

طريقة عمل شوربة اللوز



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

5

الشوربة من الأطباق الرئيسية إحرصى على تواجدها دائما على مائدتك وقومي بعملها بأنواع مختلفة وجربي شوربة اللوز اللذيذة.

المقادير

- ملعقة كبيرة دقيق 3
- ملعقة كبيرة سمن 2
- لتر مرق الدجاج 1
- رشة ملح 1
- كوب لبن كامل الدسم 1
- رشة فلفل أسود مطحون 1
- كوب لوز مقشر ومقسم لأنصاف 1
- رشة جوزة الطيب 1

0

خطوات التحضير

0 ضعى إناء على النار ثم نضع السمن و نضيف الدقيق و نقلب حتى يصفر لونة.

0

0

0 ثم نضيف اللبن مع التقليب المستمر حتى يسمك القوام

0

0 ثم بالتدرج نضيف المرق مع التقليب المستمر على نار هادئة حتى الغليان.

0

0 ثم نتبل بالملح و الفلفل و جوزة الطيب و نضيف اللوز و نقلب لمدة دقيقة.

0

0 تغرف الشورية فى أطباق التقديم و تزين باللوز

0

إقتراحات لشورية اللوز

تقدم ساخنة مع الخبز المحمص

طريقة عمل حساء الكابوريا بحليب جوز الهند



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

40 دقيقة

عدد الافراد

3

جربي طريقة عمل حساء الكابوريا بحليب جوز الهند من شملولة والذي يمكنك تقديمه مع التوست المحمص بالثوم.

المقادير

- أرجل كابوريا كبيرة 2
- كيلو جمبرى متوسط
- أكواب مرقة الدجاج 3
- سيقان عشب الليمون 4
- فلفل حار 1
- كوب حليب جوز الهند 2
- كوب زبدة فول سوداني 1/4
- ملاعق كبيرة سامبال 3
- فلفل حار

- ملعقة صغيرة صلصة سمك 2
- كوب مياه
- كستناء مملحة بالمكسرات
- أوراق ريحان كبيرة 4

0

خطوات التحضير

0 يتم تسخين 3 أكواب من مرقة الدجاج في وعاء

0 ثم بسكين قومي بسحق نهايات عشب الليمون و تقليمه من أعلى ثم
قطعى كل ساق من نصفه

0

0 ثم قومي بتقليم الفلفل الحار و قطعيه إلى شرائح من المنتصف ثم
أضيفيه للمرقة عندما تغلي لمدة 15 دقيقة

0

0 ثم أضيفى حليب جوز الهند و زبدة الفول السوداني المكتنزة و سامبال
الفلفل الحار و صلصة السمك ثم حركى المزيج جيداً

0

0 ثم كسرى ساقين الكابوريا و إفتحيتها و أزيلى لحم الكابوريا و قطعيها
لقطع صغيرة و ضعها جانباً

0

0 ثم يغسل الجمبري التي تم تنظيفها بالفعل ثم أضيفى المأكولات البحرية
و المياه الكستناء إلى الوعاء و يطهى على درجة حرارة منخفضة لمدة 5
دقائق حتى يسخن ثم قدميه مع نثر الريحان على الوجه

0

إقتراحات لحساء الكابوريا بحليب جوز الهند

تقدم ساخنة مع التوست

طريقة عمل حساء الجبن



وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

40 دقيقة

عدد الافراد

5

جربي طريقة عمل حساء الجبن اللذيذة والشهية من إيد شملولة بطريقة سهلة وبسيطة وسريعة جدا

المقادير

- بطاطا 2
- بصل 2
- باقة كزبرة 1
- جرام جبنة بيضاء 150
- بقايا عظام الدجاج
- فص ثوم 1
- جرام زبدة 50
- ملح و بهار حسب الحاجة

- ملعقة صغيرة قرفة 1
- ملعقة صغيرة زنجبيل 1
- لتر ماء 1

0

خطوات التحضير

0 في إناء كبير على النار توضع الزبدة و عظام الدجاج و البصل المفروم ومكعبات البطاطا وفص الثوم وباقة الكزبرة والبهارات والماء ثم يغطى . القدر ويترك ليغلي

0

0

0 ثم يطحن الخليط في الخلاط الكهربائي بدون الدجاج جيداً ثم تنزع باقة الكزبرة وتوضع جانباً .

