

شورية العدس

شورية العدس السورية طبق رمضاني بامتياز لما فيه من طاقة لجسم الانسان وخاصة الصائم هذه الوصفة مقدمة من الشيف بلال صالح من مطعم النافورة ابراج الامارات

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطبخ: 20 دقائق

الوقت الاجمالي: 30 دقائق



المقادير

- عدس أحمر أو مجروش 250 غرام
- بصل 50 غرام
- كرات 40 غرام

- بطاطا 70 غرام
- زبده 50 غرام
- مرقة 1 ليتر وربع
 - حامض 1 حبه
 - ملح رشه
- بهار أبيض رشه
 - كمون رشه
- خبز محمص 200 غرام

طريقة التحضير

1. يغسل العدس، ويوضع في مصفاة.
2. يقشر البصل والبطاطا.
3. يغسل الكرات ويقطع أيضا.
4. يقلى بالزبد البصل والكرات ثم البطاطا حتى تذبيل
5. نضيف العدس والمرق وتترك على نار هادئة حتى النضج
6. تطحن الشوربه ويضاف الملح والبهار.
7. يقدم معها خبز محمص وحامض.

شورية الحبوب المتنوعة

شوربة الحبوب وهي من اشهى انواع الشوربات فهي عبارة عن مزيج من العدس والبرغل والرز الشهي وتعد شوربة الحبوب غنية بالمواد الغذائية المفيدة لجسم الانسان وخاصة في ايام الصيام فهي تمد الجسم بالطاقة والحيوية واليكم طريقة تحضيرها

مدة التحضير: 5 دقائق

مدة الطبخ: 30 دقائق

الوقت الاجمالي: 35 دقائق



المقادير

- كوب عدس $\frac{3}{4}$
- كوب رز $\frac{1}{4}$
- كوب برغل $\frac{1}{4}$
- كوب ماء 5
- بصلة 1
- ملعقة كبيرة رب البندورة 1
- ملعقة كبيرة زبدة 1
- ملعقة كبيرة طحين 1
- ملعقة صغيرة فلفل احمر 1

- ملعقة ملح 1
- ملعقة صغيرة زعتر بري ناعم ½

طريقة التحضير

8. - نغسل العدس، ونضعه في قدر ونغمرها بالماء -
ونضعها على نار متوسطة الى ان تنضج
9. - نضع الرز في وعاء ونغمره بالماء الفاتر ونضعه -
نصف ساعة
10. - نضع كمية الزبدة في قدر ونضعها على نار -
متوسطة الى ان تذوب الزبدة
11. - نضيف البصل المقطع مربعات صغيرة الى -
الزبدة ونقلبهم جيدا الى ان يذبل البصل
12. - نضيف الطحين الى البصل ونقلبه الى ان -
يتغير لونه ثم نضيف رب البندورة الى البصل
والطحين ونقلبها بضع دقائق
13. - نضيف كمية الماء الى الخليط ونستمر -
بالتحريك الى ان يمتزجو جيدا
14. - نضيف الملح والفلفل الاحمر والزعتر البري -
ونحركهم جيدا
15. - نضيف الرز والعدس بعد تصفيتهم من الماء -
الى الخليط ونضيف البرغل ندعهم يغلو الى ان
تنضج الحبوب جيدا
16. - بعد التأكد من ان الحبوب نضجت نسكب -
الشوربة في اكواب وتصبح جاهزة للتقديم

طريقة عمل شوربة البروكلي

شوربة البروكلي من الوصفات الغنية بالمواد المضادة للأكسدة والتي تحمي الخلايا من التلف والسرطان، يحوي على كميات وافرة من المعادن والفيتامينات الأساسية.

