

شوربة العدس اليمانية



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

6

من أهم مميزات العدس أنه يقدم بأكثر من طريقة ووصفة وطعم مختلف مثل الشوربات، ورقاق العدس، والمجدرة، كما أنه من أهم الأطباق المشهورة في المطبخ اليمني كنوع من أنواع المقبلات التي يمكن تناولها وحدها، أو بجانب العديد من الأطباق الأساسية، شملولة سوف تقدم لك طريقة عمل العدس اليمني بمذاقه الشهير في اليمن.

المقادير

- نصف كوب عدس اصفر
- نصف كوب بصل
- ١ كوب جزر
- ١/٣ كوب بطاطس
- ملعقتين كبزرة وبقدونس
- ٢ حبات طماطم
- ٢ ملاعق زيت نباتي

- ١ مرقة دجاج
- ١ صغيره ملح
- ١ ملعقه صغيره فلفل اسود
- ١/٢ ملعقه صغيره ثومه باودر
- ٣ اكواب ماء مغلى
- ١/٤ ملعقه صغير كركم
- ١/٤ ملعقه صغيره كمون
- ١ ملعقه صغيره بابريكا

0

خطوات التحضير

- 0 1- يحمر البصل حتى يصبح احمر اللون، ثم يضيف عليه الطماطم و يقلى حتى يذبل.
- 0 2- نضيف الجزر و البطاطس و البهارات و قليل من الماء المغلى و نحرك من حين لآخر حتى ينضج الخضار.
- 0 3- ثم نخلطها فى الخلاط و نعيدها مرة اخرى فى نفس الحلة.
- 0 4- نضع عليها العدس و نتركها حتى يستوى و نضع فى الاخر البقدونس و الكزبره.

طريقة عمل شوربة الكوارع المصرية



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

2

شوربة الكوارع من [الوصفات المصرية](#) الشهيرة التي تحتوي على عناصر غذائية كبيرة وتساعد على تدفئة الجسم في جو الشتاء ، تعرف على طريقة تحضيرها في 5 خطوات

المقادير

" تكفي شخصين "

- فرد كوارع 2
- ثمرة بصل كبيرة مقطعة 1
- ثمرة ليمون معصورة 1
- فص مستكة 1

- فص حبهان 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) ملح 1
- فلفل اسود مطحون
- رشة كمون
- فص ثوم مهروس 3
- ورق لورى
- **قبل العيد : تعرفي على طريقة تنظيف الكوارع**

خطوات التحضير

- تغسل **الكوارع** جيدا بالماء ثم تنقع في ماء و خل لمدة 15 دقيقة.
- تصفى الكوارع من الماء و تغسل جيدا مرة أخرى.
- في إناء على نار متوسطة نضع 3/4 الإناء ماء ثم نضع البصل و ورق اللورى ثم نضع الكوارع.
- يزال الريم من على الوجه (الطبقة التي تتكون بعد وضع الكوارع) ثم تتبل بالملح و الفلفل و الثوم ثم تترك لمدة من ساعة الى ساعتين حتى تنضج.
- توضع الكوارع في طبق التقديم و يوضع عليها القليل من الشوربة ثم تقدم ساخنة مع الليمون.
- تقدم مع **فتة الكوارع** و **الزيتون المخلل**.
- **وصفة مشابهة : طريقة عمل شوربة الكوارع بالصلصة**

سر نجاح شوربة الكوارع المصرية

- غسل الكوارع جيدا بالماء ثم نقعها في ماء و خل لمدة 15 دقيقة.

فوائد شوربة الكوارع المصرية:

- تحتوي على عناصر غذائية هامة يحتاجها الجسم مثل: الفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم، واليود وهذه المعادن تحمي من التهابات المفاصل وهشاشة العظام.
- تحتوي على مادة جيلاتينية مفيدة جدا للعظام.