0

0 يفتت الدجاج و يوضع فوق الحساء ثم يضاف الجبن إلى الخليط و يطحن . حتى يمتزج مع الحساء

0

0 يوضع الخليط في إناء على النار ثم يترك ليتماسك ثم يرفع عن النار و يسكب في طبق

0

0 إقتراحات لحساء الجبن

0

0 يقدم ساخناً مع الخبز والسلطة

طريقة عمل شوربة الفطر بجبنة موزاريلا



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

تعد شوربة الجبن من ألد أصناف الشوربات التي يُفضّل أفراد العائلة تناولها، وذلك بسبب طعمها اللذيذ، واحتوائها على الجبن المفيد للصحة والجسم، إلى جانب بعض أنواع الخضروات.

المقادير

- كوب فطر مقطع
- ملعقتين طحين
- قالب زبدة 1/4
- رشّة فلفل
- كوب حليب سائل 2 1/2
- بصلة صغيرة
- مكعب ماجي
- كوب جبنة موزاريلا 1/4

خطوات التحضير

- قومي بوضع الزبدة في القدر على نار وسط ثم ضعي البصل المفروم الناعم و قلبيه ثم ضعي الفطر و قلبيه حتى يتغير لونه ثم أضيفي الطحين و قلبيه بالميكسر اليدوي .
- بعد ذلك أضيفي الحليب مع التحريك المستمر حتى لا يحترق قاع القدر و أضيفي الفلفل و عليه مكعب ماجي و قلبيه حتى يشخن الخليط و أضيفي في الأخير الجبن و نخلطه حتى يصبح الجبن مطاطي و يسيل .

إقتراحات لشوربة الفطر بجبنه موزاريلاتقدم في كاسات الشوربة حارة بجانب طبق مشويات و كبة مقلية .

طريقة عمل شوربة البطاطس و البروكلي بالجبن



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

6

جربي طريقة عمل شوربة البروكلي بالبطاطس، وجبة من المقبلات الساخنة الشهية والمميزة على سفرتك، ومناسبة للعزومات والشتاء جدًا.

المقادير

- بصلة كبيرة مفرومة 2
- فصوص ثوم كبيرة مفرومة 4
- ملعقة كبيرة زيت 2
- ثمرات بطاطس مقطعة مكعبات 3
- أكواب مرق الدجاج أو 4 أكواب ماء مع 4 مكعبات ماجي 4
- أكواب بروكلي مقطع 3
- كوب جبن شيدر 2
- ملح و فلفل و بهار حسب الرغبة

خطوات التحضير

- أذبيبي الزيت ثم حمري البصل إلى أن يصبح لونه ذهبياً ثم أضيفي الثوم و حركي .
- ثم أضيفي قطع البروكلي ثم قطع البطاطس و حركي لثواني .
- ثم أضيفي مرق الدجاج ثم إتركيه لعشر دقائق على نار هادئة جداً إلى أن ينضج .
- أخيراً أضيفي الجبن الشيدر و بعد ذوبانه أضيفي الملح و الفلفل و البهار .

إقتراحات لشوربة البطاطس والبروكلي بالجبن تقدم ساخنة مع الخبز بالثوم .

طريقة عمل حساء القرنبيط الكريمي بالكافيار



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

جربي حساء القرنبيط الكريمي بالكافيار اللذيذ وغيري من الوصفات التقليدية، وحضري وصفة مختلفة وشهية من مطبخ شملولة.

المقادير

- بصل صغيرة مقشرة و مفرومة فرماً ناعماً 2
- القرنبيط صغيرة مقطعة إلى زهيرات 1
- ملعقة كبيرة زبدة أو سمن 1
- لتر مرق الخضار 1
- جرام كريم مزدوج 150
- قرصة جوزة الطيب المبشور 1
- ملعقة صغيرة من سمك السلمون المرقط الكافيار 4
- البقدونس الإفرنجي للتزيين

خطوات التحضير

- يحمى الزيت في قدر كبيرة و يقلى فيها البصل لمدة 2-3 دقائق
- ثم يتم إضافة القرنبيط إليه و تصب في القدر
- ثم تترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة
- ثم يهرس الحساء و يصب في الكريمة
- ثم يترك ليغلي ثم تضاف جوزة الطيب
- ثم يقدم الحساء في 4 أطباق ويرش فوقها الكافيار الأحمر و البقدونس الإفرنجي