مدة التحضير: 15 دقائق

مدة الطبخ: 20 دقائق

الوقت الاجمالي: 35 دقائق



المقادير

- غ من البروكلي الطازج 400 *
- حبة بصل متوسطة 1 *

- ملعقة طعام من الطحين 1 *
- كوب من الحليب قليل الدسم 1 *
- ملعقة طعام من الزيت النباتي 1 *
- كوب من الحليب المركز قليل الدسم ½ *
- كوب من الماء ½ *
- ملعقة صغيرة من الفلفل الابيض *
- ملح حسب الرغبة *

طريقة التحضير

17. يقطع البصل الى مكعبات صغيرة
18. يغسل البروكولي ومن ثم يقطع زهرات صغيرة
19. يقلى البصل في الزيت مع ¼ كمية الفطر، والفلفل الابيض لعدة دقائق
20. ثم يضاف الطحين ويقلى مع البروكلي والفطر الى ان يصبح لون الطحين ذهبيا
21. يضاف نصف الكوب المياه تدريجيا ويحرك باستمرار الى ان يذوب الطحين
22. يطحن خليط الشوربة
23. يضاف الحليب، الحليب المركز، وباقي البروكلي، يغلى لعدة دقائق ويقدم

نصيحة

ملاحظة: ينصح بتناول هذه الوصفة في رمضان.

شورية الذرة الكريمة

شورية الذرة الكريمة من الذانواع الشوربات ، واغناها فهي تتميز بطعمها الغني الرائع ، فحبات الذرة الصفراء الناضجة الممزوجة بالكريمة البيضاء ، تكسب الطبق مذاقا رائعا، وعادة ما تحضر شوربة الذرة الكريمة بكثرة في شهر رمضان المبارك لتمد الصائم بالطاقة والحيوية .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطبخ: 20 دقائق

الوقت الاجمالي: 30 دقائق



المقادير

- كوب حبات الذرة 2
- كوب كريمة الطبخ 1
- ملعقة كبيرة زبدقا 1

- بطاطا متوسطة الحجم 1
- بصلة متوسطة الحجم 1
- لتر ماء 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل ابيض 1
- كوب جبنة قشقوان ½

طريقة التحضير

24. نضع البطاطا في قدر متوسط ونغمره بالماء -
وندعها على نار متوسطة الى ان تنضج البطاطا
جيذا
25. نقطع البطاطا الى مكعبات كبيرة ونقطع -
البصل ايضا الى مكعبات كبيرة ونضعها في الخلاط
الى ان تصبح صوص
26. نضيف اليهم نصف كمية حبات الذرة -
ونخلطهم الى ان يصبحو صوص
27. نضع الصوص في قدر ونضيف اليه كمية -
الزبدة وندعه على نار متوسطة الى ان يبدأ
بالغليان قليلا
28. نضيف كمية الماء الى الصوص مع الاستمرار -
بالتحريك
29. نضيف الملح والفلفل الابيض الى الشوربة -
ونستمر بالتحريك
30. نضيف باقي كمية الذرة الى الشوربة ونتركها -
تغلي لبضع دقائق

31. نضيف كريمة الطبخ الى شوربة الذرة مع -
الاستمرار بالتحريك الى ان تصل لدرجة الكثافة
المطلوبة
32. عندما تصبح الشوربة كثيفة نوزعها في -
الطباق ونرش على سطحها الجبنة القشقوان،
وتصبح جاهزة للتقديم



شوربة الجريش باللحم

شوربة الجريش باللحم نوع من انواع الشوربة المميزة بطعمها الغني ومذاقها الرائع وتقدم شوربة الجريش بكثرة في شهر رمضان المبارك لانها تحتوي على كمية

كبيرة من المواد الغذائية المفيدة لجسم الصائم واليكم
الطريقة .

