللون الذهبي أو البني أو يبدأ في أن يصبح مقرمشا.
5. ابدئي في بناء التاكو وأضيفي البيض في كل تاكو وزينيه بالكزبرة.

المكونات

- 4 بيضات كبيرة
- كوسا مقطعة إلى شرائح
- كوب بصل
- فصا ثوم مهروسا
- 1/4 فلفل خضراء
- 1/2 كوب سبانخ
- ملعقتان كبيرتان بقدونس
- رذاذ زيت

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 مئوية).
2. في وعاء، اخطي جميع المكونات معا.
3. في مقلاة خبز المافن، رشي زيت الطهو، وابدئي في ملء المقلاة.
4. اخبزي لمدة 20 دقيقة أو أقل.

نصيحة

1. يمكنك تحضير الوجبات الثلاثية في اليوم السابق من وتخزينها في الثلاجة لمدة تناول الطعام حتى تذوب. ثم 3-4 أيام، أو يمكنك تجميدها في الميكروويف لمدة 30-45 لأسابيع عدة. إذا قمت بتجميد ثمانية لتسخينها. فطائر البيض، فقط ضعها في

المكونات

- بيضتان
- 1/3 حبة أفوكادو
- ملح وفلفل
- أعشاب طازجة وبقدونس
- زعتر، أو ريحان للتزيين
- ملعقتان كبيرتان جبنة بارميزان مبشورة

الخطوات

1. ضعني قدرا من الماء على النار حتى الغليان ثم أطفئي النار.
2. اكسري البيض بحرص مباشرة في الماء، ثم غطي القدر واسلقيه لمدة 5 دقائق.
3. اثناء طهو البيض، اهرسي الأفوكادو.
4. عندما ينضج البيض، استخدمني ملعقة لرفع البيض من الماء وضعني البيض المسلوق فوق الأفوكادو.
5. رشي جبنة البارميزان والملح والفلفل والأعشاب الطازجة.

المكونات

- بيضة
- 1/2 حبة أفوكادو
- ملح وفلفل
- عصرة ليمون

الخطوات

1. في قدر متوسط التسخين أضيفي الزيت واكسري البيضة في المنتصف.
2. غطي المقلاة لمدة 3 دقائق حتى ينضج البيض.
3. قشري الأفوكادو واهرسيه وأضيفي الملح فقط، وأضيفي إليه عصير الليمون.
4. أضيفي البيض فوق الأفوكادو.



سلطة الخيار والبيض المسلوق

المكونات

- ملح وفلفل
- 4 بيضات مسلوقة مقطعة
- كوب خيار مفروم
- ملعقة صغيرة عسل
- كوب بصل أخضر مفروم
- ملحقتان كبيرتان زيت زيتون
- كوب شبت مفروم
- ملحقتان كبيرتان خل تفاح

الخطوات

1. امزج جميع المكونات مع بعضها البعض، واستمتعوا بالطعم الرائع.



بيض مع بطاطا حلوة وكيل

المكونات

- 3 بيضات
- ملح وفلفل
- ½ كوب بطاطا حلوة مكعبات
- رذاذ زيت
- ¼ كوب كيل مفروم (كرنب)
- ½ كوب ماء

الخطوات

1. في مقلاة غير لاصقة، رشى الزيت وأضيفي البطاطس المقطعة، واطبخي حتى يصبح لونها بنياً.
2. أضيفي الكرنب المفروم والماء، واتركي المزيج حتى ينضج لمدة 5 دقائق مع الغطاء.
3. أزيل الغطاء واتركي الماء يتبخر.
4. أضيفي البيض، وتبله جيداً واطبخيه حتى ينضج.



بيض وفاصوليا حمراء على الطريقة المكسيكية

المكونات

- بيضتان
- ½ علبة فاصوليا حمراء
- ملح، فلفل وكمون
- رذاذ زيت
- 2 ملحقتان كبيرتان كزبرة
- ½ كوب فلفل أحمر حلو
- ½ كوب بصل

الخطوات

1. رشى الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة إلى عالية.
2. أضيفي البصل والفلفل وفاصوليا، واطبخي لمدة 2 إلى 3 دقائق أو حتى تسخن.
3. أضيف البيض واخطي جيداً، ثم أضيفي الملح والفلفل والكمون حسب الرغبة.
4. اطبخي لمدة دقيقتين إضافيتين أو حتى ينضج البيض تماماً.



بيض بالفطر

المكونات

- بيضتان
- 3 حبات فطر مقطع
- ملح وفلفل
- رذاذ زيت

الخطوات

1. رشى الزيت على نار متوسطة، وأضيفي الفطر واطبيه لمدة دقيقتين.
2. أضيفي البيض، ثم الملح والفلفل حسب الرغبة.



بيض بالسبانخ

المكونات

- 3 بيضات
- كوب سبانخ
- ½ كوب بصل
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن مسبقاً على 350 درجة فهرنهايت أو 175 درجة مئوية، اخلطي جميع المكونات معاً.
2. في مقلاة عميقة صغيرة، ضعي القليل من الزيت وبعدها أضيفي المزيج، واطبخي لمدة 12 إلى 15 دقيقة.



عجة إسبانية



عجة دنفر



سلطة كلوب مع بيض مسلوقة



سلطة البيض بالشمندر

المكونات

- 1/2 كوب فلفل أخضر
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب بصل مقطع
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب فلفل أحمر وأخضر
- 1/4 كوب جبنة شيدر مبشورة
- 1/2 كوب بصل
- 4 بيضات
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب بصل مقطع
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- ملح وفلفل

الخطوات

1. اقلي الخضار لمدة دقيقتين.
2. في وعاء صغير اخلطي البيض بالملح والفلفل، وبعد الخلط أضيفيه للخضار.
3. قلبى الخضار مع البيض حتى ينضج.

المكونات

- 1/2 كوب فلفل أحمر وأخضر
- 1/2 كوب بصل
- 1/4 كوب جبنة شيدر مبشورة
- 4 بيضات
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب بصل مقطع
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية)، على نار متوسطة.
2. أضيفي زيت الزيتون والبصل والفلفل الحلو، واقلبيها لمدة 3 دقائق ثم ارفعيها وضعيها في كسرولة الفرن وأضيفي الجبنة فوقها.
3. أضيفي البيض فوق الخضار وضعيه في الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

المكونات

- كوب خس رومين مقطع
- كوب طماطم كرزية مفرومة
- 1/4 كوب أفوكادو مفروم
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب فاصوليا خضراء مفرومة
- 1/2 كوب زيتون أسود
- زيت زيتون
- أعشاب للتزيين
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب بنجر مفروم

الخطوات

1. اخلطي الخل مع الملح والفلفل وزيت الزيتون، أضيفي جميع المكونات معا واخلطي جيدا.

المكونات

- بيضتان مسلوقتان مفرومتان
- 1/2 كوب بروكلي
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- 1/4 كوب بنجر مفروم
- 1/2 كوب فاصوليا خضراء مفرومة
- 1/2 كوب زيتون أسود
- زيت زيتون
- أعشاب للتزيين
- ملح وفلفل
- 1/2 كوب بصل أخضر مفروم
- ملح وفلفل
- 1/4 كوب بنجر مفروم

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
2. في مقلاة أضيفي جميع الخضار ورشي القليل من زيت الزيتون، وتبلي بالملح والفلفل.
3. اتركيها تطبخ لمدة 10 دقائق.
4. اسلقي البيض لمدة 12 دقيقة وقطعيه.
5. بمجرد أن يبرد امزجي كل المكونات معا وأضيفي أي عشب على السلطة.

Powered by



الشوفان OATS





دقيق الشوفان المخبوز مع الفطر والبصل المكرمل

المكونات

- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- بصلة صفراء متوسطة، مقطعة إلى أنصاف (أقمار رقيقة - كوبان تقريبا)
- كوب فطر مقطع شرائح
- كوب ماء
- كوب شوفان
- ملعقتان كبيرتان بقدونس طازج مفروم
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت أو 174 درجة مئوية.
2. في قدر متوسطة الحجم، اغلي كوبين من الماء ثم أضيفي الشوفان وخفي النار إلى هانئة.
3. اطبخي حتى يمتص السائل تماما، لقرابة 5 إلى 8 دقائق.
4. سخني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار خفيفة.
5. أضيفي البصل ورشة ملح.
6. شوحي حتى يبدأ في التحول إلى اللون البني. ارفعي النار إلى درجة متوسطة واستمري في كرملة البصل.
7. أضيفي بضع ملاعق كبيرة من الماء واكشطي القطع البنية واخلطيهما مع البصل. كرري هذه العملية حتى يتحول لون البصل إلى اللون البني الغامق، وضعيه جانبا في وعاء.
8. في نفس المقلاة، أضيفي الفطر المقطع واطهي على نار متوسطة حتى يصبح طريا وقابلا للمضغ قليلا، لنحو 3-5 دقائق.
9. ادھني مقلاة 12 بوصة أو طبق كسرولة بقليل من الدهن.
10. في وعاء كبير، اخلطي الشوفان المطبوخ مع البصل المكرمل والفطر والبقدونس والملح والفلفل. اضغطي برفق في طبق الخبز المجهز.
11. اخبزي لمدة 10-12 دقيقة، أو حتى يتحول لونها إلى اللون البني قليلا.



دقيق الشوفان مع التوت الأزرق والخوخ

المكونات

- كوب شوفان
- كوب ماء أو حليب
- كوب خوخ طازج، مقطع إلى قطع صغيرة ومقسمة
- كوب توت طازج - مقسم
- ½ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة مكسرات مشكلة
- ملعقة كبيرة زبدة الكاجو أو زبدة الجوز

الخطوات

1. أضيفي دقيق الشوفان والماء و½ كوب خوخ و¼ كوب توت بري والفانيليا والقرفة في قدر.
2. اطبخي على نار متوسطة لمدة 5-10 دقائق أو حتى يتكاثف دقيق الشوفان ويتكون القوام الذي تريدينه.
3. ضعيه في وعاء التقديم، ثم ضعي فوقه ما تبقى من الخوخ، التوت، زبدة الكاجو والمكسرات.



دقيق الشوفان بالتمر والمكسرات

المكونات

- ملعقتان كبيرتان مكسرات مفرومة
- ¼ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- كوب شوفان
- كوب ماء
- كوب حليب نباتي
- رشة ملح
- 4 تمرات مفرومة ناعما

الخطوات

1. في قدر صغيرة على نار عالية، أضيفي الشوفان، وقليل من الملح، الماء وحليب اللوز، وابدئي في التقليب.
2. عندما يصل لمرحلة الغليان، خفي الحرارة إلى درجة منخفضة إلى متوسطة واطهي حتى يصبح المزيج كثيفا ودمسا.
3. أضيفي التمر المقطع بعد بضع دقائق مع تقليل الحرارة حتى يصبح لينا، ويضيف الطعم الحلو إلى الشوفان.
4. بمجرد أن يصبح سميكًا، أزيلييه من على الموقد.
5. أضيفي القليل من حليب اللوز إذا كان سميكًا جدا حسب رغبتك.
6. اخلطي المكسرات جيدا، وقدميه باردا أو ساخنا.

Powered by



الخصراوات

VEGETABLES





بادنجان بالطماطم



الكوسا المشوية

المكونات

- حبتا بادنجان متوسطتا الحجم مقشرتان
- مقطعتان إلى شرائح
- زيت زيتون
- حبتا فلفل أخضر
- علبه طماطم (يمكنك استخدام طماطم مهروسة طازجة)
- كوب ماء
- فص ثوم
- ورقة غار
- ملعقتان كبيرتان خل عنب أحمر
- ورق النعناع

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة. ضعي البادنجان على ورقة خبز.
2. باستخدام فرشاة، غطي الشرائح على كلا الجانبين بزيت الزيتون، واخذيها حتى تتضج، لنحو 20 دقيقة.
3. في مقلاة، سخني نحو 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون واقلي الفلفل الأخضر لفترة كافية فقط لظهوره دون أن يفقد لونه الأخضر.
4. انزعي الفلفل الأخضر وأضيفي الطماطم والماء وفص الثوم وورق الغار والملح إلى نفس المقلاة الساخنة.
5. اطهي الطماطم لمدة 25 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.
6. ارفعي الطماطم عن النار وأضيفي الخل.
7. عندما ينضج البادنجان، ضعي الشرائح في طبق التقديم. يجب أن يكون هناك طبقتان من البادنجان.
8. ضعي الفلفل الأخضر فوق البادنجان واسكبي فوقه مزيج الطماطم.
9. وزعي الطماطم لتغطي جميع الخضراوات بالتساوي، ورشي النعناع فوقها.
10. يمكن تقديم هذا الطبق في درجة حرارة الغرفة أو تبريده.

المكونات

- كوسا مشوية
- حبتا كوسا متوسطتا الحجم، مقطعتان إلى شرائح سميكة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ½ ملعقة صغيرة قشر ليمون
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- 4 أوراق ريحان، مقطعة إلى قطع متوسطة

الخطوات

1. سخني الشواية على درجة حرارة متوسطة إلى عالية.
2. في وعاء كبير، ضعي الكوسا بالزيت وقشر الليمون والثوم.
3. تبلي بالملح والفلفل.
4. بمجرد أن تصبح الشواية ساخنة، استخدمي الملقط بحرص لفرك المشابك بمنشفة ورقية مزيّنة.
5. باستخدام الملقط، ضعي الكوسا على الشواية. غطيها واطهيها لمدة 3 دقائق.
6. اقليها واستمري في الطهو على حرارة عالية، مغطاة، من دقيقتين إلى 3 دقائق أخرى.
7. عندما تتضج الكوسا، ارفعيها عن النار وزيني بالريحان والمزيد من رقائق الفلفل الأحمر.
8. يمكنك كذلك خبزها في فرن مسخن مسبقاً 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية) لمدة 25 دقيقة.