إقتراحات لحساء القرنبيط الكريمي بالكافيار يقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

طريقة عمل شوربة سي فود صيامي



وقت التحضير

دقيقة 30

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

يعتبر [السي فود](#) من الوجبات المغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الاوميغا 3 بالإضافة إلى الفسفور والكالسيوم المغذي، ويمكن تقديم كل صنف على حدة أو جميعهم مع بعض سواء في [الشورية](#) أو [المكرونه](#) أو [الستزا](#)

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- ربع كيلو جمبري صغير
- ربع كيلو سبيط مقطع
- ربع كيلو سمك فيليه مقطع
- ربع كيلو كابوريا مقطعة
- حبة صغيرة بصل أرباع 1
- نصف كوب حليب نباتي
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" بقدرونس مفروم 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" دقيق 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت 1
- ملح
- ماء مغلي للسلق

[طريقة عمل شوربة السي فود بالكريمة](#)

خطوات التحضير

- نغسل الكابوريا بالدقيق والملح، ثم نشطفها بالماء جيداً.
- نضع الكابوريا في الماء المغلي لمدة من 20 إلى 25 دقيقة، ثم نصفها من الماء، ونتخلص من الماء.
- في وعاء آخر، نضع ماء جديد على النار حتى يغلي، ونضع فيه السبيط والبصل لمدة 20 دقيقة.

- نضيف الجمبري في وعاء السلق لمدة 10 دقائق، ثم نضع السمك والكابوريا، ونتركهم لمدة 10 دقائق أخرى.
- نضيف السي فود، ونحتفظ بكوبان من الشوربة التي سُلِق بها جانباً
- في وعاء "حلة" على نار متوسطة، نضع الزيت والدقيق، ونقلبه حتى يصفّر قليلاً.
- نصب على خليط الدقيق كوبان من شوربة سلق السي فود، ونقلب بسرعة حتى لا يتكتل.
- نضيف الحليب النباتي "[حليب لوز](#) أو [حليب جوز هند](#)"، ونقلبه مرة أخرى "كما نفعل بالبشاميل".
- نضع السي فود المسلوق مع خليط الدقيق والحليب، ونتبل الخليط بالملح.
- نضيف البقدونس المفروم، ونقلب جميع المكونات جيداً.
- نترك شوربة السي فود على النار حتى تثقل قليلاً.
- توزع شوربة السي فود في البولات، وتقدم ساخنة مع [السرينج رول الصامي](#).

طريقة عمل شوربة القرنييط بالجبن الشيدر



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

8

القرنبيط من الخضروات التي تنتمي لفصيلة الزهريات مثل البروكلي، ويرجع ذلك لأنه يشبه في شكله الزهور، وهو يقدم بطرق مختلفة مقلي أو مشوي أو بالبشاميل أو شوربة

المقادير

"تكفي 8 أشخاص"

- رأس متوسطة قرنبيط 1
- حبة كبيرة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم شرائح 2
- كوب حليب سائل 4
- كوب شوربة "مرقة" دجاج 4
- كوب جبنة شيدر مبشورة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زبدة 2
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- شبت مفروم للتزيين

طريقة عمل شوربة كريمه بالمشروم



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

5

شوربة المشروم من الأطباق التي انتشرت كثيراً في الآونة الأخيرة، وهي من الشوربات الغنية والقيمة، قدميها مع المكرونة بقطع الدجاج والصوص الأبيض

المقادير

- كوب مشروم شرائح 2
- حبة بصل مفروم 1
- بقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة دقيق 2
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- كوب حليب 2
- كوب كريمه لباني 1
- ملح
- فلفل اسود

- مكعب مرقة دجاج 2

خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار حتى يسخن.
- يوضع البصل، ويقلب حتى يذبل.
- يضاف المشروم، ويقلب حتى يتشوح.
- يضاف الدقيق، ويقلب حتى يتغير لونه، ثم يضاف الحليب ببطء، وتقلب جيداً.
- تتبل بالملح والفلفل ومرقة الدجاج، وتقلب جيداً حتى تثقل قليلاً.
- تغطى، وتترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- تضاف الكريمة، وتقلب جميع المكونات جيداً.
- توضع في الطبق، وتقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة السمك الكريمي