السعرات الحرارية في شوربة الكوارع المصرية

- يحتوي ال 100 جرام من الكوارع على 320 سعر حراري

طريقة عمل شوربة السى فود



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

4

شوربة السى فود .. من الأطباق المميزة و المشهورة جدا لغناها بالكثير من الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها الجسم و التي تقيه من الكثير من الأمراض و تمنع هشاشة العظام و تحافظ على صحة الجلد

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كيلو جمبري 1/4

- كيلو سبيط ، مقطع 1/4
- كيلو سمك فيليه ، مقطع 1/4
- كيلو كابوريا 1/4
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زبدة 1
- ثمرة بصل مفرومة 1
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) زنجبيل مفروم 1/4
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- كمون
- بهارات

[طريقة عمل شوربة سي فود صيامي](#)

خطوات التحضير

- في إناء على نار متوسطة نضع [الزبدة](#) تسيح.
- يوضع البصل على الزبدة و يقلب حتى يصفر ثم نضع الثوم و يقلب المزيج.
- نضع [الحميري](#) على البصل و يقلب لمدة 5 دقائق ثم نضع السبيط و الكابوريا و السمك و يقلب المزيج لمدة دقيقتين او أكثر حتى ينضج.
- يضاف الماء الى الإناء حتى يغطي السي فوود ثم يتبل بالملح و الكمون و الفلفل و البهارات و يقلب المزيج برفق.
- يرفع الإناء من على النار ثم توضع الشوربة في بولات التقديم و تقدم ساخنة.
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل شوربة السي فوود الكريمي](#)**

سر نجاح شوربة السي فود

- تشوح ثمار البحر أولاً قبل وضع الماء كي تنضج و تتشرب من ماء البصل.

فوائد شوربة السي فود

- غنية بمضادات الأكسدة التي تحافظ على البشرة.
- تقوي الجهاز المناعي.

- تحمي من التهاب المفاصل و تقوي الذاكرة و تنشطها لإحتوائها على فيتامين (د).

السعرات الحرارية في شوربة السي فود

- يحتوي الكوب الكبير الواحد من شوربة السي فوود على 140 سعر حراري

طريقة عمل شوربة الخضار بالكاري



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

شوربة الخضار بالكاري .. وصفة صحية و مغذية تحتوي على العديد من العناصر الغذائية و يمكن ان تقدم لمتبعي الحميات الغذائية

المقادير

" تكفي 3 أشخاص "

- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت زيتون 1
- ثمرة بصل متوسطة ، مقطعة 1
- عود كرفس متوسط ، مقطع 1
- ثمرة جزر ، مقطعة 2
- ثمرة طماطم كبيرة ، مقطعة 1
- ثمرة بطاطس كبيرة ، مقطعة 1
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) كاري 1
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) دقيق أبيض 1
- مل شوربة 850
- جرام زبدة مذابة 15
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- [طريقة عمل شوربة البصل الفرنسية](#)

خطوات التحضير

- في إناء على نار متوسطة نضع الزيت يسخن.
- نضع [البطاطيسو](#) [الجزر](#) و الكرفس و الطماطم في الزيت الساخن ثم نقلب لمدة 4 دقائق.
- نضع الكاري و الدقيق و في الإناء على مزيج الخضروات و نقلب ثم نضع الشورية تدريجيا و يقلب ثم نترك المزيج حتى يغلي و نخفض درجة الحرارة و يترك لمدة من 20-30 دقيقة حتى تنضج الخضروات.
- تتبل الشورية بالملح و الفلفل الأسود ثم توضع الزبدة على [الخضروات](#) و نقلب . برفق ثم تقدم الشورية
- [وصفة مشابهة : طريقة عمل شوربة الدجاج الكريمي](#)

سر نجاح شوربة الخضار:

- تشوح الخضروات أولاً قبل وضع الشورية حتى تنضج أسرع و تكتسب لون و نكهة إضافية.

فوائد الخضروات:

- تحسن عملية الهضم و تمنع الإمساك
- تحتوي على الألياف التي تعطي احساس كبير بالشبع مما تساعد في تخفيف الوزن.
- تمنع و تخفف من الإصابة بمرض السكر.

السعرات الحرارية فيشورية الخضار:

- يحتوي 1 كوب كبير من شوربة الخضار على 180 سعر حراري.