راتاتوي مع الحمص



ميرزا قاسمي

المكونات

- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- بصلة حمراء صغيرة مقطعة مكعبات
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- حبة بادنجان صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- حبتا كوسا صغيرتان مقطعتان إلى مكعبات
- 4 حبات طماطم، منزوعة البذور ومفرومة
- كوب مرق خضراوات
- علبة حمص، مصفاة ومغسولة
- كوب ريحان مفروم طازج، والمزيد للتزيين
- ملعقة كبيرة خل البلسمك
- ملح وفلفل

الخطوات

1. في قدر كبيرة ثقيلة القاع، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة دقيقة عالية، ثم اطهي البصل والثوم حتى يلين، لنحو 5 دقائق.
2. أضيفي البادنجان واطهي لمدة 5 دقائق أخرى، ثم أضيفي الكوسا والقرع الصيفي والطماطم واطهي حتى تنضج.
3. أضيفي مرق الخضار واطبخي المزيج على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة.
4. أضيفي الحمص واطهي لمدة 5 دقائق أخرى.
5. أضيفي الريحان وخل البلسمك وتبلي بالملح والفلفل.
6. قدمي راتاتوي على الكينوا.

المكونات

- 5 بادنجان كاملة
- حبتا طماطم مقشرتان ومهرستان
- حبة ثوم مفرومة
- 3 ببيضات
- كركم
- ملح وفلفل

الخطوات

1. اشوي البادنجان أولا فوق الفرن، ثم قشريها وانزعي رؤوس البادنجان، ثم قطعيها ناعما.
2. في مقلاة ساخنة أضيفي الزيت وابدئي في تقليب الثوم لمدة 4 دقائق أو دقيقة واحدة، ثم اخلطي البادنجان والبيض معا حتى يصبح المزيج ناعما.
3. ضعي البادنجان والطماطم في نفس المقلاة واتركيها حتى يجف الماء.
4. تبلي بالملح والفلفل والكركم.
5. ادفعي المزيج إلى جانب واحد من المقلاة، واكسري البيض واخلطي لمدة دقيقة واحدة، ثم اخلطي البادنجان والبيض معا حتى يصبح المزيج ناعما.



فول



خضار بالبخار



دال أصفر



بطاطس محمرة

المكونات

- عصار ليمونة كبيرة
- علبه فول مقشر ومفروم (من دون نكهة)
- زيت زيتون بكر ممتاز
- كوب بقونس مفروم
- حبة طماطم مقطعة مكعبات
- ملح وفلفل
- فصا ثوم مفرومان
- نصف إلى ملعقة صغيرة
- كمون مطحون

الخطوات

1. في قدر، أضيفي الزيت واقلي الثوم لمدة دقيقتين، وأضيفي الطماطم والكمون واقله لمدة دقيقتين، وأضيفي الفول.
2. تبلي بالملح وعصير الليمون والبقونس واخلي حتى تمتزج المكونات جيدا.
3. قدميه مع شرائح الخضار والزيتون.

المكونات

- كوب زهور بروكلي
- كوب زهيرات قرنبيط
- حبتا كوسا مقطعتان إلى أصابع كبيرة
- حبتا جزر مقطعتان إلى أصابع كبيرة
- ملحعتان كبيرتان زبدة مذابة

الخطوات

1. في وعاء، اخلي المقادير جيدا، أضيفي الملح حسب الرغبة.
2. ضعي الماء في قدر بخارية، واتركي الخضار تطبخ لمدة 5 إلى 7 دقائق.

المكونات

- كوب عدس أصفر
- 2 ½ إلى 3 أكواب ماء أو حسب الحاجة
- ½ ملعقة صغيرة مسحوق كركم
- 3 ملاعق كبيرة زيت أو سمن (زبدة مصفاة)
- ملعقة صغيرة بذور كمون
- فص ثوم
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- أوراق كزبرة للتزيين

الخطوات

1. نظفي العدس وانقعيه في ماء كاف لمدة ساعة.
2. صفي العدس وأضيفيه إلى قدر الضغط مع مسحوق الكركم.
3. أضيفي 2 ½ إلى 3 أكواب من الماء وقلبي جيدا.
4. اضبطي قدر الضغط على ضغط عال. سوف يستغرق العدس من 10 إلى 11 دقيقة.
5. في مقلاة ساخنة، أضيفي الزيت، واقله بذور الكمون لمدة دقيقة واحدة، وأضيفي الثوم واطهي لمدة 2-3 دقائق.
6. أضيفي جميع البهارات واطهي لمدة دقيقة واحدة، ثم أضيفي الدال واقله لمدة 3 دقائق. قدميه في وعاء مغطى بأوراق الكزبرة.

المكونات

- 500 غ بطاطس صغيرة مقطعة إلى أرباع
- ¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- فصا ثوم مفرومان
- ملعقة كبيرة فلفل حلو مدخن
- ملعقة كبيرة إكليل الجبل
- مفروم طمازج
- ملعقة كبيرة بقونس مفروم
- طمازج
- ملعقة كبيرة أوراق زعتر
- طمازجة
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
2. في وعاء كبير، اخلي البطاطس والزيت والثوم والأعشاب. تبلي بالملح والفلفل، ورشة من رقائق الفلفل الأحمر، تصب في طبق خبز.
3. اخبزي البطاطس حتى تصبح ذهبية اللون وتنضج، من 35 إلى 40 دقيقة.

Powered by



شورية SOUP





شوربة الربيع

المكونات

- ملح وفلفل
- جبنة بارميزان مبشورة طازجة للتزيين
- بقدونس مفروم طازج للتزيين
- 500 مل مرق نباتي
- كوبا ماء
- 3/4 كوب من معكرونة صغيرة
- 1/2 كوب بازلاء مجمدة
- عصير 1/2 ليمونة
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون بكر ممتاز
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 3 حبات جزر متوسطة مفرومة
- كوسا متوسطة مفرومة
- علبه صلصة طماطم إيطالية

الخطوات

1. في قدر كبيرة على نار متوسطة، سخني الزيت.
2. أضيفي البصل والجزر واطهي المزيج حتى ينضج قليلا، من 5 إلى 7 دقائق.
3. أضيفي الكوسا واطهي لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى.
4. أضيفي الملح والفلفل، ثم أضيفي الصلصة الإيطالية والمرق والماء.
5. اغلي المزيج على حرارة عالية ثم خففي الحرارة إلى درجة متوسطة منخفضة، واتركي القدر على نار خفيفة.
6. أضيفي المعكرونة واطبخي حتى يقل السائل قليلا وتنتضج المعكرونة، لنحو 12 دقيقة.
7. في الدقائق القليلة الأخيرة من الطهو، أضيفي البازلاء.
8. أضيفي عصير الليمون قبل التقديم.
9. زينيتها بجبنة البارميزان والبقدونس.



شوربة مشروم

المكونات

- 1/4 كوب كرفس مقطع
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقتان صغيرتان زعتر
- 4 أكواب فطر مغسول ومقطع
- إلى شرائح سميكة
- 3 أكواب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- ملعقتان كبيرتان زبدة غير مملحة
- 1/2 كوب جزر مقشر ومقطع مكعبات
- 1/2 كوب بصل مقطع
- 1/2 كوب كراث مقطع إلى أنصاف وشرائح
- 1 1/2 كوب فطر أبيض منزوع السيقان مقطع إلى أرباع
- عصير ليمونة كبيرة
- قطعة صغيرة مقشرة من الزنجبيل الطازج
- ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 6 أكواب ماء

الخطوات

1. ذوبي الزبدة في قدر كبيرة على نار متوسطة. أضيفي الجزر والبصل والكراث والكرفس والثوم.
2. اطيبي وحركي حتى تصبح المكونات طرية، ولكن ليس بنية اللون، لمدة 10 دقائق تقريبا.
3. أضيفي الزعتر والفطر ومرق الدجاج والملح والفلفل. اطيبي حتى الغليان، ثم خففي الحرارة، وغطيها واتركيها على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
4. ارفعيها عن النار وقدميها.



شوربة تقوية المناعة

المكونات

- 3 حبات جزر مقشرة ومقطعة إلى قطع
- بصلة بيضاء متوسطة/كبيرة الحجم مقشرة ومقطعة إلى قطع
- كراث متوسط الحجم، أجزاء بيضاء فقط
- بطاطا حلوة كبيرة غير مقشرة ومقطعة إلى قطع
- 1 1/2 كوب فطر أبيض منزوع السيقان مقطع إلى أرباع
- عصير ليمونة كبيرة
- قطعة صغيرة مقشرة من الزنجبيل الطازج
- ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 6 أكواب ماء

الخطوات

1. في قدر كبيرة، امزجي جميع المكونات، املئي الوعاء بالماء، واتركي المكونات تنضج على نار متوسطة لمدة ساعة تقريبا.
2. تذوقي الحساء، وبناء على ما تفضلينه من طعم الزنجبيل، أضيفي قطعة الزنجبيل وتخلصي منها.
3. أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة.
4. أثناء الغلي، إذا كان مستوى المرق يبدو منخفضا، أضيفي بضعة أكواب إضافية من الماء، حسب الحاجة.
6. قدميها على الفور.



شوربة الليمون مع الدجاج



شوربة دجاج بالكريمة

المكونات

- 4 أكواب مرق دجاج
- كوب حليب
- صدر دجاج منزوع العظم والجلد
- ملح وفلفل
- 3 ملاعق كبيرة زبدة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- بصلة صفراء مفرومة
- 3 جزرات كبيرة مقطعة إلى شرائح ¼
- بوسة
- ساقا كرفس مفرومان
- ملعقة كبيرة أوراق زعتر طازجة
- ¼ كوب دقيق جميع الاستعمالات
- ½ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 5 أكواب مرق دجاج
- كوب ماء
- ورقتا غار
- ¼ كوب باستا الأورزو (لسان العصفور)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فخذ دجاج منزوع الجلد، مقطعان إلى قطع
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- بصلة مقطعة مكعبات
- 3 حبات جزر مقشرة ومقطعة مكعبات

الخطوات

1. سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في قدر كبيرة على نار متوسطة.
2. أضيفي الدجاج إلى القدر واطهي حتى يصبح لونه ذهبيا، لمدة 2-3 دقائق. أضيفي ملعقة الزيت الكبيرة المتبقية إلى الإناء.
3. أضيفي الثوم والبصل والجزر والكرفس.
4. اطهي مع التحريك من حين لآخر، حتى ينضج، لنحو 3-4 دقائق.
5. أضيفي الزعتر وقلبيه حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة واحدة.
6. ضعي مرق الدجاج وأوراق الغار وكوب ماء، واطبخي حتى يغلي.
7. أضيفي لسان العصفور. خفي الحرارة واتركي القدر على نار هادئة حتى تنضج الأورزو، لنحو 10-12 دقيقة.
8. قلبي مع عصير الليمون والبقدونس، ثم أضيفي الملح والفلفل.
9. قدميها فوراً.

المكونات

- 3 ملاعق كبيرة زبدة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- بصلة صفراء مفرومة
- 3 جزرات كبيرة مقطعة إلى شرائح ¼
- بوسة
- ساقا كرفس مفرومان
- ملعقة كبيرة أوراق زعتر طازجة
- ¼ كوب دقيق جميع الاستعمالات
- 4 أكواب مرق دجاج
- كوب حليب
- صدر دجاج منزوع العظم والجلد
- ملح وفلفل

الخطوات

1. في قدر كبيرة، ذوبي الزبدة، ثم أضيفي الفطر والبصل والجزر والكرفس.
2. اطهي المزيج مع التحريك حتى تتضج الخضار ويتبخر السائل، لمدة 6 دقائق.
3. أضيفي الدجاج واطهي حتى يصبح لونه ذهبيا، من 3 إلى 4 دقائق، ثم أضيفي الثوم والزعتر وحركي حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة.
4. تبلي بسخاء بالملح والفلفل.
5. أضيفي الدقيق واخفقي حتى يصبح ذهبي اللون، لمدة دقيقة.
6. اسكبي مرق الدجاج والحليب وتبلي بالملح والفلفل.
7. أضيفي الأرز واتركيه على نار خفيفة حتى ينضج، وينضج الدجاج.
8. اضبطي التوابل، وقدميها.



شوربة السبانخ والفاصوليا البيضاء



شوربة اليقطين المحمصة

المكونات

- ملعقة طعام زيت زيتون
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- بصلة مقطعة مكعبات
- ½ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ½ ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- 4 أكواب مرق خضراوات
- ورقتا غار
- كوبا سبانخ صغيرة
- علبة فاصوليا بيضاء، مصفاة ومغسولة
- عصير ليمونة
- ملعقتان كبيرتان أوراق بقونس طازجة مفرومة
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني زيت الزيتون في قدر كبيرة على نار متوسطة.
2. أضيفي الثوم والبصل واطهي المزيج مع التحريك المستمر لمدة 3-2 دقائق حتى يصبح البصل شفافا.
3. قلبي الزعتر والريحان حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة واحدة.
4. أضيفي مرق الخضار وورقتي الغار وكوب الماء واتركيها لتغلي.
5. أضيفي السبانخ والفاصوليا إلى أن تذبل السبانخ لمدة دقيقتين تقريبا.
6. قلبي مع عصير الليمون والبقونس.
7. أضيفي الملح والفلفل للمذاق.
8. قدميها فوراً.