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

1

المقادير

- قطعة سمك مقطعة 2
- فص ثوم مهروس 2
- ثمرة بصل مبشور 1
- مكعب مرقة دجاج 1
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- ملعقة كبيرة دقيق 1
- جبن شيدر مبشور
- كوب ماء 3
- ملعقة صغيرة بقდونس مقطع 1

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي قطع السمك في الزيت و قلبي حتى تتحمر ثم ضعي البصل و الثوم و المرقة و استمري في التقليب.
- ضعي الجبن و الدقيق و الماء على السمك في الإناء و قلبي حتى تذوب الجبن و الدقيق تماما.
- اتركي الشورية حتى ينضج المزيج ثم ضعي البقدونس و اتركها لمدة 5 دقائق و تقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة عدس بالكينوا .. تساعد على الشبع



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب عدس أصفر 2
- كوب كينوا مسلوق 1
- حبة بطاطس مقطعة 1
- حبة جزر مقطعة 1
- بصل مقطعة 1
- فصوص ثوم 4
- ملعقة صغيرة كركم 1
- ملح

- كمون
- ماء

خطوات التحضير

- يغسل العدس جيداً، ثم يصفى.
- في وعاء على النار .. يوضع العدس والبصل والبطاطس والجزر والثوم والماء.
- تترك المكونات على نار متوسطة حتى تنضج.
- ترفع من على النار، وتترك لتهدأ قليلاً.
- توضع في الخلاط وتضرب جيداً حتى تنعم، ويمكن عمل هذه الخطوة باستخدام الهاند بلندر.
- ترفع على النار مرة أخرى، ثم يضاف إليها الكينوا، وتبيل بالملح والكمون والكركم.
- تخلط جيداً، وتترك على النار حتى تسخن.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة البصل بالجبن



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو بصل ، شرائح 1
- ملعقة كبيرة زيت ذرة 3
- فص ثوم مفروم 3
- ملعقة كبيرة دقيق 3
- كوب ماء 7
- ملعقة صغيرة كمون 1
- ملعقة كبيرة جبن شيدر مبشور 2
- خبز محمص
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي زيت يسخن.
- ضعي الثوم و شرائح البصل الى الزيت الساخن و قلبي حتى يصبح المزيج ذهبي اللون.
- اضيفي الدقيق و الكمون و الملح و الفلفل و الماء الى مزيج البصل و قلبي . برفق حتى يصبح سميك القوام.
- سخني الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- ضعي الجبن على الشورية ثم ضعها في طاجن و ضعها الفرن حتى تسخن و يذوب الجبن.
- و تقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة الفاصوليا البيضاء الكريمة



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة 1
- نصف كوب كريمه طيخ
- "كوب شوربة" مرقة 2
- حبة بصل مفروم 1
- معلقة كبيرة زبدة صفراء 2
- معلقة صغيرة ثوم مفروم 1
- ملح
- فلفل أسود
- زعتر
- زيت زيتون

خطوات التحضير

- يوضع الزيت في إناء على النار، ويضاف إليه البصل، ويقلب حتى يذبل.
- يضاف إليه الثوم، ويقلب حتى يكتسب اللون الذهبي.
- تضاف الفاصوليا، وتقلب جميع المكونات جيداً.
- تتبل بالملح، والفلفل الاسود، وتقلب مرة أخرى.
- تضاف الشوربة، وتترك حتى تغلي.
- تغطى، وتترك على نار هادئة لمدة من 20 إلى 25 دقيقة.
- ترفع من على النار، وتترك لتهدأ.
- توضع في الخلاط، وتضرب جيداً حتى نحصل على قوام ناعم.
- توضع على النار مرة أخرى، وتضاف إليها الكريمة، وتقلب.

- تترك على النار، حتى تسخن.
- توضع في الأطباق، وتزين بحبات الفاصوليا والزعر وزيت الزيتون.
- تقدم ساخنة مع الوجبات المختلفة.