طريقة عمل شوربة البصل الفرنسية



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 45

عدد الافراد

شورية البصل الفرنسية اللذيذة (أو شوربة البصل بالجبن) مع الجبن الذائب و شرائح الخبز الفرنسية المقرمشة و التي تعد في المنزل بكل سهولة

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كوب كبير زبدة مذابة 1/2
- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت زيتون 2
- كوب بصل ، شرائح 4
- علبة شوربة لحم 4
- ملعقة صغيرة (ملعقة الشاي) زعتر مجفف 1
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- شرائح خبز باجيت ، مقطع 4
- شرائح جبن شيدر 4
- كوب كبير جبن بارميزان مبشور 1/4

ملحوظة: يجب ان يكون الكوب موحد في جميع المقادير

- [طريقة عمل شوربة السى فود](#)

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة توضع الزبدة و زيت الزيتون.
- يضاف البصل الى الإناء على الزبدة و يقلب حتى يصبح ذهبي اللون.
- تضاف الشورية و الزعتر و الملح و الفلفل و يقلب المزيج ثم تخفض درجة الحرارة و يترك المزيج على نار هادئة لمدة 30 دقيقة.
- بعد ال 30 دقيقة نشعل شواية الفرن.
- تصب الشورية في بولات قابلة للإستخدام في الفرن ثم توضع كل شريحة من [خبز الباجيت](#) فوق الشورية في كل بولة

- تقسم شرائح الجبن على البولات ثم توضع البارميزان على الوجه.
- توضع البولات في الفرن تحت الشواية حتى تذوب الجبن.
- و تقدم الشوربة ساخنة مع [سميوسك الدجاج والخضروات](#)
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل شوربة مشروم بالشعيرية](#)**

: سر نجاح شوربة البصل الفرنسية

- اثناء تحمير البصل يراعى الا يحترق البصل و نكتفي فقط بان يصبح ذهبي اللون حتى لا يعطي مرارة للشوربة
- لمحبي الطعام الحار ، من الممكن إضافة فلفل حار مفروم للشوربة

: فوائد شوربة البصل الفرنسية

- يعمل كمضاد لتجلط الدم.
- يساعد في خفض ضغط الدم.
- يعزز من مستوى المناعة لدى الحامل.

: السعرات الحرارية في شوربة البصل الفرنسية

- تحتوي شوربة البصل على 184 سعر حراري

طريقة عمل شوربة البروكلي بالمشروم



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 40

عدد الافراد

6

الشورية من الأطباق التي لا غنى عنها على السفرة، ويعتبر البروكلي من الخضروات المغذية للجسم وقليلة السعرات الحرارية في الوقت نفسه، ويمكن تقديمه بأشكال متعددة حيث يدخل في تحضير بعض أنواع السلطة

المقادير

"تكفي 6 أشخاص"

- رأس بروكلي مُقسم زهرات 1
- ربع كيلو مشروم طازج أنصاف
- حبة كبيرة بصل مفروم 1
- فصوص ثوم مهروس 3
- كوب مرق دجاج 4
- كوب جبنة شيدر مبشورة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" دقيق أبيض 4
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زيت زيتون 3
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" بقدونس مفروم 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" أوريجانو 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" زنجبيل مفروم 1
- ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" ملح 1
- ربع ملعقة صغيرة "ملعقة شاي" فلفل أسود مطحون

مكرونة بالبروكلي والدجاج سريعة التحضير

خطوات التحضير

- نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية ،

- في صينية واسعة، نضع المشروم والبروكلي ومقدار ملعقة كبيرة من الزيت وقليل من الفلفل الأسود، ونخلطهم جيداً.
- ندخل الصينية الفرن لمدة 30 دقيقة وحتى تلين الخضروات.
- في وعاء متوسط "حلة" وعلى نار متوسطة، نضع باقي كمية الزيت، ونضيف إليه البصل والثوم والزنجبيل، ونقلبهم حتى تظهر رائحة الثوم والزنجبيل.
- نضيف إلى الوعاء، البروكلي والمشروم، ونقلب لمدة 5 دقائق.
- نضيف الدقيق، ونقلب مرة أخرى حتى يغطي الدقيق الخضروات.
- نضيف الشوربة، ونتبلها بالملح والفلفل الأسود والأوريغانو، ثم نغطيها ونتركها على النار لمدة 20 - 25 دقيقة وحتى تنضج تماماً.
- باستخدام الهاند بلندر أو الخلاط، نضرب الشوربة جيداً حتى تنعم.
- نضيف [الحبنة الشيدر](#) إلى الشوربة، ونقلب مرة أخرى حتى تذوب الحبنة.
- نوزع الشوربة على الأطباق، ونزينها بالبقدونس المفروم.
- نقدم شوربة البروكلي ساخنة مع [الدجاج المشوي](#).
- **وصفة مشابهة: شوربة البروكلي بالبطاطس**

ملحوظة:

- يمكن إضافة المزيد من الشوربة أو الماء إذا كانت الشوربة سميكة القوام.