المكونات

- حبة يقطين كبيرة مقشرة ومقطعة (منزوعة البذور)
- حبتا بطاطس مقشرتان ومفرومتان
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ملعقة كبيرة زبدة
- بصلة مفرومة
- ساق كرفس مقطوع إلى شرائح رفيعة
- جزرة كبيرة مفرومة
- ملعقة كبيرة زعتر طازج
- 5 أكواب مرق دجاج
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن إلى 400 درجة مئوية. على صينية خبز كبيرة، أضيفي القرع والبطاطس مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون وتبليهما بسخاء بالملح والفلفل.
2. حمصيهما حتى تصبح طرية لنحو 25 دقيقة.
3. في هذه الأثناء، في قدر كبيرة على نار متوسطة، ذوبي الزبدة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
4. أضيفي البصل والكرفس والجزر واطهي لمدة 7 إلى 10 دقائق حتى تنضج.
5. تبلي بسخاء بالملح والفلفل والزعتر.
6. أضيفي القرع المحمص والبطاطا واسكبي فوقها مرق الدجاج.
7. اتركي المزيج على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
8. باستخدام الخلاط، امزجي الحساء حتى يصبح قشديا.



شوربة الكينوا بالخضار

المكونات

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب كينوا ومصفاة
- 2 جزرتان مقطعتان لشرايح رقيقة
- 8 أكواب مرق نباتي
- 3 فصوص ثوم مقطعة ناعما
- 1/2 كوب بقدرونس مفروم طازج
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 كوب كينوا ومصفاة
- 2 جزرتان مقطعتان لشرايح رقيقة
- 8 أكواب مرق نباتي
- 3 فصوص ثوم مقطعة ناعما
- 1/2 كوب بقدرونس مفروم طازج

الخطوات

1. في قدر كبيرة على نار متوسطة الحرارة، سخني الزيت.
2. أضيفي البصل والجزر والكرفس والثوم وتبليها بالملح والفلفل.
3. استمري في التقليب من حين لآخر، حتى تتضج الخضار، لمدة 10 دقائق.
4. أضيفي الكوسا، الطماطم المقطعة، الفاصوليا، الكينوا والكمون. حركي المرق حتى يمتزج.
5. اغلي المزيج حتى تتضج الكينوا، لنحو 13 دقيقة.
6. ضعي الكزنب واطهي حتى يبذل، لمدة دقيقة أخرى، ثم أضيفي عصير الليمون.
7. تبلي بالملح والفلفل، وقدميه.



حساء الدجاج بالمعكرونة

المكونات

- كوب بصل مقطع إلى مكعبات
- ساقا كرفس مقطعتان لمكعبات
- جزرتان مقطعتان لمكعبات
- فصا ثوم مفرومان
- 200 غ معكرونة
- 1/4 كوب بقدرونس مفروم طازج
- صدر دجاج مسح من الجلد، مقطع إلى شرايح رقيقة
- 5 أكواب مرق دجاج
- 200 غ معكرونة
- 1/4 كوب بقدرونس مفروم طازج

الخطوات

1. في قدر كبيرة على نار متوسطة، ضعي الزيت.
2. أضيفي البصل والكرفس والجزر واقلي حتى ينضج لمدة 6 دقائق.
3. أضيفي الثوم والزعتر حتى تفوح رائحته لمدة دقيقة أخرى.
4. انقلي الخضار إلى جانب واحد من القدر وأضيفي الدجاج.
5. تبلي بالملح والفلفل واطهي لمدة 6 إلى 8 دقائق.
6. أضيفي المرق و1/2 كوب من الماء واطهي المزيج.
7. أضيفي المعكرونة واطبخي حسب تعليمات العبوة.
8. أضيفي الملح والفلفل.
9. أضيفي البقدونس، وقدمي الحساء.



شوربة البطاطس

المكونات

- 3 حبات بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 5 أكواب مرق دجاج أو خضار
- 3 حبات جزر مقشرة ومقطعة ناعما
- 1/2 بصله صفراء حلوة، مقطعة إلى مكعبات
- فصا ثوم مقشران ومفرومان
- 2-3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ريحان وشبث
- كوب كريمة
- 1/2 كوب جبنة شيدر مبشورة قليلة الدسم

الخطوات

1. في مقلاة ساخنة اقلي شرايح الجزر في زيت الزيتون لمدة 3 دقائق.
2. أضيفي البصل المقطع إلى الجزر واطهي على نار متوسطة - عالية حتى يصبح البصل شفافا.
3. أضيفي الثوم المفروم واقله لمدة 30 ثانية.
4. رشي الجزء الداخلي من قدر الطهو برداذا الطبخ واضبطي درجة الحرارة على ارتفاع، ثم أضيفي مكعبات البطاطس ومرق الدجاج
5. أضيفي الجزر المقلي والبصل والجزر واطهي على نار متوسطة - عالية
6. اطبخي لمدة 60 إلى 90 دقيقة أو حتى تتضج البطاطس.
7. في الخلاط، امزجي كل شيء حتى تحصلي على قوام ناعم.
8. أضيفي الأعشاب والكريمة والجبنة واخلطي جيدا.
9. بمجرد ذوبان الجبنة قدميها فوراً.



مرق اللحم البقري



مرقة دجاج

المكونات

- 10 عظام مفصل من لحم البقر (مقسمة إلى نصفين)
- 4 حبات جزر كبيرة مقطعة إلى قطع بحجم بوسيتين
- بصلتان متوسطتان (أرباع)
- رأسا ثوم (نصفان بالعرض)
- 6 سيقان كرفس مقطعة إلى قطع بحجم بوسيتين
- 4 أوراق غار

الخطوات

1. ضعي نصف العظام في قدر كبيرة وغطيها بالماء البارد.
2. اغلي المزيج على نار عالية، ثم اتركيه على نار خفيفة لمدة 15-20 دقيقة قبل تصفيته وشطفه بالماء.
3. سخني الفرن على درجة حرارة 450 فهرنهايت. ثم انقلي العظام (القسم الثاني) والجزر والبصل والثوم والكرفس إلى وعاء الشواء.
4. احمصيها لمدة 30 دقيقة، ثم انقلي العظام والخضراوات مرة أخرى إلى قدر المرق واكشطي أي قطع وسوائل متبقية في طاسة التحميص باستخدام ملعقة وقليل من الماء، هذه القطع البنية تمثل نكهة.
5. املئي كل وعاء بما يقارب 12 كوبا من الماء، أو حتى تغمر العظام تماما. غطي الوعاء واطبخي على درجة حرارة منخفضة، واطبخي يغلي برفق.
6. حين تنتضج العظام، اخفضي الحرارة واطركي القدر على نار هادئة،
1. مع فتح الغطاء قليلا، وإزالة أي رغوة أو دهون زائدة، من حين لآخر. اتركها على نار خفيفة لمدة 2 إلى 3 ساعات على الأقل، وباستخدام مصفاة، قومي بتصفية العظام.
7. انزعي الدهن من المرق (اختياري). انقلي المرق إلى الثلاجة واطبخي ليبرد تماما.
8. ستكون النتيجة طبقة صلبة وسميكة من الدهون وطبقة سفلية من مرق العظام. استخدم شوكة للتخلص من الطبقة العليا من الدهون.
9. هذا سوف يترك وراءه مرق العظام الصحي.
10. خزني مرق العظام جيدا في الثلاجة لمدة 5 أيام تقريبا.
11. إذا قمت بعمل دفعة كبيرة، يمكنك تجميد دفعات أصغر في الفريزر لمدة تصل إلى 6 أشهر.

المكونات

- دجاجة كاملة
- 4 حبات جزر كبيرة مقطعة بحجم بوسيتين
- بصلتان متوسطتان (أرباع)
- رأسا ثوم (نصفان بالعرض)
- 6 سيقان كرفس مقطعة بحجم بوسيتين
- 4 أوراق غار

الخطوات

1. نظفي الدجاج وقطعيه إلى 12 قطعة أو أكثر. سخني الفرن على درجة حرارة 450 فهرنهايت.
2. أضيفي الدجاج والجزر والبصل والثوم والكرفس إلى قالب الشواء. اشويها لمدة 60 إلى 90 دقيقة حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا.
3. انقلي العظام والخضراوات مرة أخرى إلى قدر المرق واكشطي أي قطع وعصائر متبقية في مقلاة التحميص باستخدام ملعقة وقليل من الماء، فأنت بحاجة إلى اللون البني.
4. املئي بما يقارب 12 كوبا من الماء، أو حتى تغمر المكونات بالكامل.
5. غطي القدر واطبخيها على نار هادئة حتى تنتضج العظام. اخفضي الحرارة واطركي القدر على نار هادئة، مع فتح الغطاء قليلا، وتقسير أي رغوة أو دهون زائدة، من حين لآخر.
6. اطبخي لمدة ساعتين على الأقل.
7. خزني المرق جيدا في الثلاجة لمدة 5 أيام تقريبا.
8. إذا قمت بعمل دفعة كبيرة، يمكنك تجميد دفعات أصغر في الفريزر لمدة تصل إلى 6 أشهر. (ملاحظة: لا ترمي لحم الدجاج، إذ يمكنك عمل شوربة نودلز الدجاج الجميلة).

Powered by



سلطة SALAD





سلطة البطاطا الكلاسيكية

المكونات

- 4 أكواب بطاطس مقطعة إلى قطع بحجم بوصة
- بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعما
- 1 ½ كوب مايونيز
- ¼ كوب مخلل مقطع
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح وفلفل
- ¼ كوب جبنة مفرومة ناعما
- ½ ملعقة كبيرة خردل ديجون
- ¼ كوب جبنة شيدر مبشورة (اختياري)

الخطوات

1. في قدر كبيرة، غطي البطاطس بالماء وتبلي بسخاء بالملح. اغلي الماء واطهي حتى يمكن ثقب البطاطس بسهولة بسكين، لمدة 12 إلى 15 دقيقة. صفيها واتركيها لتبرد قليلا.
2. في وعاء كبير، امزجي المايونيز والبصل الأحمر وخردل ديجون وعصير الليمون والمخللات والبابريكا. قلبي حتى تمتزج جيدا، ثم أضيفي البطاطا المطبوخة ثم تبلي بالملح والفلفل.
3. ضعيها في التلاجة، وقدميها باردة.



سلطة القرنبيط

المكونات

- زهرة قرنبيط متوسطة الحجم، مقطعة إلى زهيرات ومطهوه على البخار لمدة دقيقتين
- ½ ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- ¼ كوب طماطم مجففة
- ½ كوب زبادي
- ¼ كوب جبنة شيدر مبشورة (اختياري)
- ½ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملاعق كبيرة خل عنب أحمر
- فص ثوم مفروم
- ¼ كوب جبنة فيتا مفتتة
- ¼ بصلة حمراء مقطعة ناعما
- ¼ كوب لوز مقطع محمص للتبيلة:
- ¼ كوب زيت زيتون

الخطوات

1. في وعاء كبير، اخفقي الزبادي وعصير الليمون والبابريكا ومسحوق الثوم معا. أضيفي القرنبيط وقلبي برفق.
2. أضيفي الملح والفلفل على حسب الرغبة، ثم أضيفي الجبن.
3. قدميها ساخنة، أو في درجة حرارة الغرفة.



سلطة سبانخ

المكونات

- 4 أكواب سبانخ طازجة
- تفاحة حلوة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ¼ كوب جبنة فيتا مفتتة
- ¼ بصلة حمراء مقطعة ناعما
- ¼ كوب لوز مقطع محمص للتبيلة:
- ¼ كوب زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة خل عنب أحمر
- فص ثوم مفروم
- ¼ كوب جبنة شيدر مبشورة
- ¼ كوب لوز مقطع محمص
- ملح وفلفل

الخطوات

1. في وعاء متوسط، اخفطي جميع مكونات التبيلة معا حتى تمتزج تماما وتبلي بالملح والفلفل.
2. امزجي جميع مكونات السلطة في وعاء كبير، ثم أضيفي الصلصة.
3. قلبيها جيدا وقدميها مباشرة.



سلطة الأورزو اليونانية

المكونات

- للتتبيلة:
- ¼ كوب بصل أحمر مفروم
- ملح وفلفل
- ½ ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 3 أكواب لسان عصفور
- 3 حبات خيار مقطعة إلى شرائح رقيقة (أنصاف أقمار)
- كوبا طماطم كرزية مقطعة لنصفين
- علبة حمص، مصفاة ومغسولة
- ½ كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى، مقطع لأنصاف
- كوب جبنة فيتا مفتتة

الخطوات

1. في قدر من الماء المغلي المملح، اطبخي لسان العصفور وفقا لتوجيهات العبوة حتى تمام النضج، ثم صفيها واتركيها جانباً.
2. لتحضير الصلصة: في وعاء كبير، اخفقي عصير الليمون والخردل. أثناء الخفق، اضيفي الزيت ببطء حتى تمتزج المكونات تماما.
3. اضيفي البقدونس والبصل الأحمر، ثم تبلي بالملح والفلفل.
4. اضيفي لسان العصفور والخيار والطماطم الكرزية والحمص والزيتون إلى الصلصة وقلبيها حتى تتغطى. اضيفي جبنة الفيتا، وقدميها مع مزيد من البقدونس في الأعلى.



