

بسم الله الرحمن الرحيم

**** ساندويتش الدجاج الملفوف ****



المقادير

خبز رقيق او خبز لبناني مفصول عن بعض

كاسين دجاج مسلوق ومفروم

8 قطع من الطماطم المفرومه

8 شرائح من الجبن السلايس

8 اوراق خس

الطريقة

يفرش الخبز بعد تسخينه قليل ونضع عليه الدجاج والطماطم

والجبين والخس

ويلف كما في الصورة

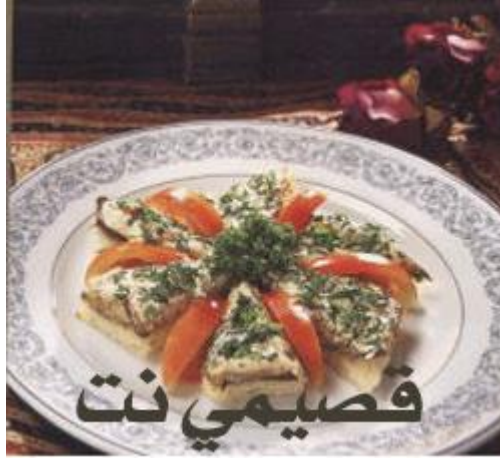
ويوضع فى صحن التقديم

وعوافي عليكم

.....

2

سندويشات الباذنجان ** **



المقادير

قطع صامولي صغير
باذنجانة متوسطة مقطعة شرائح رقيقة
ملعقة كبيرة طحينة

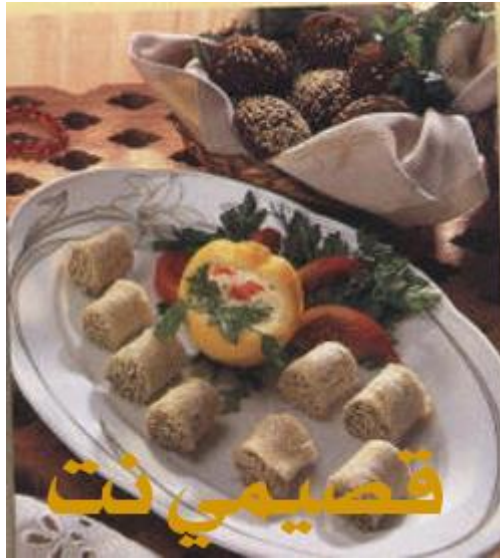
ملعقة صغيرة عصير ليمون
4/1 ملعقة صغيرة ثوم مهروس
2 ملعقة كبيرة لبن (روب)
ملعقة كبيرة مايونيز
2 ملعقة كبيرة بقادونس مفروم
ملح فلفل اسود

الطريقة

تقلى شرائح الباذنجان في الزيت وتصفى
وتتشف على ورق لامتصاص الزيت
تتبّل القطع بالملح والفلفل
نخلط الطحينة والمايونيز وعصير الليمون
والثوم واللبن جيداً حتى يتكون خليط متجانس
تؤخذ الطبقة السفلية للصامولي وتقطع الى
ثلاث مثلثات متساوية
ويقطع الباذنجان الى مثلثات متساوية لحجم الصامولي
نصف شرائح الباذنجان على الصامولي
نضع فوقه 2/1 ملعقة صغيرة من الخلطة
يزين بالبقادونس
وعوافي عليكم

.....

رولات الفلافل ** **



المقادير

شرائح توست

4 حبات فلافل (طعمية) تفرم تفتت باليد

2 ملعقة كبيرة طحينة

ملعقة كبيرة مايونيز

2 ملعقة كبيرة لبن

ملعقة كبيرة عصير ليمون

4 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
او سمسسم محمص للزينة

الطريقة

نحضر صلصة الطرطور بخلط الطحينة واللبن والمايونيز
وعصير الليمون جيداً حتى يتكون خليط متجانس
نرق التوست بالفرادة (الشوبك)
بعد ازالة الاطراف

نضع ملعقتين من الطرطور على الفلافل المفرومة
وتخلط جيداً

ندهن سطح التوست بقليل من الصلصة ونضع ملعقة صغيرة
من خليط الفلافل ونطوي التوست على شكل اسطوانة
تترك قليلاً ثم تقطع الى جزئين او ثلاث
نضع قليل من الصلصة على الجوانب ثم تغمس في
البقدونس

او السمسسم المحمص

وعوافي عليكم

.....

