

ابتعدي عن التقليدي وجربي البسلة بالكاري



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

ابتعدي عن التقليدي وجربي البسلة بالكاري من شملولة بطعم ألد وأخف على المعدة وحببي أولادك في الخصار بطريقة ذكية.

المقادير

- بصله مكعبات
- ٢ بطاطس مسلوقة قطع
- ملعقة كبيرة كاري
- كمون
- زيت زيتون
- ملعقة صغيرة جنزبيل
- ملعقة ثوم مفروم

- كوب بسلة
- ثمرة جزر مقطعة شرائح

0

خطوات التحضير

- 0 نشوح البصلة بالزيت حتى تحمر
- 0 ثم نضع عليها الثوم و الكمون و الكارى و الجنزبيل ونقلبهم
- 0 ثم نضع البسلة والجزر و نقلب ثم نضع البطاطس المكعبات المسلوقة

ورق العنب السوري على الطريقة الحلبية



وقت التحضير

دقيقة 120

وقت الطهي

دقيقة 60

عدد الافراد

5

اليانجي السوري أو ورق العنب بطريقة أذ ومختلفة على الطريقة الحلبية من شمولولة بالخلطات السرية اللذيذة.

المقادير

- كيلو ورق عنب 1
- كوب أرز بسمتي 3
- كوب زيت زيتون 1
- حبة بصلة مفرومة 1
- ملعقة كبيرة دبس بندورة 1
- ملعقة كبيرة دبس رمان 1
- ملعقة كبيرة دبس فليفلة 1
- باقة بقدونس كاملة مفرومة 1
- حبات طماطم مقطعة ناعم 3
- ملعقة صغيرة قهوة تركي 1/2
- ملعقة صغيرة نعناع مُجفف 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/2
- كوب عصير ليمون 1/2
- "ملح" حسب الرغبة

إقرأأي أيضًا: [8 أسرار لنجاح محشي ورق العنب](#) ♥ [مقادير مرق الطبخ](#)

- كوب عصير ليمون 1/2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة كبيرة دبس رمان 1
- حبة طماطم مقطعة شرائح 1
- "ملح" حسب الرغبة

إقرأأي أيضًا: [نصائح رائعة لحفظ ورق العنب وطهيه](#)

خطوات التحضير

- يُغسل ورق العنب وينقع في ماء ساخن ممزوجه بالملح والكمون، ثم تصفية ورق العنب من الماء وتركه جانبًا مفرد

- يُغسل الأرز وينقع في ماء بارد مع ملعقة صغيرة جدًا من الملح لمدة 20 دقيقة.
- في طنجرة على النار، يوضع زيت الزيتون والبصل على نار متوسطة ويُقلب حتى تذبل، ثم يضاف الأرز بعد تصفيته من الماء بالطنجرة ويقلب باستمرار لمدة 3 دقائق.
- تضاف في الطنجرة البندورة (الطماطم) ثم يُضاف بعد ذلك كل من **(ديس الرمان، ديس الفليفلة، دبس البندورة)**.. ويُقلب جيدًا حتى تمتزج المكونات ببعضها ثم يضاف عصير الليمون ومن ثم يضاف الملح والنعناع المجفف والفلفل الأسود.
- ثم تُضاف القهوة على المكونات ويقلب المزيج ثم بعد ذلك يطفئ عنه، و نضع بعدها البقدونس ونقلبه جيدًا وتصبح هكذا الحشوة جاهزة للحشو.
- نبدأ في لف ورق العنب بالحشو، و بعد الإنتهاء من لف ورق العنب، في طنجرة الطبخ تُوزع شرائح الطماطم في قاعها ثم توزع أصابع ورق العنب بشكل مرتب ودائري ويوضع فوقهم الثقل من الفخار وإن لم يوجد يوضع 3 صحن بديل عنه.
- بعد إنتهاء رص أصابع ورق العنب، في بولة صغيرة نمزج عصير الليمون وزيت الزيتون ودبس الرمان و الملح ونقلبهم ثم نضيفهم للطنجرة على ورق العنب.
- بعد ذلك نغمر اليالنجي (ورق العنب) بالماء جيدًا حتى تعلوه بحوالي 15 سم أو بمقاس 1/2 إصبع ونتركه لمدة ساعة ونصف.
- وأخيرًا، يُسكب ورق العنب ويبرد ويزين بشرائح الليمون وحبوب الرمان.. ويقدم ساخن بألف هنا وعافية.