سمك السلمون نيسواز الصيفي

المكونات

- ¼ كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل
- ½ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 3 حبات خيار مقطعة إلى شرائح رقيقة (أنصاف أقمار)
- كوبا طماطم كرزية مقطعة لنصفين
- علبة حمص، مصفاة ومغسولة
- ½ كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى، مقطع لأنصاف
- كوب جبنة فيتا مفتتة
- ¼ كوب بصل أحمر مفروم
- ملح وفلفل
- ½ ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 3 حبات خيار مقطعة إلى شرائح رقيقة (أنصاف أقمار)
- كوبا طماطم كرزية مقطعة لنصفين
- علبة حمص، مصفاة ومغسولة
- ½ كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى، مقطع لأنصاف
- كوب جبنة فيتا مفتتة
- ¼ كوب بصل أحمر مفروم
- ملح وفلفل
- ½ ملعقة صغيرة خردل ديجون
- ¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 3 حبات خيار مقطعة إلى شرائح رقيقة (أنصاف أقمار)
- كوبا طماطم كرزية مقطعة لنصفين
- علبة حمص، مصفاة ومغسولة
- ½ كوب زيتون كالاماتا منزوع النوى، مقطع لأنصاف
- كوب جبنة فيتا مفتتة

الخطوات

1. في وعاء، اخفقي زيت الزيتون والخل وعصير الليمون والثوم والخيار.
2. ضعي الخس في وعاء كبير. رشي نصف صلصة الخل المحفوظة وقلبي لتغطي السلطة. ضعي فوقها الفاصوليا الخضراء والفجل.
3. قشري البيض وقطعيه إلى أنصاف وضعيه بين الخضار.
4. افرمي السلمون فوق السلطة.
5. رشي كل شيء بالخل المتبقي، ورشي الزيتون والريحان.

Powered by



اللحم الأحمر RED MEAT





لحم البقر والبروكلي - القلي السريع



يخنة اللحم البقري الأيرلندي

المكونات

- ½ كوب صلصة محار
- ملحقة صغيرة نشا ذرة
- 250 غ شريحة لحم بقري (ريب أي)، مقطعة إلى شرائح بسبك ¼ بوصة
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي، والمزيد إذا لزم الأمر
- 6 أكواب ماء
- ملحقتان كبيرتان معجون طماطم (اختياري)
- ملحقة كبيرة سكر
- ملحقة طعام زعتر مجفف
- ملحقة كبيرة صلصة ورشبيستر شاير وورقتا غار
- 6 أكواب ماء
- ملحقتان كبيرتان معجون طماطم (اختياري)
- ملحقة كبيرة سكر
- ملحقة طعام زعتر مجفف
- ملحقة كبيرة صلصة ورشبيستر شاير وورقتا غار

الخطوات

1. اخفقي صلصة المحار وزيت السمسم وصلصة الصويا والسكر ونشا الذرة معا في وعاء وقلبي حتى يذوب السكر.
2. ضعي قطع الستيك في وعاء ضحل، ثم اسكي خليط صلصة المحار فوق اللحم، وقلبي حتى تتغطى جيدا، وضعيها لمدة 30 دقيقة على الأقل في الثلاجة.
3. سخني الزيت النباتي في مقلاة أو مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية، وقلبي الزنجبيل والثوم لمدة دقيقة تقريبا، ثم أزيليه وتخلصي منه.
4. ضعي البروكلي، وقلبي مع الزيت الساخن لمدة 5-7 دقائق حتى يصبح لونه أخضر فاتحا ويصبح طريا تقريبا. أخرجي البروكلي من المقلاة وضعه جانبا.
5. صبي مزيدا من الزيت في المقلاة، إذا لزم الأمر.
6. ضعي اللحم وحركيه مع التتبيلة حتى تشكل الصلصة طبقة لماعة على اللحم البقري، ولم يعد اللحم ورديا، لمدة 5 دقائق تقريبا.
7. أعيدي البروكلي المطبوخ إلى المقلاة وحركيه حتى يسخن اللحم والبروكلي لمدة 3 دقائق تقريبا.

المكونات

- ½ كيلو لحم بقري، مقطع إلى قطع بحجم ½ بوصة
- 3 ملاعق صغيرة ملح أو أكثر حسب الرغبة
- ¼ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- 6 فصوص ثوم مفرومة
- بطاطس مقشرة ومقطعة (كوبان تقريبا)
- صلصة كبيرة مفرومة (½ إلى 1 كوبين)
- 3 إلى 4 جزرات مقطعة (كوبان)
- ½ ملحقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج
- ملحقتان كبيرتان بقونس مفروم طازج
- 6 أكواب ماء
- ملحقتان كبيرتان معجون طماطم (اختياري)
- ملحقة كبيرة سكر
- ملحقة طعام زعتر مجفف
- ملحقة كبيرة صلصة ورشبيستر شاير وورقتا غار

الخطوات

1. سخني زيت الزيتون في قدر كبيرة سميكة القاع على نار متوسطة - عالية، ثم جففي اللحم بالمناشف الورقية واعلمي على دفعات، ثم أضيفي اللحم.
2. لا تزحمي المقلاة، واطهي اللحم من دون تغليب حتى يصبح لونه بنيا جيدا من جانب، ثم استخدمي الملقط لقلب القطع وتحمير الجانب الآخر.
3. أخرجي اللحم من القدر عندما يحمر تماما وأضيفي البصل والجزر.
4. اقلي البصل والجزر حتى يصبح البصل ذهبيا لمدة 15 دقيقة تقريبا، ثم أضيفي الثوم إلى القدر واقلي لمدة 30 ثانية أو حتى تفوح رائحته.
5. أضيفي الماء ومعجون الطماطم والسكر والزعتر وصلصة ورشبيستر شاير وأوراق الغار. قلبي حتى تتجانس.
6. اغلي المزيج على نار هادئة. خففي الحرارة إلى أدنى درجة، ثم غطيها واطبخي على نار هادئة لمدة ساعة ونصف مع التحريك من حين لآخر.
7. انقلي اليخنة إلى أطباق التقديم. أضيفي مزيدا من الملح والفلفل حسب المذاق، ثم رشي البقدونس، وقدميها.



لحم بالطهو البطيء

المكونات

- ½ كيلو قطع لحم بقري كبيرة
- ملعقة كبيرة بابريكا
- ملح وكوب ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقتان صغيرتان ثوم مفروم
- ورقة غار
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة زعتر

الخطوات

1. اخلطي كل البهارات وزيت الزيتون معاً، افركي قطع اللحم البقري بالخليط وضعيها في قدر الضغط البطيء أو قدر الضغط واختاري خيار الطهو البطيء، ثم أضيفي الماء.
2. اطبخيها لمدة ساعتين أو حتى تصبح طرية ليتم تقطيعها بالشوكة.



الهريس البحريني

المكونات

- 2 كيلو لحم بقري منزوع العظم
- 2 كيلو هريس
- ملح

الخطوات

1. انقعي الهريس طوال الليل في الماء البارد.
2. في قدر الضغط، أضيفي الهريس من دون الماء، وأضيفي اللحم البقري. اغمري اللحم البقري والهريس بالماء. يجب أن يكون الماء فوق المزيج ببوصتين.
3. اتركه يطبخ في ضغط عال لمدة 40 دقيقة، وافتحيه وحركيه، وتأكد من فرك قاع القدر، ثم اطبخي مرة أخرى لمدة 40 دقيقة أخرى، وافتحيه ثانية وافركي القاع، واطهيه مرة أخرى لمدة 40 دقيقة.
4. أضيفي الماء إذا لزم الأمر.



فطيرة الراعي

المكونات

- 4 حبات بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة
- ملعقة طعام زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- ½ كيلو لحم بقري مفروم
- 5 جزرات مفرومة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 2 ملعقة كبيرتان دقيق لجميع الأغراض
- ½ كوب مرق لحم بقري

الخطوات

1. أحضري قدراً كبيرة من الماء المملح ليغلي. أضيفي البطاطس واطبخيها حتى تنضج بحيث تبقى متماسكة، لنحو 15 دقيقة، ثم صفيها واهرسها.
2. تلي بالملح والفلفل حسب الرغبة وضعيها جانبا.
3. حمي الزيت في مقلاة كبيرة. أضيفي البصل واطهي حتى يصبح شفافاً.
4. أضيفي الجزر واللحم المفروم واطهي لمدة 10 دقائق.
5. تخلصي من الدهون الزائدة، ثم أضيفي الدقيق واطبخي لمدة دقيقة واحدة.
6. أضيفي مرق اللحم. واطهي المزيج وخففي الحرارة واتركي القدر على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
7. انشري اللحم المفروم في طبقة متساوية في قاع الكسرولة. بعد ذلك، انشري طبقة من البطاطس المهروسة.
8. اخبزي الفطيرة في فرن مسخن لمدة 20 دقيقة، أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

Powered by



الأكلات البحرية SEA FOOD





كارهي السمك باليقطين



سلمون مقلي



سمك السلمون على الطريقة الآسيوية



سلمون بالقللية الهوائية

المكونات

- ¼ يقطينة، مقطعة إلى مكعبات بحجم بوصتين ومسلوقة
- فص ثوم مفروم
- 2 إلى 3 شرائح زنجبيل
- 3 ملاعق صغيرة مسحوق كركم
- 1 ½ كوب حليب جوز الهند
- قطعة فلفل أحمر
- حزمة فاصوليا خضراء مقطعة إلى نصفين (اختياري)
- حبة طماطم متوسطة
- بصلة متوسطة مفرومة
- ملح وفلفل

الخطوات

1. أضيفي الزيت والثوم والزنجبيل والبصل في المقلاة الساخنة وقلبي حتى تفوح رائحتها.
2. أضيفي اليقطين المسلوقة وقلبي لمدة دقيقتين.
3. أضيفي البهارات وبقية الخضار وقلبي لمدة 3 دقائق، وأضيفي حليب جوز الهند واخطي جيدا.
4. أضيفي مكعبات السمك واطبخيها لتتضج لمدة 10 دقائق.
5. أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة.

المكونات

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون بكر ممتاز
- عصير 1 ½ ليمونة - مقسم
- فصا ثوم مقطعان لشرائح
- قطعة فيليه سلمون، مجففة للتقديم
- ملح وفلفل
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 ½ ليمونة - مقسم
- فصا ثوم مقطعان لشرائح
- قطعة فيليه سلمون، مجففة للتقديم
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة.
2. عندما يصبح الزيت ساخنا وغير مدخن، أضيفي سمك السلمون جنباً إلى جنب مع الجلد وتبلي بالملح والفلفل.
3. اطبخي السلمون حتى يصبح ذهبي اللون، لنحو 6 دقائق، ثم قلبيه.
4. أضيفي عصير الليمونة، والثوم.
5. عندما يصبح السلمون صلباً، أخرجه من المقلاة.
6. أضيفي الزبدة وعصير الليمون المتبقي إلى المقلاة واخفقي حتى تمتزج مع الصلصة.
7. اتركيه ينضج حتى يتكاثف قليلاً، لمدة دقيقتين.
8. قدمي السمك مع الصوص المتبقي في المقلاة وشرائح الليمون الطازج والشبت.

المكونات

- ملعقة كبيرة صلصة هويسين
- ½ ملعقة كبيرة خل أرز
- ½ ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- ½ ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- ½ ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- قشر وعصير ½ ليمونة
- ملعقة كبيرة زبدة
- قطعة فيليه سلمون مع الجلد
- بصل أخضر مقطع إلى شرائح رفيعة للتزيين
- بذور سمسم للتزيين

الخطوات

1. في وعاء كبير، اخفقي صلصة الهويسين مع خل الأرز و صلصة الصويا والثوم والزنجبيل وعصير الليمون والبشر والزبدة.
2. سخني الشواية على درجة حرارة عالية وادهنيها بالزيت. ضعي شرائح السلمون مباشرة على الشواية، جانب الجلد لأسفل، وادهنيها بالصلصة واطبخيها تطهى لمدة 5 دقائق. اقلبي السلمون بحذر وادهنيها بالصلصة. اطبخيه لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى أو حتى ينضج تماما.
3. ضعي السلمون مع مزيد من الصلصة والبصل الأخضر المقطع وبذور السمسم للتقديم.

المكونات

- قطعة فيليه سلمون، مجففة بمنشفة ورقية
- ملعقة صغيرة شبت مجفف
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة صلصة ورشسترشاير
- ملعقة صغيرة خردل
- ملح وفلفل

الخطوات

1. افردى ورقة زبدة يمكن وضعها في المقلاة الهوائية.
2. امسحي الخردل جيدا على الفيليه ورشي باقي التوابل بالتساوي على الفيليه.
3. ضعها في المقلاة لمدة 15 دقيقة على 180 درجة مئوية.