سندويشات التونة الحارة ** **



المقادير

6 شرائح توست

علبة تونة

2 بصل اخضر مفروم

2 ملعقة كبيرة فلفل رومي احمر او اخضر

6 ملاعق كبيرة مايونيز

4/1 ملعقة صغيرة فلفل اخضر حار مفروم

3 ملاعق كبيرة فلفل احمر حلو بارد (بابريكا)

3 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة

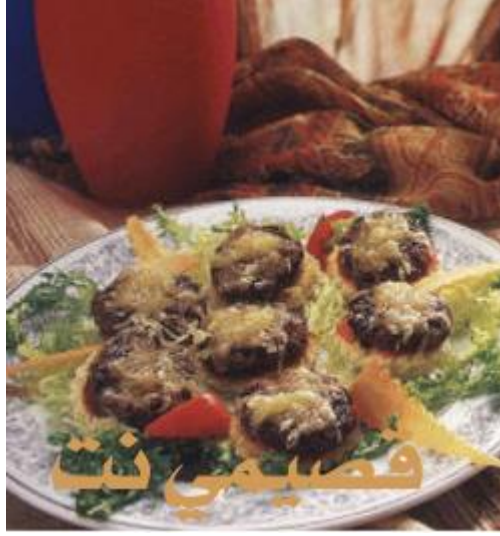
نتخلص من زيت التونة ونخلطها مع البصل الاخضر والفلفل

بأنواعه ونصف كمية المايونيز

نضع قليل من خليط التونة على نصف شرائح التوست
تغطي بالنصف الاخر مع الضغط عليها بخفة
يمسح سطح التوست بالمايونيز ثم تقطع الى دوائر صغيرة
نغمس الدوائر في البابريكا من الاطراف او بالبقدونس

... وعوافي عليكم

.....



المقادير

شرائح توست

2/1 كوب زبدة سائحة

ملعقة كبيرة صلصة طماطم او كاتشب حار

2/1 كوب جبنة موزاريلا

مقادير الهمبرغر

كوب لحم مفروم

بصلة صغيرة مفرومة ناعم

2/1 ملعقة صغيرة صلصة ماستردة

2/1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم

ملح فلفل اسود

الطريقة

نخلط مقادير الهمبرغر مع بعض وتشكل اقراص

صغيرة تشوى في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج
نقطع التوست دوائر صغيرة وندهن الوجهين بالزبدة
وتدخل الفرن حتى تصبح هشة
نضع القليل من الكاتشاب على سطح التوست ثم نضع
قطعة الهمبرغر ثم قليل من الموزاريلا وتشوى في الفرن
حتى تسيح الجبنة

عوافي عليكم

.....

6

ساندويتش البرجر على الطريقة المكسيكية



المقادير :

كيلو لحم مفروم
بصلة صغيرة مفرومه ناعم جدا و يفضل عصير البصل
ملح وفلفل للطعم
ملعقة صغيرة مستردة او خردل
ملعقة طعام كاتشاب
1 فلفل اخضر مهروس جيدا

خس

جبنة سلايس (اختياري)

مايونيز

شريحة جبن

خبز برجر

الطريقة :

نخلط اللحم المفروم بالمقادير ونشكلها على شكل دوائر و
نضعها في الثلاجة لمدة ساعتين ثم نحمز البرجر في قليل
من الزيت أو نشويه حسب الرغبة
ونحضر الخبز و نضع عليه الخس والمايونيز وشريحة
الجبن والبرجر و عليه الصلصة المفضلة لديك و يقدم فورا..