سر نجاح الوصفة:

- شوي البروكلي والمشروم يجعل الوصفة صحية أكثر وقليلة السعرات الحرارية.
- يمكن استبدال كوب من الشوربة بالماء أو الحليب.

فوائد الوصفة:

- البروكلي من الخضروات الغنية بفيتامين "أ،ج"، كما يحتوي على الحالسيوم والحديد.
- البروكلي يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد على الشعور بالشبع.
- يحتوي الطبق المتوسط من شوربة البروكلي على 148 سعر حراري.

طريقة عمل شوربة مشروم بالشعيرية



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

الشوربة تعد من الأطباق الضرورية على أي سفرة، وخاصة في فصل الصيف لانها تعطي الجسم شعور بالدفء، ويعتبر المشروم من الخضروات التي تحتوي على مضادات الأكسدة

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- "كيس شعيرية" 400 جرام
- "نصف كيلو مشروم شرائح" 500 جرام
- "حبة متوسطة بصل شرائح" 300 جرام 2
- "كوب ونصف شوربة دجاج" 350 مل
- "ثلثي كوب حليب" 150 مل
- "ربع كوب كريمة طهي" 75 مل
- "ربع كوب زبدة" 50 جرام
- ملح

- فلفل أسود مطحون
- ماء للسلق

ملحوظة: نستخدم نفس الكوب في كل المقادير [طريقة عمل شوربة مشروم بالكريمة](#)

خطوات التحضير

- في ماء وفير وعلى نار مرتفعة، نسلق الشعيرية لمدة 10 دقائق حتى تنضج، ثم نصفها من الماء.
- في وعاء كبير على نار متوسطة، نضع الزبدة حتى تسخن، ثم نضع فيها البصل وثلاثة أرباع كمية المشروم.
- نقلب البمشروم والبصل جيداً حتى يذبل ويلين، نتبلهم بالملح والفلفل الاسود، ثم نضيف إليهم الحليب، ونقلبهم جيداً.
- نخفف النار، ونتركه لمدة 20 دقيقة، ثم نرفعه جانباً ليهدأ.
- في هذا الوقت .. في وعاء آخر وعلى نار متوسطة، نضع الزبدة وباقي كمية المشروم ونقلبه حتى يذبل، ثم نضعهم جانباً.
- نضع الشوربة في الخلاط، ونضربه جيداً لينعم، ويمكن عمل هذه الخطوة بالهاند بلندر.
- نعيد الشوربة في الوعاء مرة أخرى، ونضيف إليها المشروم المتشوح والشعرية المسلوقة، ونقلبهم جيداً.
- نضع الشوربة على النار مرة أخرى لمدة 5 دقائق حتى تسخن.
- نوزع الشوربة على أطباق التقديم، ونقدمها ساخنة.
- **وصفة مشابهة: [طريقة عمل مكرونة بالمشروم والصوص الأبيض](#)**

سر نجاح شوربة المشروم:

- تشويح البصل والمشروم يكسب الشوربة طعم مميز.

فوائد شوربة المشروم:

- الشعيرية تحتوي على النشويات التي تمد الجسم بالطاقة.
- تحتوي البولة المتوسطة "126 جرام" من الشوربة على 100 سعر حراري.

طريقة عمل شوربة البصل الحارة بالجبن



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو بصل ، شرائح 1
- ملعقة كبيرة جبن شيدر مبشور 2
- فلفل حار مقطع او مفروم
- ملعقة كبيرة زيت ذرة 3
- فص ثوم مفروم 3
- ملعقة كبيرة دقيق 3
- كوب ماء 7
- ملعقة صغيرة كمون 1

- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي زيت يسخن.
- ضعي الثوم و البصل في 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 و الفلفل الحار على الشورية و قلبي برفق ثم ضعها في طاجن و ضعها الفرن حتى تسخن و يذوب الجبن
- و تقدم ساخنة

شورية العدس بالسبانخ من المطبخ المصري



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب عدس 2
- كوب ماء 8
- كوب سبانخ مقطعة 1/2
- ثمرة بصل مقطعة 1
- كوب زيت زيتون 1/4
- ثمرة جزر مقطعة 2
- عود كرفس مقطع 2
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة اوريغانو مجفف 1
- ورقة لورى 1
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1
- علبة طماطم مقطعة 1
- ملعقة كبيرة خل 2
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي البصل و الجزر و الكرفس و قلبي حتى ينضج المزيج قليلا.