سمك السلمون المشوي بجوز الهند

المكونات

- ملعقتان كبيرتان زيت جوز الهند - مقسم
- فصا ثوم مفرومان
- 1 ½ قطعة زنجبيل مبشورة
- ½ علبه حليب جوز الهند
- ملح وفلفل
- ½ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج،
- 4 شرائح سمك السيباس
- زيت وملح وفلفل
- بقودونس للتزيين

الخطوات

1. في مقلاة كبيرة، سخني ملعقة زيت كبيرة على نار متوسطة/ عالية. حتى ينضج، لنحو دقيقتين.
2. تبلي السلمون بالملح، عندما يكون الزيت ساخنا ولكن غير مدخن، أضيفي السلمون من ناحية الجلد. دعيه يطبخ حتى يتحرك السلمون بسهولة من المقلاة ويصبح القشر ذهبيا، لمدة 4 دقائق.
3. لا تقبلي قطعة السلمون، يجب أن تكون نصف مطبوخة.
4. ارفعيها إلى طبق. خففي الحرارة إلى متوسطة وأضيفي ما تبقى من ملعقة زيت والبصل إلى المقلاة. اطهي مع التحريك من حين لآخر،
5. أضيفي الثوم والزنجبيل واطهي مع التحريك حتى تفوح رائحته.
6. أضيفي حليب جوز الهند واتركيه على نار خفيفة.
7. أعيدي السلمون واطبخي لمدة 5 دقائق حتى يأخذ السلمون نكهة جوز الهند.
8. أضيفي عصير الليمون وتبلي بالملح والفلفل. زينه بالريحان، وقدميه مع شرائح الليمون.



سمك السيباس مع العرق

المكونات

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- بصلة متوسطة مقطعة مكعبات
- كوب جزر مقشر ومقطع مكعبات (حبتان)
- كوب كرفس مفروم
- 4-3 فصوص ثوم مفرومة
- علبتا فاصوليا
- كوبا مرق دجاج
- ملعقتان كبيرتان زعتر طازج أو إكليل الجبل

الخطوات

1. في قدر متوسطة الحجم ثقيلة القاع، سخني الزيت على نار متوسطة عالية. أضيفي البصل وقلي لمدة دقيقتين.
2. أضيفي الجزر والكرفس والثوم، وحولي النار إلى متوسطة واقلي لمدة 5 دقائق مع التحريك من حين لآخر.
3. أضيفي الفاصوليا مع كوبي مرقة الدجاج والأعشاب والملح والفلفل واتركيها حتى الغليان.
4. خففي الحرارة، ثم غطي القدر على نار هادئة لمدة 10-15 دقيقة.
5. سخني 2-1 ملعقة من زيت الزيتون في مقلاة أخرى من الحديد، على نار متوسطة إلى عالية. نشغي السمك بمناشف ورقية وتبليه بسخاء بالملح والفلفل.
6. حمري كل جانب حتى تتشكل قشرة ذهبية على السمك، وقلي الحرارة لتصل إلى النضج المطلوب، مع الحرص على عدم الإفراط في الطهو.
7. ضعي الحساء في وعاء عريض ضحل، وزينه بالسمك المشوي وزينه بالبقودونس الإيطالي الطازج.



سمك السيباس المخبوز بالريحان



سمك شعري في الفرن



كنعد بحريني في الفرن



خبز مهياوة

المكونات

- قطعة فيليه سيباس كبيرة
- شرائح
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- شرائح ليمونة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- حفنة من أوراق الريحان
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن على 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
2. في طبق عميق للخبز ضعي زيت الزيتون والسمك ثم ضعي فوقها الثوم والبصل وأوراق الريحان وأخيرا شرائح الليمون، وانثري زيت الزيتون مرة أخرى ورشي الليمون.
3. ضعيها في الفرن لمدة 15 دقيقة.

المكونات

- سمكة شعري متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان كزبرة مفرومة
- بصلة صغيرة مفرومة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- 1 ½ كوب مرق خضار
- حبة طماطم وسط مقطعة إلى مكعبات
- ¼ فلفل خضراء مقطعة إلى مكعبات

الخطوات

1. سخني الفرن على 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية).
2. في طبق عميق للخبز ضعي السمك وابدئي بإضافة الملح والفلفل والبصل والطماطم والثوم والفلفل والكزبرة.
3. أضيفي مرق الخضار والماء في كوب واخلطي جيدا. صبي الماء في صينية الخبز. يجب أن تغطي المياه نصف السمكة.
4. دعيها في الفرن لمدة 15 دقيقة.

المكونات

- قطعتان فيليه سمك كنعد
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقتان كبيرتان كزبرة مفرومة
- ملح وفلفل

الخطوات

1. سخني الفرن مسبقا على 350 درجة فهرنهايت أو 175 درجة مئوية في مقلاة خبز.
2. ضعي السمك، في وعاء، أضيفي جميع المكونات واخلطيها جيدا.
3. غطي السمك بالمزيج وضعيه في الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
4. قدميه مع الخضار المطبوخة بالبخار.

المكونات

- كوب مهياوة عالية الجودة
- خبز عربي
- حبة طماطم مقطعة إلى شرائح
- ½ بصلة مقطعة لشرائح
- قطع ليمون شرائح
- جرجير
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

الخطوات

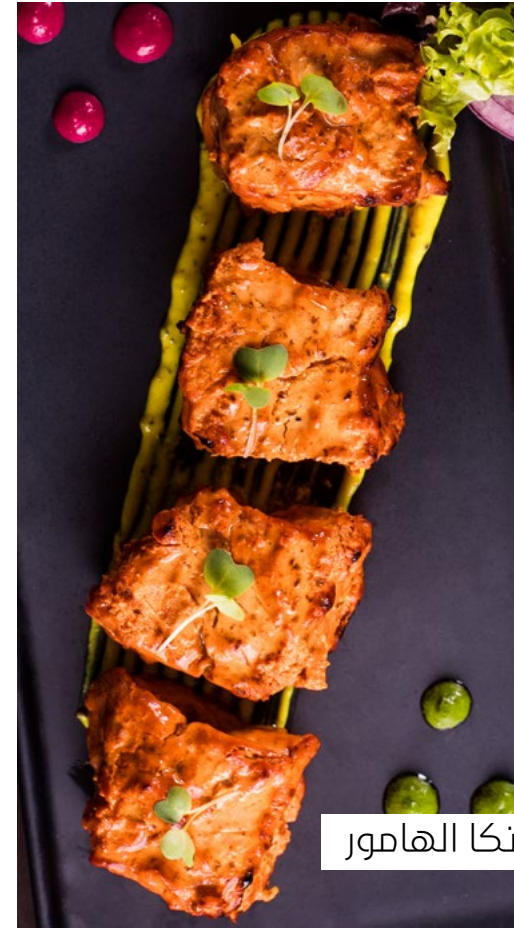
1. انثري المهياوة على الخبز، واطوي الخبز بلطف على شكل نصف قمر، وامسحي فوق الخبز بزيت الزيتون.
2. في مقلاة مسطحة، ضعي الخبز واتركيه حتى يصبح لونه ذهبيا، وكرري العملية على كلا الجانبين.
3. في وعاء، اخلطي كل الخضار مع بعض إضافة للليمون.
4. قدمي الخضار والخبز معا.



يخنة السمك البرتغالية

- المكونات**
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
 - بصلة مقطعة مكعبات
 - 4 فصوص ثوم مفرومة خشنة
 - ملعقتان كبيرتان خل عنب أبيض
 - 4 أكواب مرق دجاج
 - ملعقتان صغيرتان صلصة سمك
 - رشة زعفران مفتت
 - 1/8 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
 - 1/4 ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
 - 1/4 ملعقة صغيرة ملح
 - 1/4 ملعقة صغيرة فلفل
 - ورقتا غار
 - 1-2 ملعقة كبيرة زعتر طازج
 - كوبا بطاطس مقطعة إلى مكعبات بحجم بوصة
 - كيلو شرائح سمك مقطعة إلى قطع بحجم 1/2 بوصة

- الخطوات**
1. في قدر كبيرة تقبلة القاع، سخني الزيت على نار متوسطة.
 2. اقلي البصل والثوم مع التحريك حتى يلين، وتفوح رائحته ويصبح ذهبيا، لنحو 6 دقائق.
 3. أضيفي خل العنب الأبيض واتركيه على نار هادئة حتى يتبخر معظمه لمدة 2-3 دقائق.
 4. أضيفي المرق وصلصة السمك والزعفران وقليلًا من القرنفل المطحون والبهارات والفلفل الحلو المدخن والملح والفلفل وأوراق
 5. غطي القدر واتركيه على نار خفيفة حتى تتضج البطاطس، لنحو 15 دقيقة.
 6. أضيفي السمك، واتركيه على نار متوسطة، وحركي برفق وليس كثيرا، وإلا سيتفتت السمك، واطبخيه حتى ينضج تماما لمدة 3-4 دقائق.
 7. أطفئي الحرارة. واضبطي الملح وأضيفي المزيد إذا لزم الأمر.



تكا الهامور

- المكونات**
- 1/2 كيلو هامور فيليه
 - 1/2 كوب زبادي
 - ملعقتان كبيرتان كزبرة مفرومة
 - ملعقة صغيرة كركم
 - ملعقتان صغيرتان كمون
 - ملعقتان كبيرتان ليمون
 - ملح وفلفل

- الخطوات**
1. قطعي الهامور إلى مكعبات واخطي الزبادي والكزبرة والكركم والكمون وملح الليمون والفلفل معا.
 2. اخطي السمك والتتبيلة معا واتركيه لمدة 1/2 ساعة على الأقل.
 3. أضيفي القليل من الزيت في مقلاة ساخنة.
 4. اشوي المكعبات لمدة 3 دقائق على كل جانب.
 5. عندما تصبح السمكة صلبة، ابدئي في التقليب.
 6. قدميها مع سلطة خضراء.



سمك صافي مطهو على البخار

- المكونات**
- سمكة صافي متوسطة الحجم (طازجة)
 - ورقتا غار
 - 1/2 ليمونة
 - ملعقتان صغيرتان زيت
 - زيتون
 - ملح وفلفل

- الخطوات**
1. غطي السمكة بالزيت والليمون والملح والفلفل.
 2. ضع ورقتي الغار ثم ضعي السمكة في قدر البخار.
 3. اطبخيها بالبخار لمدة 4 إلى 8 دقائق.

Powered by



الدجاج CHICKEN



قوانص سوتيه

المكونات

- ملعقتان كبيرتان زيت
- 500 غ قوانص
- ½ بصلة مقطعة إلى شرائح
- فصا ثوم مقطعان أو مفرومان
- ½ ملعقة صغيرة مرقة خضار (بودرة)
- ملح حسب الذوق

الخطوات

1. اغسلي القوانص جيدا بالماء البارد، وقطعيها إلى نصفين، وقطعي أي أجزاء خضراء أو دهنية، إن وجدت.
2. اغلي ½ وعاء من الماء المملح، واسلقي القوانص في الماء لمدة 15 دقيقة، مع إبقاء الغطاء مغلقا حتى المنتصف.
3. سخني الزيت وأضيفي القوانص بعناية، وأشعلي الفرن على نار متوسطة واقلي لبضع دقائق، وعندما تبدأ في التحول إلى اللون البني المقرمش، أضيفي البصل والثوم.
4. تبلي بمرق الخضار أو الملح حسب الرغبة. ونظرا لأن القوانص كانت تطبخ في ماء مملح، فلن تحتاج إلى كثير من الملح.
5. اقلي البصل والثوم حتى يتحول لونهما إلى ذهبي، وتصبح القوانص بنينة.

قوانص بالبابريكا

المكونات

- عبوة قوانص
- 40 غ زبدة
- بصلة مقطعة إلى شرائح
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- فلفل خضراء
- كوبا مرق دجاج
- ملعقة كبيرة بابريكا مدخنة
- ملعقة كبيرة بابريكا حلوة
- ملعقتان صغيرتان بذور كمون
- ملعقة صغيرة بذور الحبة الحلوة
- ورقتا غار
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- كوب سبانخ

الخطوات

1. لمرق قوانص الدجاج، ذوبي الزبدة في مقلاة كبيرة على نار عالية.
2. اطبخي البصل حتى يصبح طريا، ثم أضيفي الثوم واطبخي لمدة دقيقة، ثم انقله إلى قدر الضغط.
3. أضيفي باقي المكونات واطهي على نار عالية لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج القوانص.
4. أضيفي الزيت والسبانخ والملح والفلفل في مقلاة ساخنة، واقلي لمدة 3 دقائق.
5. للتقديم، أضيفي اليخنة في وعاء مع خليط السبانخ في الأعلى.

قوانص - القلي السريع

قوانص بالصلصة

المكونات

- عبوة قوانص
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقتان كبيرتان بقدونس مفروم
- ½ ملعقة صغيرة زعتر مطحون
- ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقتان كبيرتان خل تفاح
- ملعقة صغيرة ليمون طازج أو عصير ليمون
- ماء ساخن
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون بكر ممتاز
- ملعقتان كبيرتان معجون طماطم (اختياري)
- بصلة بيضاء كبيرة مقطعة إلى شرائح
- ملح وفلفل حسب الذوق

الخطوات

1. في وعاء كبير أضيفي القوانص النظيفة والثوم والبقدونس والفلفل الأسود والملح والزعتر المطحون والكمون وعصير الليمون وخل التفاح.
2. اخلطي جميع المكونات وتترك لمدة 30 دقيقة.
3. في قدر الضغط، أضيفي القوانص مع ماء مالح وماء كاف لتغطيته.
4. اطبخي لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماما.
5. أضيفي زيت الزيتون ومعجون الطماطم في مقلاة.
6. قلبي أثناء الطهو لمزج معجون الطماطم بالزيت.
7. أضيفي القوانص واطبخيها مع معجون الطماطم حتى يصبح لونها بنيا قليلا، لنحو 3-4 دقائق على نار خفيفة. (يمكنك تخطي هذا الجزء إذا كنت لا تستخدمين معجون الطماطم).
8. أضيفي البصل واطبخيه لمدة دقيقتين إضافيتين.
9. أضيفي نحو ½ كوب ماء (أو كوب) متبقي من ماء القوانص المغلية والمزيد من الماء إذا لزم الأمر.
10. أضيفي الملح والفلفل للمذاق. اطبخي لمدة 3 إلى 5 دقائق إضافية.