عوافي عليكم

سندويشات الدجاج والفطر



المقادير:

- 125 جراماً دقيق أبيض

- نصف ملعقة ملح

- بيضة

- 200 مليلتر من حليب الصويا

. - ملعقة من زيت دوار الشمس.

مقادير الحشوة:

- ملعقة زيت الخضر

- فص ثوم مفروم

- 200 جرام فطر مفروم.

- ربع كيلو دجاج مفتت لأجزاء صغيرة

- 3 أعراش بصل أخضر مفروم

- 225 جراماً جبن محضر بالأعشاب.

طريقة التحضير:

1 - اخلطي الدقيق مع الملح والبيض وربع لتر من الماء والحليب حتى تحصلي على سائل متجانس. حمي مقلاة كبيرة من دون زيت. ثم اقلبي فيها العجين السائل حتى تحصلي على حبات بان كايك أو فطائر رقيقة ناعمة ثم احتفظي بها في مكان دافئ.

2 - لتحضير الحشوة حمي الزيت في المقلاة واقلي فيه الثوم والفطر لمدة خمس دقائق. اضيفي الدجاج واربع ملاعق من الماء واستمري في الطبخ لدقيقتين

3 - اضيفي البصل الأخضر والجبن واتركي المقادير حتى تغلي، ثم وزعيها داخل الفطائر ولفيها مثلما توضح الصورة.

ملاحظة:

نسبة السعرات الحرارية: 530 سعرة حرارية.
نسبة الدهون: 39 جراما.

عوافي عليكم

8

سندويش البيتزا



المقادير :

* شرائح توست ابيض او اسمر حسب الرغبة.

- * صلصة بيتزا .
- * جبن موزاريلا شرائح.
- * فلفل اخضر او احمر بارد مقطع.
- * بصل احمر مقطع.
- * بخاخ زيت نباتي او مارجرين لدهن التوست

الطريقة :

ضعي على شرائح التوست الصلصة وضعي على كل شريحة من التوست شريحتين من الموزاريلا ثم ضعي عليها الفلفل والبصل ثم غطيها بشريحة من التوست ثم رشي على الوجه الزيت او ادهنيها بالمارجرين ثم ضعها على المقلاة على نار متوسطة الحرارة حتى تصبح ذهبية اللون وتسيح الجبنة.

قطعها ثم قدميها كوجبة عشاء وبالعافية..

عوافي عليكم

ساندويتش فاهيتا الدجاج مع المشروم



المقادير:

- * صدور دجاج مقطعة بالطول.
- * فلفل اصفر و احمر مقطع بالطول.
- * بصل مقطع بالطول .
- * مشروم مقطع رفيع.
- * ملح و فلفل.
- * قليل من شيلى صوص .
- * قليل من الكمون .
- * عصير ليمون .
- * القليل من زيت الزيتون .
- * خس مقطع طوليا .
- * بندورة مقطعة صغيرة جدا .
- * جبنة شيدر

الطريقة :

1) نتبل الدجاج بالليمون والزيت الزيتون والشيلي صوص والكمون والملح والفلفل ونتركه لمدة ساعتان على الأقل في الثلاجة .

2) نحمر البصل و الفلفل لمدة دقيقة ثم نضيف المشروم و نقلبهم 5 دقائق بعد ذلك نضيف خليط الدجاج والبهارات ونقلبهم و نتركهم حتى الاستواء ، نضع الخليط في خبز التورتيللا ، مع اضافة جبنة الشيدر المبشورة والخس المقطع والبندورة .

عوافي عليكم



سندويشات الخضار والجبنه البيضاء

المقادير:

نصف كوب جبنة

ملفوف احمر مفروم ناعما

حلقات من الخيار والبندورة

كمية قليلة من المايونيز

جبنة

طريقة تحضير سندويشات الخضار والجبنه البيضاء

يمسح الخبز من الجهتين بالمايونيز، ثم تدهن جبنة عليها،
وتصف الخضروات داخل الساندويتش، وجبنة، يقسم إلى
قسمين ويوضع داخل الطبق.. وهناك من يفضل طبقات من
الليمون او البرتقال كأحد الحشوات