: طريقة عمل شوربة الجريش باللحم

- كوب جريش 1
- كوب لحم ناعمة 1
- بصلة متوسطة الحجم 1
- فص ثوم 3
- بندورة كبيرة الحجم 1
- لتر ماء 1
- ملعقة كبيرة سمنة 1
- ملعقة كبيرة رب البندورة 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود 1
- ملعقة صغيرة بهارات مشكلة 1

: طريقة عمل شوربة الجريش باللحم

- 1- في وعاء عميق نضع الجريش ونغمره بالماء الفاتر
ونتركه ثلاث ساعات تقريبا
- 2- في قدر كبير نضع كمية السمنة وندعها على نار-
متوسطة ونضيف اللحم الناعمة ونستمر بالتحريك الى
ان تنضج اللحم
- 3- نضع البندورة والبصل والثوم في الخلاط ونخلطهم
الى ان يصبحو صوص
- 4- نضيف صوص البندورة والبصل والثوم الى اللحم-
ونضيف كمية الماء ونحركهم جيدا
- 5- نضيف رب البندورة والفلفل الاسود والملح-
والبهارات المشكلة الى الشوربة
- 6- نضيف الجريش بعد غسله جيدا وتصفيته من الماء-
جيدا

7- نترك الشوربة على نار متوسطة الى ان ينضج الجريش

8- بعد التأكد من ان الجريش اصبح ناضجا نسكب الشوربة في وعاء كبير وتصبح جاهزة للتقديم



شوربة الشعيرية بالطماطم

تعد من الوصفات المميزة ومن أنواع الشوربة السهلة ، ويكثر تحضيرها في شهر رمضان المبارك ، لاحتوائها على المواد الغذائية الغنية التي تمد الجسم بالطاقة والحيوية وخاصة بعد صيام يوم طويل واليكم الطريقة :

مقادير شوربة الشعيرية بالطماطم

كوب لحمة ناعمة 1

بصلة صغيرة 1

- ملعقة صغيرة بهارات 1 1/2
- ملعقة صغيرة ملح 1 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل اسود 1
- بندورة متوسطة الحجم 2
- ملعقة كبيرة رب البندورة 2
- لتر ماء 1
- كوب شعيرية 1/2
- ملعقة كبيرة سمنة 1

طريقة تحضير شوربة الشعيرية بالطماطم

- 1- في مقلاة غير قابلة للالتساق نضع البصل المقطع الى قطع صغيرة مع القليل من الزيت على نار متوسطة الى ان يدبل البصل
- 2- نضيف اللحم الى البصل ونضع نصف كمية البهارات والفلفل والملح ونحرك اللحم جيدا الى ان تنضج
- 3- نضع اللحم في قدر ونضيف رب البندورة ونضيف الماء وباقي البهارات والفلفل الاسود والملح ونضعها على نار متوسطة
- 4- نطحن البندورة بالخلاط الى ان تصبح صوص ونضيفها الى خليط الشوربة ونتركهم 10 دقائق تقريبا
- 5- نضيف السمنة والشعيرية ونحرك المزيج كل حين لكي لا تلتصق الشعيرية بالقاع ونترك الشوربة تغلي 10 دقائق
- 6- بعد التأكد من ان الشوربة اصبحت جاهزة نسكب الشوربة في اقدار صغيرة وتصبح جاهزة للتقديم



شوربة الجبنة

هي نوع من انواع الشوربة المشهورة في فرنسا وتعد من اشهى **انواع الشوربة** واسهلها تحضيراً ولها فوائد غذائية قيمة لاحتوائها على الجبنة والكريمة ويمكن اضافة قطع الدجاج الى الشوربة و عموماً يمكن اضافة ما ترغبون من مكونات تشعرون انها تتوافق مع هذا النوع من الشوربة مثل البروكلي او الزهرة

: مقادير شوربة الجبنة

- كوب جبنة مثلثات 3/4
- كوب كريمة طبخ 1
- كوب ماء 5
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- ملعقة كبيرة طحين 2
- ملعقة كبيرة لبنه 2
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل ابيض 1
- كوب جبنة قشقوان مبشورة 1/2
- كوب مكعبات توست 1