المكونات

- عبوة قوانص للسلق
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- 4 شرائح زنجبيل للقلي
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ½ بوصة زنجبيل مقطع إلى شرائح رفيعة
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- ¼ كوب صلصة محار
- ملعقتان كبيرتان صلصة صويا

الخطوات

1. اغسلي قوانص الدجاج جيدا، وضعيها في قدر متوسط الحجم وأضيفي كمية كافية من الماء لتغطيتها. أضيفي الثوم المهروس وشرائح الزنجبيل واتركيها تغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
2. عند الانتهاء، تخلصي من الماء واتركيها جانبا لتبرد. قطعي القوانص الطرية إلى قطع متوسطة، واتركيها جانبا.
3. سخني كمية وفيرة من زيت الطهو في المقلاة حتى يبدأ في التدخين.
4. اقلي الثوم وشرائح الزنجبيل لمدة دقيقة تقريبا، ثم أضيفي البصل واستمري في التقلب لمدة دقيقة أخرى، أضيفي قوانص الدجاج وقلبي لمدة 5 دقائق على الأقل.
5. أضيفي صلصة المحار وصلصة الصويا ونصف كوب من الماء واغلي المزيج واتركيه على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر؛ حتى يتحول السائل إلى صلصة زيتية كثيفة ويجف تقريبا.



فيليه دجاج بالصوص

- المكونات
- فيليه دجاج
 - فصا ثوم مفرومان
 - كوب مرق دجاج
 - ملعقة صغيرة إكليل الجبل
 - ورقة غار

- الخطوات
1. في مقلاة عميقة غير لاصقة على نار متوسطة، ضعي القليل من زيت الزيتون في المقلاة وأضيفي الفيليه عندما تكون المقلاة ساخنة. اتركيه يطبخ مع غطاء لمدة 4 دقائق على كل جانب حتى يصبح لونه بنيا ذهبيا.
 2. أضيفي الثوم لمدة دقيقتين أو حتى تفوح رائحته، ثم أضيفي مرققة الدجاج إكليل الجبل ورق الغار.
 3. اتركيه ينضج لمدة 10 دقائق من دون غطاء، وعندما يتبخر السائل سيصبح جاهزا للتقديم.



دجاج مشوي بالثوم والزعتر

- المكونات
- فيليه دجاج
 - فص ثوم مفروم
 - ملعقة صغيرة زعتر
 - ملعقتان صغيرتان زيت زيتون
 - ملح وفلفل

- الخطوات
1. امزجي الثوم وزيت الزيتون والزعتر معا، وادهني الفيليه بالمزيج جيدا بالفرشاة وأضيفي الملح والفلفل.
 2. ضعي الفيليه في المقلاة الهوائية على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.



كبدة دجاج بالثوم

كبدة دجاج وبصل مكرمل

- المكونات
- علبه كبدة دجاج
 - 1/2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
 - ملعقتان صغيرتان عصير ليمون
 - 6 فصوص ثوم مفرومة
 - ملعقة كبيرة بقونس مفروم
 - ملح

- الخطوات
1. سخني المقلاة على نار متوسطة. اطبخي الكبدة وقلبيها في المقلاة الساخنة حتى تنضج تماما، من 8 إلى 10 دقائق. أضيفي زيت الزيتون والثوم وقلبي لمدة دقيقتين، وأضيفي عصير الليمون والملح للكبدة.
 2. قلبي بلطف حتى يختلط لمدة 4 دقائق.
 3. رشي البقدونس على الوجه.

- المكونات
- بصلة بيضاء كبيرة مقطعة إلى شرائح
 - ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
 - علبه كبدة دجاج
 - ملح وفلفل
- الخطوات
1. سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي البصل ورشي عليه 1/2 ملعقة صغيرة من الملح ثم شوجي باستمرار حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا لمدة 10 دقائق تقريبا، ثم ارفعي البصل إلى طبق وغطيه ليبقى دافئا.
 2. في نفس المقلاة أضيفي كبدة الدجاج. رشي عليها 1/2 ملعقة صغيرة ملح و1/2 ملعقة صغيرة فلفل.
 3. اطبخي الكبدة على نار متوسطة حتى تتحول للون البني، 4-5 دقائق لكل جانب.
 4. قدمي الكبدة وأضيفي إليها البصل المقلي.

Powered by



باستا PASTA





باستا بريما فيرا



روبيان لينجويني مع الطماطم المجففة والبيستو

المكونات

- 500 غ معكرونة بيني مسلوقة
- ¼ كوب زيت زيتون
- ½ بصلة حمراء متوسطة مقطعة إلى شرائح
- جزرة كبيرة مقشرة ومقطعة إلى حجم أعواد الثقاب
- كوبا بروكلي
- فلفل حلوة حمراء متوسطة الحجم، مقطعة بحجم أعواد الثقاب
- حبة يقطين متوسطة الحجم صفراء، مقطعة إلى أرباع
- كوسا متوسطة، مقطعة إلى أرباع
- 3-4 فصوص ثوم مفرومة
- كوب طماطم كرزية، مقطعة إلى أنصاف
- 3 فصوص ثوم
- 20 حبة روبيان كبيرة مقشرة ومنزوعة العرق
- ½ كوب خضراوات
- 3 أكواب سبانخ صغيرة

الخطوات

1. سخني زيت الزيتون في مقلاة مقاس 12 بوصة وعميقة، على نار متوسطة/عالية.
2. أضيفي البصل الأحمر والجزر وشوحي لمدة دقيقتين، ثم أضيفي القرنييط والفلفل الحلو وشوحي لمدة دقيقتين.
3. أضيفي القرع والكوسا وشوحي لمدة 2-3 دقائق أو حتى تنتضج الخضار تقريبا.
4. أضيفي الثوم والطماطم والتوابل الإيطالية وشوحي لمدة دقيقتين.
5. اسكبي الخضار في وعاء التقديم، وأضيفي المعكرونة المصفاة، واسكبي عصير الليمون، وتبلي بالقليل من الملح حسب الحاجة، ثم قلبى مع إضافة ماء المعكرونة حسب الرغبة.
6. امزجي ¼ كوب من جبنة البارميزان والبقدونس ثم قدمي الباستا مع البارميزان المتبقي فوقها.

المكونات

- تحضير البيستو:
- 1 ½ كوب لينجويني
- ¼ كوب بيستو طماطم مجففة
- 3 فصوص ثوم
- ليمونة
- ½ كوب صنوبر
- 3 فصوص ثوم
- 20 حبة روبيان كبيرة مقشرة ومنزوعة العرق
- ½ كوب خضراوات
- 3 أكواب سبانخ صغيرة

الخطوات

1. في محضر الطعام، اخلطي الطماطم المجففة مع الزيت والريحان وجبنة البارميزان والصنوبر والثوم والملح.
2. أثناء تشغيل محضر الطعام، أضيفي زيت الزيتون ببطء حتى يصبح مستحلبا. انقله إلى وعاء محكم، ويمكنك تخزينه في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.
3. اطبخي اللينجويني وفقا لتوجيهات العبوة. قلبى مع البيستو، وفي الوقت نفسه، باستخدام مقشرة الخضار، حضري 3 شرائح من قشر الليمون، رقيقة جدا. سخني الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم أضيفي الثوم والقشر واطبخي المزيج مع التحريك حتى يصبح طريا لمدة دقيقتين تقريبا.
4. ارفعي النار إلى متوسطة - عالية، أضيفي الروبيان واطبخيه لمدة دقيقتين. قلبى الروبيان وأضيفي المرق واتركيه على نار خفيفة حتى يصبح الجمبري صلبا، لمدة دقيقتين تقريبا.
5. قلبه مع خليط المعكرونة والسبانخ.



باستا نباتية فاهيتا سهلة

المكونات

- كوب لينجويني (نوع من أنواع الباستا)
- علبه طماطم مهروسة
- كوب مرق خضراوات
- بصلة حمراء كبيرة مقطعة
- شرائح رقيقة
- 8 فصوص ثوم مقطعة ناعما
- فلفللة حمراء كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 ½ كوب ماء
- ¼ ملعقة صغيرة أوريجانو مطحون
- 3 ملاعق كبيرة مقطرة للزيتون
- 3 ملاعق كبيرة مقطرة إلى ليمون للتقديم

الخطوات

1. في وعاء كبير جدا، ويفضل أن يكون له قاع ثقيل، امزجي اللينجويني غير المطبوخة والطماطم والمرق والبصل والثوم والفلفل الأحمر والأخضر والكزبرة والزيت والملح والكمون ومسحوق الفلفل الحار والأوريجانو والفلفل والماء.
2. ضعي المكونات على نار عالية.
3. اغلي المزيج مع التحريك وتقليب المعكرونة بشكل متكرر، حتى تنضج المعكرونة وتتبخر الصلصة تقريبا، لنحو 11 دقيقة. أضيفي مزيدا من الماء إذا لزم الأمر. قد تبدو هناك كمية كبيرة من الصلصة عندما ترفعين المقلاة عن الحرارة، لكن المعكرونة ستمتص الماء.
4. أضيفي الملح والفلفل.
5. زينيه بالكزبرة والليمون المقطع.



باستا السبانخ والبارميزان

المكونات

- كوبا سباجيتي أو معكرونة من اختيارك
- 3 ملاعق كبيرة زبدة
- فصا ثوم مفرومان
- 6 أكواب سبانخ
- ½ كوب جبنة بارميزان مبشورة
- ملح وفلفل

الخطوات

1. أضيفي المعكرونة إلى قدر كبيرة من الماء المغلي المملح، وطبخي حسب إرشادات العبوة. صفي المعكرونة واحتفظي بـ ½ كوب من ماء المعكرونة، ثم ضعيها جانبا. باستخدام نفس القدر، نوبي الزبدة على نار متوسطة.
2. أضيفي الثوم وطبخي لمدة 2-3 دقائق، ثم أضيفي المعكرونة والسبانخ. قلبي بلطف وطبخي حتى تذبل أوراق السبانخ.
3. إذا بدأت المعكرونة في الجفاف، أضيفي القليل من ماء المعكرونة.
4. أضيفي ½ كوب من جبنة البارميزان وقلبي حتى يتجانس.
5. أضيفي الملح والفلفل للمذاق.
6. صبي المعكرونة في وعاء كبير، وزينيه بجبنة بارميزان إضافية وقدميها فوراً.



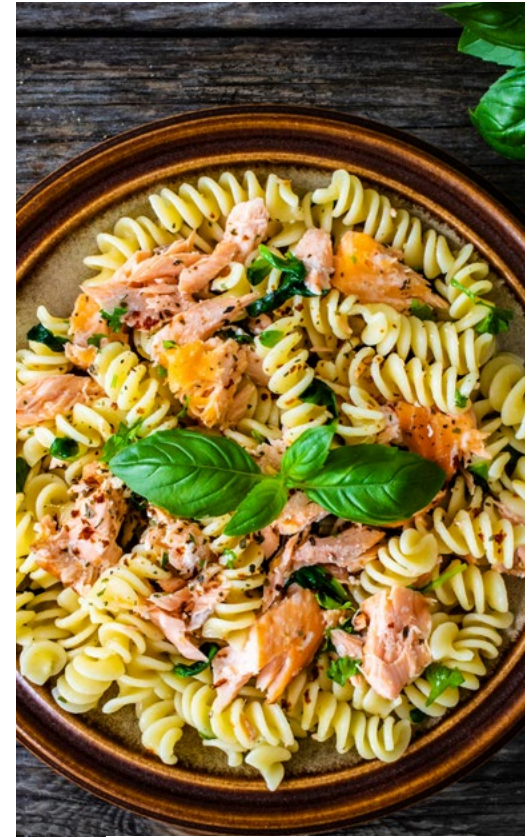
معكرونة بالدجاج والسبانخ بيستو

المكونات

- كوبا باستا
- ملعقتان كبيرتان لوز محمص
- فص ثوم صغير
- 4 أكواب سبانخ صغيرة
- ملعقتا طعام زيت زيتون
- ملح وفلفل
- مبشورة
- ملح وفلفل
- كوب طماطم كرزية
- فيليه دجاج مشوي أو مقلي
- بالهواء (انظري الوصفة في قسم الدجاج)
- ½ بصلة حمراء صغيرة

الخطوات

1. اطبخي المعكرونة وفقا لتوجيهات العبوة. احتفظي بـ ½ كوب من ماء الطبخ، وصفي المعكرونة وأعيدها إلى القدر.
2. في هذه الأثناء، في محضر الطعام، افرمي اللوز والثوم وقشر الليمون فرما ناعما. أضيفي السبانخ والزيت والبارميزان و¼ ملعقة صغيرة من الملح والفلفل. اهرسي حتى تصبح ناعمة.
3. قلبي المعكرونة مع البيستو، مع إضافة بعض ماء الطبخ المحجوز إذا بدت المعكرونة جافة.
4. أضيفي الطماطم والدجاج والبصل إلى المعكرونة وقلبي المزيج.