طريقة عمل محشي الكوسا السوري



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 60

عدد الافراد

5

محشي الكوسا السوري يختلف تمامًا عن طريقته في مصر، في الطعم والمكونات جربوا طريقته مع شملولة .ولا تنسوا سلطة الزبادي بجانبه.

المقادير

- كيلو كوسا حجم صغير 2
- كوب كبير أرز بسمتي 3
- كيلو لحمة مفرومة ½
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) كمون ¼
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) كركم ¼
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) فلفل أسود ¼
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) ملح 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) سمينة سايحة بدرجة حرارة الغرفة 1
- فصوص ثوم مهروس 6

- رشة ملح ليمون

طريقة عمل محشي الكوسا بالبرغل مكونات الشوربة (المرق).

- لتر ماء 2
- حبات طماطم (عصير) 4
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) صلصة طماطم 2
- فصوص ثوم سليمة 8
- عصير 2 حبة ليمون
- رشة ملح

كرات البطاطس بالجبن



وقت التحضير

30 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- كيلو بطاطس مهروسة 1/2
- كوب لبن 1/2
- كوب جبن شيدر مبشور 1
- كوب بقسماط مطحون 1
- كوب دقيق 1
- بيضة 2
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- ملعقة كبيرة ثوم معمر مقطع 2
- ملعقة صغيرة بابريكا 1
- ملح
- فلفل أسود مطحون

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم ضعي البطاطس المهروسة و اللبن و الزبدة.
- تبلي البطاطس بالملح و الفلفل و قلبي جيدا حتى تتجانس جميع المكونات
- ضعي البيض في بولة متوسطة الحجم ثم ضعي البقسماط في بولة اخرى و ضعي عليه الملح و الفلفل الأسود و البابريكا و قلبي.
- اخلطي الثوم المعمر و الجبنة جيدا.
- قومي بتشكيل البطاطس إلى كرات متوسطة الحجم ثم قومي بحشوها بمزيج الجبن و الثوم المعمر و اغلقها.
- ضعي كرات البطاطس في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط ثم البيض مرة اخرى و البقسماط.
- سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- ضعي كرات البطاطس في الزيت الساخن و قلبها حتى تصبح ذهبية اللون
- قدمي كرات البطاطس بالجبن الشيدر مع المايونيز و الخبز المحمص.

طريقة عمل بطاطس بانيه



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

4

البطاطس من الأكلات الشهية التي يحبها الجميع، ويمكن تحضيره وتقديمه بطرق مختلفة، مثل بطاطس مقلي أو بيوريه أو صينية أو بالجينة، وغيره حسب الرغبة، تعرفوا على طريقة تحضير بطاطس بانيه على شكل كرات أو أصابع

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- نصف كيلو بطاطس مسلوقة
- كوب بقسماط 1
- نصف كوب زبادي
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زبدة 2

- ملح
- فلفل أسود مطحون
- زيت للقلي

للتغطية:

- دقيق
- بقسماط مطحون
- بيضة مخفوقة 2
- رشة فلفل أسود مطحون

[طريقة عمل باذنجان بانيه بالموزارلا](#)

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة، نضع البطاطس، ونهرسه جيداً حتى ينعم.
- نضيف إليه [الزبادي](#) والزبدة والبقسماط والملح والفلفل الأسود، ونخلطه مرة أخرى ليتجانس.
- في طبق واسع ومسطح نضع البقسماط، والدقيق في طبق آخر، وفي بولة غويطة نخفق البيض مع الفلفل الأسود.
- نشكل خليط البطاطس على هيئة كرات أو أقراص أو أصابع متوسطة الحجم، ونغمسها في الدقيق، ثم في البيض، ثم في البقسماط ليغطيها بالكامل، ونرصها في صينية مسطحة.
- "في مقلاه واسعة وعلى نار مرتفعة، نضع الزيت حتى يسخن" يقده.
- نقلي أقراص البطاطس في الزيت، وباستخدام ملعقة كبيرة ذات ثقوب، نقلبها حتى تكتسب اللون الذهبي، وتنضج.
- نرفع البطاطس البانيه على ورق مطبخ لتتخلص من الزيت الزائد.
- نقدم البطاطس البانيه ساخنة مع [الخيز الفينو](#) و [الكاتشب](#).
- [وصفة مشابهة: طريقة عمل ساندويتش الجينة البانيه](#)

سر نجاح البطاطس البانيه

- يمكن إضافة مقدار ملعقة كبيرة من النشا إلى بقسماط التغطية للحصول على بطاطس مقرمشة.
- يمكن تتبيل البطاطس بالكمون والثوم البودرة بدلاً من الفلفل الأسود.