- ضعي الثوم و ورق اللورى و الأوريغانو و الريحان على مزيج البصل و قلبي لمدة 2 دقيقة.
- ضعي العدس و الماء و الطماطم في الإناء و اتركي المزيج يغلي ثم اخفضي درجة الحرارة.
- اتركي المزيج على نار هادئة حتى ينضج.
- ضعي السبانخ و الخل و الملح و الفلفل في الإناء ثم قلبي مزيج الشوربة جيدا.
- ضعي الشوربة في اطباق التقديم و قدميها ساخنة مع الخبز المحمص.

شوربة ديك رومي بالفاصوليا والكرفس للكريسماس



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- صدر ديك رومي مسلووق ومقطع 1
- عيدان كرفس مقطع 4
- حبة بصل مفروم 1

- كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة 1
- كوب شوربة "مرقة" ديك رومي 3
- ملح
- فلفل أسود
- زيت
- بقدرونس مفروم للتزيين

خطوات التحضير

- يوضع الزيت في وعاء على النار حتى يسخن.
- يضاف البصل، ويقلى حتى يذبل.
- يضاف الكرفس والفاصوليا، ويقلى مرة أخرى.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود.
- يضاف قطع الديك الرومي والشوربة، ويقلى جيداً.
- يغطى، ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يرفع من على النار، ويوضع في الأطباق.
- يزين بالبقدرونس، ويقدم ساخن.

طريقة عمل شوربة لسان العصفور بالجزر



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- كيس لسان عصفور 1
- ثمرة جزر مفرومة 1
- شوربة دجاج
- ورق لورى
- حبهان
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- حمري لسان العصفور في زيت ساخن على نار متوسطة.
- ضعي الجزر و الحبهان و ورق اللورى و الملح و الفلفل على لسان العصفور و قلبي ثم ضعي الشورية تدريجيا و قلبي ثم اتركها حتى تنضج.
- قدمي الشورية ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل شوربة الطماطم و الجزر



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

5

المقادير

- ثمرة طماطم 7
- كوب جزر مقطع 1
- كوب بصل مقطع 3/4

- ملعقة كبيرة سكر ابيض 1
- مكعب مرقة دجاج 1
- ملعقة صغيرة ملح 2
- ملعقة كبيرة زبدة 3
- ملعقة كبيرة دقيق متعدد الأغراض 3
- كوب لبن 1
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 2
- ملعقة صغيرة كرفس 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1/2
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم 1/4

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي ناء يغلي ثم ضعي به الطماطم للسلق ثم صفيها من الماء جيدا.
- قومي بتقشير الطبقة الخارجية للطماطم ثم اضغطي على الطماطم برفق حتى يخرج منها البذر ثم قومي بتقطيعها.
- في اناء على نار متوسطة ضعي الطماطم و الجزر و البصل و مرقة الدجاج و الملح و السكر و الملح.
- في اناء اخر صغير على نار متوسطة ضعي الزبدة و قلبها حتى تذوب ، ثم اضيفي اليها الدقيق و قلبي حتى يتماسك القوام.
- ضعي البيض تدريجيا لمدة خمس دقائق و يقلب حتى يصبح لين.
- اضيفي اللبن و الريحان و الكرفس و الفلفل الاسود و بودرة الثوم.
- توضع الشوربة على النار منخفضة و تقلب جيدا حتى تنضج.
- ارفعي الشوربة من على النار و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة المكرونة و السبانخ



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب شوربة دجاج 6
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 2
- كيس مكرونة 1
- ريحان مجفف
- سبانخ مقطعة
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- علبة طماطم مطبوخة 1
- جبن بارميزان

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار عالية ضعي الشورية و المكرونة و قلبي .
- اتركي المكرونة حتى تبدأ في النضج ثم ضعي السبانخ و الطماطم
- تبلي الشورية بالملح و الفلفل و الريحان و الثوم و اتركي المزيج على نار هادئة حتى يتشرب المزيج من بعض
- ضعي الشورية في أطباق التقديم ثم زينيها بالبارميزان و قدميها ساخنة