طريقة عمل شوربة الشوفان بالجزر و البطاطس



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

2

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت 3
- ملعقة كبيرة شوفان 2
- ثمرة جزر مبشور 1

- معلقة صغيرة ملح 1
- ثمرة بصل مفروم 1
- معلقة كبيرة دقيق 1
- ثمرة بطاطس مسلوقة 1
- ملح
- معلقة صغيرة فلفل أسود مطحون 1
- مكعب مرقة دجاج 1
- ماء

خطوات التحضير

- سخني الزيت في اناء على نار متوسطة.
- ضعي البصل في الزيت و قلبي حتى يذبل.
- ضعي الجزر و الدقيق في الزيت و قلبي.
- احضري الخلاط ثم ضعي به البطاطس و مرقة الدجاج و الماء و الشوفان و الملح و الفلفل و اخلطي جيدا ثم ضعيها على النار على مزيج الدقيق.
- اتركي الشوربة حتى تسخن و تصبح سميكة القوام.
- و تقدم.

طريقة عمل شوربة البطاطس بالجزر الكريمي



وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- حبة بطاطس 2
- حبة جزر 3
- حبة بصل 1
- فصوص ثوم 4
- ملح
- كمون
- ماء

خطوات التحضير

- يقشر البطاطس والجزر والبصل، ويقطعا أرباع.
- يوضع البصل والجزر والبطاطس والثوم في وعاء على النار، ويضاف إليه الماء حتى يغطيه.
- يترك على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة وحتى ينضج.
- يرفع من على النار، ويترك ليهدأ قليلاً.
- يوضع في الخلاط، ويضرب جيداً حتى ينعم.
- توضع على النار مرة أخرى، وتتبّل بالملح والكمون.
- تترك على النار حتى تسخن، ثم توضع في الأطباق.
- تقدم ساخنة مع [التوست المحمص](#).

طريقة عمل شوربة البطاطس الكريمي .. مناسبة للشتاء



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

6

شورية البطاطس الكريمي من أفضل الشوربات المناسبة لبرد الشتاء حيث تساعد على تدفئة الجسم ، كما تحتوي على العديد من الفوائد الغذائية الأخرى ، فهي تساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي والوقاية من الإصابة بالروماتيزم وتصلب الشرايين ، تعرفوا على طريقة تحضيرها بخطوات بسيطة .

المقادير

- حبة بطاطس متوسطة الحجم 4
- حبة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم شرائح 8
- "كوب شوربة" مرقة 4
- كوب كريمة طبخ 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) زيت 2
- ملح
- فلفل أسود
- كمون

طريقة عمل شوربة شعيرية

خطوات التحضير

- نحضر حبات البطاطس ونغسلها بالماء الجاري ثم نقشرها ، ونقطعها لمكعبات صغيرة ، ونغسلها مرة أخرى .
- نحضر وعاء كبير ، ونضع فيه الزيت ونتركه على نار متوسطة حتى يسخن الزيت . ، ثم نضيف البصل المفروم ونقلبه في الزيت حتى يتحول للون الذهبي .
- نضيف مكعبات البطاطس للوعاء مع البصل المفروم ونقلب لمدة 5 دقائق حتى . يتغير لون مكعبات البطاطس .
- نضيف الشورية لمكعبات البطاطس ، ونخفض النار لنار هادئة ، وننتظر حتى تغلي الشورية
- نضيف كريمة الطبخ لشورية البطاطس ونقلب حتى تختلط معها

- نتبل شوربة البطاطس الكريمي برش الملح والفلفل الأسود ونقلب ، ثم نرفع . شوربة البطاطس الكريمي من على النار .
- نقوم بضرب شوربة البطاطس الكريمي في الخلاط أو باستخدام الهاند بلندر حتى تصبح ناعمة
- نضع شوربة البطاطس الكريمي مرة اخرى على النار حتى تسخن ، ثم نسكبها . في أطباق التقديم ونقدمها
- **وصفة مشابهة : طريقة عمل شوربة البروكلي بالمشروم**

: سر نجاح تحضير شوربة البطاطس الكريمي

- يجب تقليب البطاطس عند تشويحها باستمرار حتى لا تحترق
- من الممكن تقديم شوربة البطاطس الكريمي بضرب ضريها في الخلاط أو الهاند بلندر
- من الممكن إضافة كريمة الطبخ قبل التقديم مباشرة

: فوائد شوربة البطاطس الكريمي

- تناول شوربة البطاطس الكريمي يساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي بسبب وجود الألياف ، كما تساعد على علاج التهابات القولون والأمعاء
- شوربة البطاطس الكريمي تساعد على الوقاية من الروماتيزم
- تساعد شوربة البطاطس الكريمي على الوقاية من تصلب الشرايين