فوائد البطاطس:

- البطاطس من الأطعمة التي تساعد على زيادة الوزن للراغبين في ذلك لأنها تحتوي على النشويات.
- تعتبر البطاطس من الخضروات الخفيفة على المعدة وسهلة الهضم، فهي مناسبة للأطفال وللمن يعانون من مشاكل في المعدة.
- تحتوي كل 100 جرام من البطاطس المقلية على 340 سعر حراري.

كرات البطاطس المقرمشة .. سهلة وسريعة



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

6

كرات البطاطس المقلية أو كروكيت البطاطس، وصفة سهلة ولذيذة لمحبي المقرمشات المغذية، يمكن تقديمها كطبق جانبي أو كوصفة خفيفة، وتقدم مع الصوصات المفضل مثل المايونيز والكاتشب

المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- حبة متوسطة بطاطس 3
- ماء للسلق
- زيت للقلي

مقادير التغطية:

- حبة بيضة مخفوقة 2
- بقسماط مطحون
- رشة فلفل أسود

طريقة عمل بان كيك بطاطس

خطوات التحضير

- في وعاء كبير نسلق البطاطس لمدة 15 دقيقة وحتى تنضج.
- نصفي البطاطس من الماء، ونهرسها بالشوكة جيداً، ثم نتركها حتى تبرد.
- في طبق صغير نضع البيض، ونضيف إليه الفلفل الأسود المطحون، ونخفقه جيداً.
- نضع البقسماط في طبق مسطح.
- نشكل البطاطس على هيئة كرات متوسطة الحجم، ونغمسه في البيض ثم في [البقسماط](#) ليغطيه تماماً.
- نرص كرات البطاطس في صينية، ونضعها في الفريزر لمدة 15 - 20 دقيقة.
- "في مقلاة غويطة، نضع الزيت على نار متوسطة حتى يسخن" يقدح.

- نقلي كرات البطاطس في الزيت، ونقلبها على الجانبين حتى تكتسب اللون الذهبي.
- نرفع كرات البطاطس على ورق مطبخ حتى تتخلص من الزيت الزائد.
- نقدم كرات البطاطس ساخنة مع [الكاتشابوالمايونيز](#).
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل بطاطس هاش براون من ماكدونالدز](#)**

سر نجاح كرات البطاطس:

- تشكيل البطاطس بعد أن تبرد تماماً يكون أسهل؛ حتى تتماسك بفعل النشا الموجود فيها.
- أن يكون الزيت ساخن جداً عند القلي.

نصيحة لتناول كرات البطاطس:

- لا يجب الإكثار من تناول هذه الوصفة لأنها تؤثر على صحة القلب والشرابيين.

السعرات الحرارية في كرات البطاطس:

- تحتوي 2 كرة من البطاطس "100 جرام" على 550 سعر حراري.

طريقة عمل فطائر السبانخ



وقت التحضير

دقيقة 60

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

6

الفتائر من الأطباق الشهية والمغذية، وتعتبر فتائر السبانخ من الوصفات المميزة للمطبخ الشامي، وتتميز بمذاق خاص وذلك بسبب إضافة عصير الليمون للحشوة، عادة ما تقدم في الفطور أو كوجبة خفيفة

المقادير

تكفي 6 أشخاص "العجينة"

- كوب دقيق أبيض 3
- كوب ماء دافئ 1
- ربع كوب زيت ذرة
- بيضة كبيرة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" حليب بودرة 3
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" سكر أبيض 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" خميرة فورية 2
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 1

الحشو:

- نصف كيلو "500 جرام" سبانخ مفرومة
- حبة كبيرة بصل مفروم 1
- ربع كوب عصير ليمون
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 3
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" سماق 1
- نصف ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود مطحون
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" شطة