: طريقة تحضير شوربة الجبن

- 1- في مقلاة غير قابلة للالتساق نضع الطحين وعلى نار متوسطة الى ان يصبح لونه ذهبي
- 2- نرفع الطحين عن النار ونضيف كوب ماء على دفعات مع التحريك المستمر الى ان يتشكل لدينا صوص
- 3- في قدر كبير نضع صوص الطحين ونضيف الجبنة والملح والفلفل والماء ونترك الخليط على نار متوسطة
- 4- عندما يبدأ بالغليان نضيف اللبنة و كريمة الطبخ ونستمر بالتحريك الى ان يشخن المزيج
- 5- نتركه يغلي 5 دقائق الى ان يصل الى السماكة المطلوبة في حال اصبح كثيفا جدا نضيف القليل من الحليب الى ان يصل للكثافة المطلوبة
- 6- عند التأكد من ان شوربة الجبنة اصحت جاهزو- نسكبها في اقدار فخارية ونضيف عليها الجبنة وبضع مكعبات من التوست وندخلها للفرن او المايكرويف لمدة 5 دقائق نخرجها ونقدمها ساخنة



شوربة الفطر

يعتبر الفطر من المكونات الأساسية للعديد من الأطباق فهو لذيذ وذو فوائد كثيرة تعود على جسم الانسان, والمتعارف عليه الفطر الأبيض الصغير الذي يدخل في مقادير عديدة فهو يحافظ على نسبة السكر في الدم ويساعد في تخفيض الوزن الزائد وله القدرة على تخفيض ضغط الدم المرتفع.

شوربة الفطر من الشوربات الشهية والمطلوبة وهي تعتبر وجبة كافية تساعد على الاحساس بالشبع.

مقادير شوربة الفطر

كوب شرائح فطر

ملعقة زبدة

ملعقتان زيت نباتي

ملعقتان طحين

بصلة متوسطة مفرومة ناعم

سن ثوم مهروس

لتر ونصف ماء

مكعبين ماجي مرق الدجاج

ملح وبهار ورشة زنجبيل

نصف كوب كريم فريش

خطوات تحضير شوربة الفطر

1- نضع الزبدة والزيت على النار مع البصل والثوم -
ويقلب ليذبل

2- نضيف الطحين ونقلب جيدا ثم نضيف الماء على -
دفعات

3- نضيف مكعبات ماجي والملح والبهار وشرائح الفطر-3

4- تترك شوربة الفطر تغلي عشر دقائق ثم نضيف -
الكريم فريش ونحركها دقيقتين

5- تسكب الشوربة في طبق التقديم وتزين بالبقدونس -
وتقدم.



شورية البطاطس بالجبن
وجبة غنية مليئة بالسعرات الحرارية والطاقة لن نحتاج
لتحضير شوربة البطاطس الكثير من الوقت لأبد من
تجربته لنحضر المكونات وتبعب الطريقة.

مقادير شوربة البطاطس

- 4 حبة بطاطس
- 2 كوب حليب
- 2 حبة بصل مفروم ناعم
- 3 كوب مرق اللحم او الدجاج
- 1 ملعقة ص هيل ناعم
- 3 كوب ماء لسلق البطاطس
- ربع كوب زبدة أو زيت نباتي
- ملعقة ص ملح
- 2 ملعقة ك دقيق
- 2 ملعقة ك بقدرونس مفروم
- ربع كوب جبنة شيدر مبروشة
- ربع ملعقة عصير الليمون

طريقة التحضير

- 1- نقشر البطاطا والبصل ونفرمهما فرما ناعما-
- 2- نضع الماء على النار ونضيف البصل والبطاطا-
- 3- نترك الخليط يغلي ربع ساعة لينضج-
- 4- نهرس البطاطا والبصل ونضيفهم الى مرق اللحم أو الدجاج
- 5- نحمر الدقيق بالزبدة قليلا ونضيف اليه الحليب بالتدريج مع التحريك المستمر
- 6- نضيف مزيج الحليب والدقيق الى البطاطا المهروسة- والمرق ونضعهم على النار
- 7- نحرك المكونات على نار متوسطة حتى تغلي-

8- نضيف الهيل والملح ونحرك المزيج-

9- نترك حساء البطاطس يغلي على نار هادئة عشر دقائق

10- نضيف الجبن المبروش والبقدونس والعصير ويقدم..
..ساخنا مع الخبز المحمص