باستا مع سمك السلمون

المكونات

- زيت للقلي
- قطعة فيليه سمك سلمون مقلية بالهواء وإزالة الجلد (انظري الوصفة في قسم الأسماك)
- ¼ كوب كريمة ثقيلة
- 3 ملاعق كبيرة شبت طازج مطحون
- كوبان معكرونة قصيرة (أي نوع)
- كوب بازلاء إنجليزية مجمدة
- 4 ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة مقطعة إلى قطع
- ¼ كوب كريمة ثقيلة
- 3 ملاعق كبيرة شبت طازج منثور
- ملح وفلفل

الخطوات

1. عندما يصبح السلمون جاهزا قطعيه إلى قطع كبيرة.
2. اطبخي المعكرونة وفقا لتوجيهات العبوة، مع إضافة البازلاء بالدقائق الأولى. احتفظي بكوب واحد من ماء الطهو.
3. تخلصي من الماء وأعيدي المعكرونة إلى القدر. نوبي ملعقتين كبيرتين من الزبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. أضيفي الكريما واطبخي حتى يصبح المزيج متجانسا، من 3 إلى 4 دقائق. أضيفي المعكرونة و½ كوب ماء طبخ الباستا، واتركيه على نار خفيفة. بعد 5 دقائق ارفعيها عن النار وقلبي مع ملعقتين كبيرتين من الزبدة المتبقية.
4. أضيفي ماء الطهو الإضافي إذا لزم الأمر لعمل صلصة.
5. أضيفي الشبت والسلمون بلطف، واخطي الجميع مع الباستا.



باستا الفريديو بالدجاج



المعكرونة الوردية مع البروكلي



معكرونة ارابياتا



معكرونة مع التونة دون طهو

المكونات

- كوب كريمة ثقيلة
- دجاج مسح
- فصا ثوم
- ½ كوب جبنة بارميزان
- معكرونة بيني (مطبوخة)
- زعتر بري

الخطوات

1. شوحى الدجاج حتى يصبح لونه بنيا، ثم ارفعيه.
2. في نفس المقلاة أضيفي القليل من زيت الزيتون والثوم، وبعد دقيقة أضيفي الكريمة والبارميزان، ثم أعيدي الدجاج مع الباستا المطبوخة.

المكونات

- معكرونة بيني
- علبه طماطم إيطالية
- جبنا طماطم مفرومتان
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ريحان طازج
- 6 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- بصلة مفرومة ناعما
- معكرونة مطبوخة من أي نوع
- نوع
- كوب بروكلي
- جبنة بارميزان للتزيين
- فلفل مطحون

الخطوات

1. في قدر على نار متوسطة، شوحى البصل المفروم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين.
2. أضيفي الثوم والأعشاب.
3. أضيفي الطماطم لمدة دقيقتين، وبعد ذلك أضيفي علبه الطماطم، واطبخيها لمدة 10 دقائق.
2. في مقلاة أخرى أضيفي المعكرونة مع صلصة الطماطم، حسب الرغبة، وامزجي جيدا مع الريحان.
3. أضيفي البروكلي واطبخيها لمدة 4 دقائق أخرى.
4. يمكنك تخزين الصلصة في علبه محكمة الغلق لمدة 3 أسابيع.

المكونات

- علبه طماطم إيطالية
- جبنا طماطم مفرومتان
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ريحان طازج
- 6 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- بصلة مفرومة ناعما
- معكرونة مطبوخة من أي نوع
- جبنة بارميزان للتزيين
- فلفل مطحون

الخطوات

1. في قدر على نار متوسطة، شوحى البصل المفروم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين.
2. أضيفي الثوم والأعشاب.
3. أضيفي الطماطم لمدة دقيقتين، وبعد ذلك أضيفي علبه الطماطم، واطبخيها حتى تتضج لمدة 10 دقائق.
4. في مقلاة أخرى أضيفي المعكرونة مع نصف الصلصة واطبخيها جيدا وأضيفي الريحان.
5. يمكنك تخزين الصلصة في علبه محكمة الغلق لمدة 3 أسابيع.

المكونات

- تونة عالية الجودة
- جبنا طماطم كبيرتان مقطعتان
- لنصيفين بالعرض، منزوعتا البذور
- فصا ثوم مفرومان
- ½ كوب طماطم كرزية، مقطعة إلى أنصاف
- كوب زيتون أخضر، مهروس، منزوع النوى
- 2 ملعقتان كبيرتان صلصة خل التوت
- ½ كوب زيت زيتون بكر ممتاز
- كوبا معكرونة مطبوخة
- كوب بقودونس مفروم ناعما
- 3 ملاعق كبيرة زبدة غير مملحة مقطعة إلى قطع
- ملح وفلفل

الخطوات

1. أضيفي الطماطم والثوم وملعقتين صغيرتين في الخلاط مع الملح واخلطي حتى يصبح ناعما.
2. انقلي الصلصة إلى وعاء كبير واخلطيها مع الطماطم والزيتون واخل التوت و½ كوب زيت.
3. أضيفي التونة والمعكرونة والبقودونس والزبدة إلى الصلصة.
4. قلبي المزيج مع إضافة سائل طبخ المعكرونة حسب الحاجة.

Powered by



النودلز NOODLES





دجاج تشاو مين



لو مين الشعيرية

المكونات

- 450 غ صدور دجاج مقطعة مكعبات
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 400 غ نودلز تشاو مين غير مطبوخة
- كوبا ملفوف
- جزرة كبيرة مقطعة مثل أعواد الثقاب
- ½ حزمة بصل أخضر
- فصا ثوم مفرومان
- لتحضير الصلصة:
- 6 ملاعق كبيرة صلصة محار
- 3 ملاعق كبيرة صلصة صويا منخفضة
- الصوديوم
- 3 ملاعق كبيرة زيت سمسم خفيف
- ½ كوب مرق دجاج
- ملعقة كبيرة نشا ذرة
- ملعقة كبيرة سكر / عسل

الخطوات

1. في وعاء خلط صغير، استخدمي خفاقة لخلط صلصة المحار والسكر وزيت السمسم وصلصة الصويا ومرق الدجاج ونشا الذرة.
2. اطبخي النودلز وفقا لتعليمات العبوة.
3. سخني مقلاة كبيرة أو مقلاة بزيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي الدجاج واطبخي حتى يصبح لونه بنيا ذهبيا.
4. ارفعي الدجاج عن النار وضعيه جانبا.
5. أضيفي الجزر والملفوف والثوم المفروم وشوحي لبضع دقائق حتى تنضج الخضار قليلا ويصبح الملفوف شفافا بعض الشيء.
6. أضيفي الدجاج والنودلز مرة أخرى إلى المقلاة. صبي الصلصة فوقها واستمري في طهو جميع المكونات معا لمدة دقيقتين إضافيتين.

المكونات

- للصلصة:
- ملعقتان صغيرتان نشا ذرة
- ملعقتان كبيرتان صلصة صويا داكنة
- ½ ملعقة صغيرة زيت السمسم المحمص (اختياري)
- ملعقة كبيرة خل أبيض
- للمعكرونة:
- ½ بصلة مقطعة إلى شرائح رفيعة
- قطعة دجاج فيليه مقطعة لشرائح ضعيفة
- جزرة متوسطة الحجم مقشرة ومقطعة
- حبتان متوسطتان من الفلفل الأحمر والأخضر، مقطعتان إلى شرائح
- 1 ½ ملعقة كبيرة خضراوات
- فصا ثوم مفرومان ناعما
- 3 بصلات خضراء
- 500 غ نودلز أودون مطبوخة
- ¼ كوب ماء (65 مل)

الخطوات

1. للصلصة: اخلطي نشا الذرة والصويا الداكنة حتى يمتزجا جيدا، ثم أضيفي مكونات الصلصة المتبقية.
2. لتبهيئة الدجاج: استخدمتي ملعقتين صغيرتين من الصلصة مع الدجاج. استخدمتي ملعقتين خشبيتين، واتركيه لمدة 30 ثانية.
3. سخني الزيت في مقلاة أو مقلاة كبيرة ذات قاعدة ثقيلة على نار عالية حتى يدخن. أضيفي البصل والثوم وقلبي لمدة 30 ثانية. أضيفي الدجاج وحركي حتى يصبح أبيض من الخارج، وما يزال نيئا من الداخل، لدقيقة واحدة.
4. أضيفي الجزر والفلفل، واطبخي لمدة دقيقتين أو حتى ينضج الدجاج، وأضيفي النودلز والصلصة والماء. استخدمتي ملعقتين خشبيتين، واتركيه لمدة 30 ثانية.
5. أضيفي البصل الأخضر وقلبي لمدة دقيقة أخرى حتى تتماسك النودلز مع الصلصة.



رامين دجاج



كانغ باو

المكونات

- كوبا فطر مقطع ناعما
- 1 ½ كوب ملفوف
- قطعة زنجبيل طازجة مفرومة (بحجم بوصة)
- 6 أكواب مرق دجاج (انظري قسم الشوربة)
- ملعقة كبيرة سكر بني (اختياري)
- المرقوق:
- ملعقتان كبيرتان زيت السمسم المحمص
- 4 قطع بصل أخضر، مقطعة إلى شرائح رقيقة، بما في ذلك بعض الجزء الأخضر
- فص ثوم مفروم
- جزرة صغيرة مقشرة ومقطعة ناعما
- ½ كوب فول سوداني
- حبتا بصل أخضر - شرائح رقيقة

الخطوات

1. في قدر كبيرة على نار متوسطة، سخني الزيت.
2. أضيفي البصل الأخضر والثوم والجزر والفطر والملفوف.
3. اطبخي مع التحريك كثيرا لمدة 3 دقائق أو حتى تنضج الخضار.
4. أضيفي الزنجبيل والسكر البني، واطبخي لمدة 30 ثانية.
5. أضيفي مرق الدجاج واتركيه على نار هادئة ينضج لمدة 10 دقائق.
6. اطبخي النودلز في قدر من الماء المغلي المملح قليلا حسب توجيهات العبوة، ثم صفيها في مصفاة.
7. ضعي في كل وعاء أنصاف البيض وشرائح الدجاج. وقدميها مع صلصة الصويا والصلصة الحارة وأوراق الكزبرة والليمون.

المكونات

- 400 غ نودلز أو إسباجيتي أو فيتوتشيني
- أو نودلز لينجوني
- ½ كوب صلصة الصويا
- ملعقة طعام زيت سمسم
- 4 ملاعق طعام خل أرز
- ملعقتا طعام سكر
- ½ كوب ماء بارد
- ملعقة طعام نشاء ذرة

الخطوات

1. اطبخي النودلز/ المعكرونة وفقا لتعليمات العبوة.
2. في مقلاة كبيرة، اخفقي صلصة الصويا وزيت السمسم واخل الأرز والسكر واتركيه حتى الغليان.
3. في وعاء صغير، اخفقي الماء البارد مع نشاء الذرة.
4. قلبي في المقلاة واتركيه يغلي مرة أخرى، ثم اخفضي الحرارة إلى درجة متوسطة/ منخفضة.
5. قلبي المعكرونة والفول السوداني والبصل الأخضر في الصلصة.
6. قدميها مباشرة.



النودلز التايلندي

المكونات

- 250 غ نودلز أرز عريضة
- 100 غ سبانخ صغيرة
- ورقة نوري، مجففة ومقطعة
- بيضة مسلوقة مقشرة لنصفين
- كراث أو بصل أخضر مقطع إلى شرائح
- 350 مل مرق لحم بقري (انظري قسم الشورية)
- 5 ملاعق كبيرة صلصة صويا
- ملعقة كبيرة توابل
- 3 فصوص ثوم مقطعة لأصناف
- شرائح زنجبيل
- 2 ملعقة طعام زيت نباتي
- 1/4 كوب فول سوداني محمص مفروم
- فصا ثوم مفرومان
- بيضتان مخفوقتان
- 450 غ روبيان مقشر منزوع العرق
- 2 ملعقة طعام عصير ليمون
- 2 ملعقة طعام سكر بني/عسل
- صلصة طعام صويا منخفضة الصوديوم

الخطوات

1. اطبخي النودلز وفقا لتعليمات العبوة.
2. في وعاء صغير، اخفقي عصير الليمون والسكر البني وصلصة السمك وصلصة الصويا.
3. في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة، سخني الزيت، ثم اضيفي الفلفل الحلو واطبخي حتى يصبح طريا، لنحو 4 دقائق.
4. اضيفي الثوم واطبخي حتى تفوح رائحته، لمدة دقيقة أخرى.
5. اضيفي الروبيان وتبلي بالملح والفلفل.
6. استمري في الطهو حتى يصبح لونه ورديا، لنحو دقيقتين لكل جانب.
7. ادفعي الروبيان والخضراوات إلى جانب واحد من المقلاة واسكبي البيض.
8. اخفقي المزيج حتى تمام النضج ثم اخلطيه بخليط الروبيان.
9. اضيفي النودلز المطبوخة وقلبي حتى تمتزج المكونات.
10. اسكبي مزيج عصير الليمون وقلبي حتى تغطي النودلز.
11. زيني الطبق بالبصل الأخضر والفول السوداني المحمص قبل التقديم.