ملحوظة: نستخدم نفس الكوب لكل المقادير طريقة عمل الفطائر التركية بالسطرمة

خطوات التحضير

- نبدأ بعمل العجينة .. في بولة كبيرة أو في وعاء العجان الكهربائي نضع كوبان من الدقيق، ونضيف إليه الحليب البودرة والسكر والملح والخميرة والزيت والبيض، ونخلط المكونات حتى تصبح رملية القوام.
- نضيف الماء إلى البولة، ونخلطها مرة أخرى.
- نضيف الدقيق إلى البولة بالتدرج مع العجن المستمر حتى نحصل على عجينة "لينة ومتماسكة لا تلتصق باليد".
- نقسم العجينة كرات صغيرة، ونرصها في صينية مسطحة مدهونة بالزيت.
- نغطي الصينية بفوطة نظيفة أو بنايلون، ونتركها في مكان دافئ لمدة 20 دقيقة.
- وحتى تختمر ويتضاعف حجمها.
- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وندهن الصينية بالزيت.
- نبدأ بتحضير الحشوة .. نضع السبانخ في وعاء على نار متوسطة ونقلبها لمدة 5 - 7 دقائق وحتى تتشوح.
- نرفع السبانخ من على النار، ونصفيها من الماء جيداً، ثم نضعها في بولة غويطة.
- نضيف إلى بولة السبانخ .. البصل والزيت وعصير الليمون والسماق والملح والفلفل الأسود والشطة، ونقلبها جيداً، ثم نتركها جانباً لتبرد.
- نفرد العجينة بالنشابة على سطح صلب ومرشوش بالدقيق.
- نفرد العجينة حتى تصبح دائرة قطرها 8 سم، ونضع في منتصفها مقدار ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" من حشوة السبانخ.
- نقفل العجينة على الحشوة على شكل مثلث بالضغط على الأطراف لتتماسك وتلتصق.
- نكرر الخطوة "11،12" مع باقي العجينة والحشوة حتى تنتهي.
- نرص الفطائر متباعدة في صينية الفرن المدهونة بالزيت، ثم نغطيها بفوطة نظيفة ونتركها لمدة 15 دقيقة لترتاح.

- ندخل صينية الفطائر الفرن لمدة 15 دقيقة وحتى تنضج وتكتسب اللون الذهبي الغامق.
- تخرج من الفرن، وتترك لتهدأ قليلاً.
- ترص فطائر السبانخ في الطبق، وتقدم مع [البطاطس المقلي](#).
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل رولات الجلاش بالسبانخ](#)**

سر نجاح فطائر السبانخ:

- تصفية السبانخ من الماء بعد تشويحها يضمن عدم بلل العجين من الداخل.
- تخمير العجينة على مرحلتين يجعل الفطائر هشّة ومنتفخة بعد الخبز.

فوائد فطائر السبانخ:

- العجينة تحتوي على النشويات التي تتحول إلى كاربوهيدرات وتمد الجسم بالطاقة.
- السبانخ بها نسبة عالية من الحديد الضرورية لمرضى الأنيميا، وإضافة الليمون يساعد على امتصاص الحديد بشكل أفضل.
- تحتوي القطعة الواحدة من فطائر السبانخ على 80 سعر حراري.

طريقة عمل سلطة الخضار بالأرز البني



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

6

سلطة الخضار بالأرز البني .. متكاملة العناصر الغذائية .. يمكن ان تقدم مع الريش المشوية و الطحينة

المقادير

" تكفي 5 أشخاص "

- كوب كبير أرز بني مسلوق 2
- كوب كبير بسلة مسلوقة 1
- كوب كبير خيار مقطوع 1

- كوب كبير فجل أحمر مقطع 1/2
- كوب كبير طماطم شيري أرباع 1/2
- كوب كبير ذرة صفراء 1/2
- كوب زيت زيتون 1/4
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) عصير ليمون 2
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل أسود
- [طريقة عمل سلطة مكرونة بالخضار](#)

خطوات التحضير

- في بولة متوسطة الحجم يوضع الأرز.
- يضاف [الخيار](#) و الفجل و الطماطم و البسلة و الذرة الى الأرز و يقلب برفق.
- نضع [زيت الزيتون](#) و عصير [الليمون](#) على السلطة و يقلب المزيج حتى تختلط المكونات ببعضها.
- تتبل السلطة بالملح و الفلفل الأسود و تقلب مرة أخرى.
- و تقدم.

ناجتس القرنبيط بالبطاطس في 20 دقيقة



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

6

يعتبر الناجتس هي أفضل طريقة لتقديم الطعام الصحي لأطفالك بصورة أخرى جديدة .. تقدم ناجتس القرنبيط لأطفالك مع شرائح الخيار و الطماطم

المقادير

" تكفي 10 أشخاص "

- كوب كبير قرنبيط مسلوق 2
- كوب بطاطس مهروسة 1/2
- بيضة كبيرة 1
- كوب كبير بقدونس 1/4
- كوب كبير بصل أخضر (الجزء الأبيض من البصل فقط) 1/4
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- كوب كبير جبن بارميزان مبشور 1/2

- كوب كبير بقسماط مطحون 1

طريقة عمل مسقعة باذنجان مشوي



وقت التحضير

دقيقة 30

وقت الطهي

دقيقة 45

عدد الافراد

6

تعتبر المسقعة من الأكلات المصرية التي يعشقها الكثير ، و تعتبر وجبة غذائية متكاملة العناصر من الحدي و الفيتامينات التي يحتاجها الجسم

المقادير

" تكفي 6 أشخاص "

- ثمرة باذنجان كبيرة الحجم ، مقطعة شرائح 2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت زيتون 1
- ثمرة بصل مقطعة 1

- فص ثوم مهروس 2
- جرام لحم ضأن مفروم 800
- كيلو طماطم مقطعة 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) قرفة مطحونة 1
- كوب جبن موزاريلا مبشور 1/3
- [طريقة عمل مسقعة بالبشاميل](#)

خطوات التحضير

- تدهن شرائح [الباذنجان](#) بالزيت ثم تشوى في الفرن.
- يسخن الزيت في اناء على نار متوسطة ثم يوضع البصل و الثوم و يقلى لمدة 5 دقائق حتى يصبح طري.
- تضاف الطماطم و [القرفة](#) الى مزيج البصل و الثوم و يقلى المزيج.
- تخفض درجة الحرارة ثم تترك الطماطم على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تتسبك و تجف المياة الموجودة بها.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- تدهن صينية فرن بالقليل من الزيت ثم توضع طبقة من الباذنجان ثم طبقة من اللحم المفروم.
- توضع طبقة اخرى من الباذنجان ثم ترش [الحينعلى](#) الوجه.
- توضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة.
- و تقدم.
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل مسقعة بالفلفل الحار](#)

: سر نجاح مسقعة الباذنجان المشوي

- اضافة القرفة للمسقعة مما يعطيها نكهة جديدة ورائعة.

: فوائد مسقعة باذنجان مشوي

- مفيد لمرضى السكر.
- يخفض من نسبة الكوليسترول في الدم.

: السعرات الحرارية في الباذنجان

- يحتوي ال 100 جرام من الباذنجان على 25 سعر حراري .

طريقة عمل مسقة الدجاج بالبشاميل



وقت التحضير

30 دقيقة

وقت الطهي

40 دقيقة

عدد الافراد

4

تعتبر المسقة من الوصفات المصرية اللذيذة التي يعشقها الكثير و التي يتم إعدادها بكثرة لأنها تحتوي على مكونات غير باهظة الثمن و مفيدة و تقي من الكثير من الأمراض في نفس الوقت .. وصننا اليوم هي مسقة الدجاج بالبشاميل .. طريقة جديدة للمسقة و يمكنك وضع اي كمية متبقية من الدجاج من وجبة اخرى او حسب الرغبة

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كيلو باذنجان رومي ، مقطع حلقات 1

- ثمرة بصل كبيرة الحجم ، مقطع حلقات 2
- ثمرة فلفل أخضر رومي ، ألوان ، مقطع حلقات 5
- قرن فلفل أخضر حار ، مقطع 1
- كوب كبير عصير طماطم 1
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) كمون 1/2
- رشة بهارات
- صدور دجاج مخلية
- صلصة بشاميل
- [طريقة عمل مسقعة بالفلفل الحار](#)