واجاماما رامين

المكونات

- 350 مل مرق لحم بقري (انظري قسم الشورية)
- 5 ملاعق كبيرة صلصة صويا
- ملعقة كبيرة توابل
- 3 فصوص ثوم مقطعة لأصناف
- شرائح زنجبيل
- 200 غ نودلز رامين
- 2 ملاعق صغيرة صلصة ورشستر شاير
- 1/2 ملعقة صغيرة من 5 بهارات صينية
- 100 غ سبانخ صغيرة
- ورقة نوري، مجففة ومقطعة
- بيضة مسلوقة مقشرة لنصفين
- كراث أو بصل أخضر مقطع إلى شرائح
- 350 مل مرق لحم بقري (انظري قسم الشورية)
- 5 ملاعق كبيرة صلصة صويا
- 1/2 ملعقة صغيرة من 5 بهارات صينية
- 200 غ نودلز رامين
- 2 ملاعق صغيرة صلصة ورشستر شاير
- 100 غ سبانخ صغيرة
- ورقة نوري، مجففة ومقطعة
- بيضة مسلوقة مقشرة لنصفين
- كراث أو بصل أخضر مقطع إلى شرائح

الخطوات

1. اطبخي المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المملح قليلا وفقا لتوجيهات العبوة. اخلطي مرق اللحم، و4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا، وفصوص الثوم، وشرائح الزنجبيل، وصلصة ورشستر شاير، وخمس بهارات صينية، و300 مل من الماء في قدر كبيرة، ثم اغلي المزيج على نار عالية، ثم اخفضي الحرارة واتركيه على النار ينضج لمدة 5 دقائق.
2. صبي المرق في مقلاة ليغلي مرة أخرى.
3. في وعاء التقديم اضيفي المرق وملعقة كبيرة من الذرة الحلوة و1/2 بيضة و25 غ من السبانخ.
4. رشي ورقة نوري مقطعة، وبذور السمسم، وشرائح الكراث أو البصل الأخضر.
5. ضعي السبانخ قبل التقديم بقليل.



نودلز لحم بقري ترياكبي



نودلز الدجاج المقلبي

المكونات

- عبوة نودلز
- 6 ملاعق صغيرة + 3 ملاعق كبيرة زيت بذور العنب أو زيت نباتي - مقسم
- رأس ملفوف أخضر متوسط، مقطع خشن جدا إلى قطع بحجم بوصة
- حبثا بصل متوسطتان (شرائح سميكة)
- 1/2 كوب سكر بني فاتح
- 3 ملاعق كبيرة صلصة صويا
- 3 فصصوص ثوم مفرومة ناعما
- 450 غ أفخاذ دجاج منزوعة الجلد
- 2 ملاعقتان كبيرتان زيت نباتي - مقسم
- 3 ملاعقتان كبيرتان خل الأرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت السمسم المحمص
- 450 غ أفخاذ دجاج منزوعة الجلد
- 1/2 كوب صلصة الصويا
- 1/2 كوب ماء

الخطوات

1. املئي قدرا كبيرة بالماء المالح قليلا واتركيه حتى يغلي. أضيفي النودلز واتركيها تغلي مرة أخرى. اطبخي المعكرونة دون غطاء، مع التحريك من حين لآخر، حتى تتضج، من 4 إلى 5 دقائق.
2. في هذه الأثناء، امزجي صلصة الصويا والماء والسكر البني والخل ونشا الذرة والزنجبيل في وعاء لصنع صلصة الترياكبي. اخفقي حتى تمتزج الصلصة جيدا، ثم سخني ملعقة زيت كبيرة في مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة/ عالية، وأضيفي الكوسا والبصل والفلفل، وتبلي قليلا بالملح والفلفل واقلي مع التحريك من حين لآخر، حتى تتكرمل قليلا وتتضج، لنحو 8 دقائق. أضيفي الثوم المفروم واطبخي حتى تفوح رائحته، لمدة دقيقة تقريبا. انقلي الخضار في وعاء وضعيها جانبا. سخني الزيت المتبقي في المقلاة حتى يسخن. أضيفي شرائح اللحم واطبخيها حتى يتحول لونها إلى البني بشكل جيد على كل جانب، وتتضج شريحة اللحم إلى متوسطة أو تتضج لفترة أطول حسب ذوقك. أضيفي الخضار مرة أخرى إلى المقلاة بمجرد طهو شريحة اللحم، واسكبي صلصة الترياكبي فوق كل شيء.
3. اغلي المزيج على نار هادئة، واطبخي حتى تتكاثف الصلصة، لمدة دقيقتين تقريبا.
4. أضيفي النودلز المطبوخة وقلبيها برفق لتغطي النودلز بالتساوي مع الصلصة. تذوقي واضبطي التوابل حسب الرغبة.

المكونات

- 6 ملاعق صغيرة + 3 ملاعق كبيرة زيت بذور العنب أو زيت نباتي - مقسم
- رأس ملفوف أخضر متوسط، مقطع خشن جدا إلى قطع بحجم بوصة
- حبثا بصل متوسطتان (شرائح سميكة)
- جزرتان متوسطتان مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح
- ساق كرفس، مقطع إلى شرائح
- قطعتا زنجبيل مقشرتان ومفرومتان ناعما
- 3 فصصوص ثوم مفرومة ناعما
- 450 غ أفخاذ دجاج منزوعة الجلد

الخطوات

1. اطبخي المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المالح قليلا وفقا لتوجيهات العبوة، ثم ضعي النودلز جانبا.
2. في مقلاة كبيرة بحرارة متوسطة/ عالية، سخني ملعقة كبيرة من زيت بذور العنب. أضيفي الملفوف، مع التقليب من حين لآخر لنحو 4 دقائق، ثم انقله إلى وعاء كبير. امسحي المقلاة واسكبي ملعقة كبيرة من زيت بذور العنب، وارفعي الحرارة إلى متوسطة/ عالية. أضيفي البصل والجزر والكرفس مع التقليب من حين لآخر، حتى ينضج، لنحو 3 دقائق. تبلي بالملح. انقلي الخضار إلى وعاء مع الملفوف ثم امسحي المقلاة مرة أخرى واتركيها تبرد قليلا.
3. سخني ملعقة زيت بذور العنب المتبقية في مقلاة، ثم شوحي الزنجبيل

Powered by

alosra
الأسرة

العصائر والحلويات JUICES & DESSERTS





كاسترد "ساخن أو بارد"



زبادي بالتمر



باناكوتا

المكونات

- 6 بيضات كبيرة
- 3 أكواب حليب
- ½ ملعقة شاي فانيليا
- ½ كوب سكر
- مغلف جيلاتين من دون نكهة
- ½ ملعقة صغيرة ملح

الخطوات

1. افصلي بياض وصفار البيض، ثم أضيفي 5 صفارات إلى وعاء. احتفظي ببياض البيض والصفار المتبقي لاستخدام آخر.
2. في قدر متوسطة الحجم، ضعي الحليب والفانيليا والسكر. رشّي الجيلاتين واتركيه حتى يلين، لنحو 3 دقائق. اطبخيه على نار خفيفة مع التحريك حتى يذوب السكر والجيلاتين، لمدة دقيقتين تقريباً، ودعيه يبرد قليلاً. اخفقي الملح مع صفار البيض ببطء في خليط الحليب الساخن حتى يتجانس، وتأكدي من عدم طهو الصفار، ثم اسكبيه مرة أخرى في القدر.
3. اطبخي على نار خفيفة مع التحريك من حين لآخر، حتى يصبح الكاسترد كثيفاً بدرجة كافية لتغليف ظهر الملعقة، لنحو 3 دقائق.
4. صبي الكاسترد في أكواب، وضعيها في الثلاجة حتى تتماسك، لنحو 4 ساعات.

المكونات

- 3 تمرات مجدولة
- علبه زبادي يوناني
- ملعقة صغيرة بذور سمسم
- (يمكنك استخدام أي بذور)
- ملعقة كبيرة مكسرات

الخطوات

1. قطعي التمر والمكسرات إلى قطع صغيرة، ثم أضيفيها إلى وعاء مع اللين والسمسم. اخلطيها جيداً وقدميها.

المكونات

- كوب حليب كامل الدسم
- مغلف جيلاتين من دون نكهة
- كوب كريمة ثقيلة
- ¼ كوب سكر حبيبات
- ½ كوب شراب ورد (عصير وردي)
- قليل من الملح
- رذاذ زيت

الخطوات

1. في قدر متوسطة الحجم، أضيفي الحليب ورشي الجيلاتين، واتركيه لدقائق حتى ينضج الجيلاتين وينعم.
2. ضعي القدر على نار متوسطة وابدئي في خفق الجيلاتين مع الحليب حتى تختفي الكتل. استمري في الخفق من حين لآخر لمدة 2 إلى 3 دقائق للتأكد من ذوبانه تماماً.
3. أضيفي الكريمة والسكر وشراب الورد ورشة ملح كبيرة. استمري في الخفق، حتى يذوب السكر ويسخن الخليط، لنحو 5 دقائق، لا ينبغي أن يغلي.
4. رشّي 4 سلطانيات سعتها 6 أونصات بكمية صغيرة من رذاذ الزيت
5. استخدمتي منشفة ورقية لمسح الرذاذ حول قاع وأطراف السلطانيات ومسح أي رذاذ زائد.
6. صفي الخليط في كوب قياس زجاجي كبير. قسي الخليط بالتساوي بين السلطانيات.
7. ضعيه في الثلاجة، لمدة 4 ساعات على الأقل أو حتى يومين.
8. عندما يكون جاهزاً للتقديم، فكي الباناكوتا عن طريق ملء وعاء صغير بالماء الساخن، سيكون من الأسهل كثيراً قلبها وتزيينها بحلوى غزل البنات إذا رغبت.



العصير الأخضر

المكونات

- 1/2 ملعقة كبيرة شراب زنجبيل
- 1/2 ملعقة كبيرة عسل (اختياري)
- تفاحة خضراء
- حبة خيار
- عود كرفس

الخطوات

1. في العصارة أضيفي التفاح والكرفس والخيار، وبمجرد أن يصبح العصير جاهزاً أضيفي شراب الزنجبيل والعسل واخطلي جيداً.



منشط الزنجبيل والتوت

المكونات

- 4 أكواب كبيرتان شراب الزنجبيل
- 1/4 كوب توت مشكل مجمد
- علبه مشروب غازي
- ملعقة كبيرة عسل

الخطوات

1. امزجي جميع المكونات في الخلاط. قدميه بارداً.



مثلجات التوت المشكل

المكونات

- 4 أكواب توت مشكل مجمد
- 4 أكواب توت مشكل مجمد (أحمر، أسود، أبيض) أو توت أزرق
- كوب ماء
- كوب سكر (يمكنك استخدام أي نوع من السكر أو الستيفيا)

الخطوات

1. في قدر صغيرة على نار متوسطة، أضيفي الماء والسكر وانتظري حتى يذوب تماماً. اتركيه لمدة دقيقتين ولا تدعيه يغلي. اتركيه يبرد لمدة ساعة.
2. في محضر الطعام، أضيفي التوت واخطلي حتى تحصلي على شراب السكر ناعماً حسب الرغبة.
3. انقله إلى وعاء محكم الإغلاق وداخل الفريزر لمدة ساعتين.



شراب الزنجبيل

المكونات

- جذور زنجبيل كبيرة (قطعتان)
- كوب ماء
- كوب سكر (اختياري)
- علبه مشروب غازي

الخطوات

1. قشري الزنجبيل وقطعيه إلى قطع وأضيفيه إلى قدر مع الماء والسكر، واطبخي على نار متوسطة.
2. بمجرد الغليان، اخفضي الحرارة واتركيه على نار هادئة لمدة 20 دقيقة، ثم صفي الزنجبيل من السائل واسكبيه في وعاء زجاجي.
3. في كوب، اسكبي الصودا وملعقة كبيرة إلى ملعقتين كبيرتين من شراب الزنجبيل.



عصير الشمندر

المكونات

- 1/2 حبة أناناس
- تفاحة كبيرة
- حبة شمندر صغيرة

الخطوات

1. ضعي جميع المكونات في معصرة الفواكه، وقدمي العصير بارداً.



عصير الموز

المكونات

- موزتان صغيرتان
- 3/4 كوب حليب لوز غير محلى
- 1/4 كوب زبادي عادي
- ملعقة كبيرة بذور الكتان
- ملعقتان صغيرتان عسل
- ثلج

الخطوات

1. ضعي جميع المكونات في الخلاط واخطلي جيداً حتى تصبح ناعمة. قدمي العصير بارداً.



عصير السبانخ بالفراولة

المكونات

- كوب فراولة
- كوب أناناس
- كوب زبادي يوناني
- كوب سبانخ (اختياري)
- موزة
- ملعقة كبيرة شيا (اختياري)
- كوبا عصير برتقال
- ثلج

الخطوات

1. ضعي جميع المكونات في الخلاط، وقدمي العصير باردا.



عصير المانجو والتوت

المكونات

- كوب توت مجمد، والمزيد للتزيين
- كوب حليب جوز الهند
- ½ كوب مانجو مثلج
- ½ كوب أناناس

الخطوات

1. امزجي جميع المكونات في الخلاط حتى تصبح ناعمة.
2. صبي العصير في أكواب وزينه بمزيد من التوت والأناناس.



عصير الفلي جرينز

المكونات

- كوب أناناس
- كوبا سبانخ
- كوب عصير برتقال
- كوبا سبانخ
- موزة
- ½ كوب عنب
- ½ كوب عصير برتقال
- موزة
- ثلج

الخطوات

1. ضعي جميع المكونات في الخلاط، وقدمي العصير باردا.



سموثي المانجو والخوخ

المكونات

- كوب خوخ
- كوب مانجو
- موزة
- كوب عصير برتقال
- ¼ ملعقة صغيرة كركم
- ¼ ملعقة صغيرة زنجبيل

الخطوات

1. ضعي جميع المكونات في الخلاط، وقدميه باردا.

هذا الكتاب على أمل أن
يستفيد شخص ما في يوم من
الأيام من تجربتي...

منسوخة

Powered by