خطوات التحضير

- في مقلاة على نار متوسطة يسخن الزيت.
- توضع حلقات الباذنجان في الزيت الساخن و تترك حتى تتحمر.
- في مقلاة أخرى على نار متوسطة نضع القليل من الزيت يسخن ثم نضع حلقات البصل و الفلفل الرومي و الفلفل الحار و تقلب حتى تتحمر قليلا.
- توضع حلقات الباذنجان على حلقات [البصل](#) و الفلفل ثم تتبل بالملح و الفلفل و البهارات.
- في مقلاة على نار متوسطة تشوح قطع الدجاج تنضج ثم ترفع من على النار.
- في صينية فرن ، توضع طبقة من حلقات الباذنجان و 1/4 كمية مزيج الفلفل الرومي و البصل ثم 1/4 كمية عصير الطماطم و توزع.
- نضع جزء من صدور الدجاج فوق [عصير الطماطم](#) ثم نضع طبقة أخرى من حلقات الباذنجان و 1/4 كمية مزيج الفلفل الرومي و البصل ثم 1/4 كمية [عصير](#).
- [الطماطم](#) و توزع ثم طبقة من صدور الدجاج.
- تكرر الخطوتين السابقتين (6 - 7) حتى الإنتهاء من الكمية.
- توضع [صلصة الشاميل](#) كطبقة أخيرة فوق المزيج ثم تدهن ب 1 بيضة مخفوقة.

- توضع صينية المسقعة في الفرن من 30 - 45 دقيقة حتى يحمر الوجه.
- و تقدم .
- **وصفة مشابهة : طريقة عمل مسقعة لبنانية بالحمص**

: سر نجاح مسقعة الدجاج بالبشاميل

- تشوح حلقات البصل و الفلفل بمفردها بعيدا عن الباذنجان حتى لا تحترق لإن الباذنجان يأخذ وقت في السواء.
- يجب طهي قطع الدجاج قبل وضعها في المسقعة .

: فوائد مسقعة الدجاج بالبشاميل

- يحتوي الباذنجان على الحديد الذي يقي من فقر الدم .
- مفيد للأعصاب لإحتوائه على مادة السكوبارون .

: السعرات الحرارية فيالمسقعة

- يحتوي مقدار مغرفة واحدة متوسطة الحجم من المسقعة على 120 سعر حراري .

طريقة عمل برجر الدجاج بالكوسة



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 10

عدد الافراد

4

برجر الدجاج بالكوسة من الأطعمة الغنية بالكثير من المعادن و الفيتامينات مثل الكوسة التي تحتوي على نسبة فيتامينات و ايضا الدجاج يعتبر بروتين يحتاجه الجسم بشكل كبير

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- ثمرة كوسة مبشورة 1
- ثمرة بصل صغيرة ، مبشورة 1
- كيلو صدور دجاج مفرومة 1/2
- بيضة 1
- كوب كبير بقسماط مطحون 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ملح 1/2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) فلفل أسود مطحون 1/2
- خبز كيزر

[طريقة عمل برجر السمك المقرمش](#)

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم نضع الكوسة و البصل و الدجاج المفروم و البيض و البقسماط المطحون.
- يتبل مزيج الدجاج و الخضروات بالملح و الفلفل ثم يقلب بالكامل جيدا باليدين حتى تختلط جميع المكونات ببعضها.
- نقوم بتشكيل مزيج الدجاج الى 4 أقراص.
- تسخن مقلاة غير قابلة للإلتصاق على نار متوسطة ثم تدهن بالقليل من الزيت.
- يوضع البرجر في المقلاة و يترك حتى يتحمر ثم يقلب على الوجه الآخر و يترك حتى يتحمر.

- يوضع البرجر في الكيزر ثم يزين حسب الرغبة بالمايونيز او الكاتشب و يقدم
- **وصفة مشابهة: ساندويتش البرجر محشي بالخبز الشيدر**

سر نجاح البرجر:

- يجب أن تكون جميع المكونات مبشورة حتى يسهل تشكيل البرجر
- تسخين المقلاة قبل دهنها بالزيت

فوائد الدجاج:

- يساعد على إنقاص الوزن لعدم إحتوائه على سعرات حرارية عالية (صدور الدجاج)
- يمد الجسم بالطاقة

السعرات الحرارية في البرجر:

- يحتوي الشطعة المتوسطة من البرجر " 160 جرام " على 150 سعر حراري

طريقة عمل بطاطس حارة لبنانية



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

بطاطس حارة لبنانية من الأكلات اللبنانية الشهية و المميزة و التي غالبا ما تقدم مع الثومية و الخبز المحمص

المقادير

" تكفي 5 أشخاص "

- كيلو بطاطس مقشرة ، مكعبات 1
- كوب كبير زيت زيتون 1/4
- فص ثوم مهروس 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) توابل إيطالية 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) شطة مطحونة 2
- [طريقة عمل كفتة البطاطس](#)

خطوات التحضير

- يسخن الفرن على درجة حرارة 220 درجة مئوية.
- في صينية قابلة للإستخدام في الفرن يوضع الزيت ثم يوضع في الفرن حتى يسخن.
- يوضع الثوم على الزيت الساخن و يقلب.
- تضاف مكعبات البطاطس الى الثوم في الصينية ثم ترش [بالتوابل الإيطالية](#) و الشطة و تقلب برفق حتى تختلط البطاطس مع الشطة و التوابل.
- توضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة.
- و تقدم مع [سلطة الثومية](#) و [الخبز المحمص بالثوم](#).
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل حراتان البطاطس بالمشروم](#)**

: سر نجاح البطاطس الحارة اللبنانية

- تسخين الزيت قبل وضع البطاطس به ، مثلما نفعل مع البطاطس المحمرة

فوائد البطاطس الحارة اللبانية:

- مفيدة لمرضى ضغط الدم.
- مفيدة للجهاز الهضمي.
- مفيدة للعظام لأنها مصدر جيد للحديد و الماغنسيوم و الكالسيوم و الزنك و الفسفور.

طريقة عمل ساندوتش الباذنجان بالطماطم و الموزاريلا



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

10 دقيقة

عدد الافراد

1

المقادير

- ثمرة باذنجان ، شرائح مشوية 1

- ملعقة صغيرة زيت زيتون 1
- توست 2
- ثمرة طماطم مقطعة شرائح 1
- شرائح جبن موزاريلا

خطوات التحضير

- سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- ضعي شرائح الطماطم على التوست ثم ضعي الباذنجان المشوي.
- ضعي الجبن على الباذنجان ثم شرائح الطماطم مرة أخرى.
- ضعي شريحة التوست على المزيج.
- ضعي التوست في الفرن حتى يتحمص قليلا و تذوب الجبن ثم قدمية.

طريقة عمل شرائح الكوسة بالموزاريلا



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

2

المقادير

- ثمرة كوسة ، شرائح 1
- بيضة ، مخفوقة 1
- جبن موزاريلا مبشور
- ملعقة صغيرة زيت زيتون 2
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة
- ضعي شرائح الكوسة في المقلاة على الزيت الساخن مع تقلبيها باستمرار حتى تذبل.
- ضعي البيض المخفوق و الجبن الموزاريلا على الوجه ثم تبليها بالملح و الفلفل و اتركها حتى ينضج
- قدمي شرائح الكوسة بالموزاريلا مع التوست المحمص و الخيار المخلل.

طريقة عمل التورلي بقطع اللحم



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 0

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو قطع لحم مسلوقة 1/2
- كيلو بسلة 1/4
- ثمرة بصل مقطعة 1
- ثمرة جزر مقطعة 2
- عود كرفس مقطع 1
- ثمرة بطاطس مكعبات 2
- ثمرة باذنجان مكعبات ، مقلية 1
- كيلو كوسة مقطعة 1/4
- زيت
- فص ثوم 3
- زعتر

- ملح
- فلفل اسود مطحون
- كزبرة خضراء
- طماطم معصورة

خطوات التحضير

- افرمي البصل و الجزر و الثوم و الكرفس في الكبة جيدا.
- سخني الزيت في اناء على نار متوسطة ثم ضعي مزيج البصل في الزيت الساخن و قلبي حتى يذبل.
- ضعي الباذنجان و البطاطس و الكوسة على مزيج البصل و قلبي.
- ضعي الطماطم المعصورة و الكزبرة و قلبي حتى ينضج المزيج.
- ضعي التورلي في صينية ثم ضعها في الفرن حتى تنضج و يحمر الوجه.
- تقدم ساخنة مع الاررز.