شورية العدس .. وصفة مناسبة للشتاء



وقت التحضير

دقيقة 15

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

6

شورية العدس من أشهر الأطباق المرتبطة بفصل الشتاء حيث تساعد تدفئه الجسم ، كما تعطي طاقة كبيرة للجسم وتحتوي على سعرات حرارية قليلة ، تعرفوا على طريقة تحضيرها في خطوات بسيطة

المقادير

- كوب عدس أصفر 1
- حبة بطاطس 1
- حبة طماطم 1
- حبة جزر 1
- فصوص ثوم 3
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة (ملعقة شاي) كمون 1
- كوب ماء 5
- ملعقة كبيرة (ملعقة طعام) سمن بلدي مذابة للتقديم 2

طريقة عمل شوربة شعيرية

خطوات التحضير

- نقوم بتنقية العدس ثم نغسله بالماء ثم نصفيه جيدًا باستخدام مصفاة .
- نحضر حبات الجزر والطماطم ونقوم بغسلها ثم نقطعها لمكعبات .
- نقشر الثوم والبصل ونقطعه لنقطع صغيرة .
- نحضر وعاء كبير نضع فيه العدس ومكعبات البصل والجزر والبطاطس والطماطم والثوم ثم نغطي كل المكونات بالماء ، ونضع الوعاء على النار ونتركه لمدة 45 دقيقة حتى تنضج كل المكونات
- نرفع شوربة العدس من على النار ، ونسكبها في الخلاط الكهربائي ، ونخلط . حتى تنعم شوربة العدس
- نعيد شوربة العدس على النار مرة أخرى حتى تغلي ، ثم نتبيلها بالملح والفلفل . الأسود والكمون

- نسكب شوربة العدس في أكواب التقديم ثم نوزع السمن على الوجه ثم نقدمها . مع الخبز البلدي
- **وصفة مشابهة : [طريقة عمل شوربة الخضار المشكل](#)**

: سر نجاح تحضير شوربة العدس

- استخدام المرق بدلاً من الماء يعطي لها مذاق أفضل
- من الممكن إضافة شعيرية محمرة لشوربة العدس بعد خلطها في الخلاط الكهربائي

: فوائد شوربة العدس

- تناول شوربة العدس يساعد على الشعور بالشبع لمدة طويلة
- تساعد شوربة العدس على الواية من الإصابة بفقر الدم
- شوربة العدس تساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي
- كل 100 جرام من شوربة العدس يحتوي على 74 سعر حراري

طريقة عمل شوربة العدس الحارة بالطماطم



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 15

عدد الافراد

6

لمحبي الطعام الحار، تعرفوا على طريقة تحضير شوربة العدس مع الطماطم ولكن بمذاق حار. أفضل وقت يمكنكم تحضير شوربة العدس الحارة هو أثناء انخفاض درجات الحرارة فهي تساعد على تدفئة الجسم في فصل الشتاء، تعرفوا على طريقة تحضيرها بخطوات بسيطة

المقادير

- كيلو عدس اصفر 2
- ملعقة صغيرة فلفل حار 1/2
- ثمرة بصل مقطعة 2
- ثمرة طماطم مقطعة 2
- ثمرة جزر مقطعة 2
- ثمرة كوسة مقطعة 1
- فص ثوم 4
- حبات مستكة 3
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- ملعقة صغيرة كمون 1

خطوات التحضير

- انقعي العدس في ماء لمدة 60 دقيقة.
- في اناء على نار متوسطة ضعي ماء يغلي ثم ضعي العدس و الخضروات المقطعة و الفلفل الحار.
- اتركي العدس يبرد ثم ضعي عليه المستكة و اخلطية في الخلاط جيدا ثم ضعيه في الاناء مرة اخرى و تبليه بالملح و الفلفل و الكمون و قلبي.

- قدمي العدس مع الخبز المحمص.
- يمكنك تناوله بالملعقة بدون خبز للتدفئة في الشتاء.
- زيني الشورية بالبصل المحمر و قدميه

طريقة عمل شوربة السجق بالخضروات



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

35 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

كيلو سجق مفروم 1 فص ثوم مفروم 2 مكعب مرقة لحم 1 علبة معجون طماطم 1/2
1 كوب شرائح الجزر 1 كوب فاصوليا 2 كوب كوسة مقطعة مكعبات 2 كوب سبانخ
مقطعة 1/4 ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1/4 ملعقة صغيرة ملح

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي السجق و قلبي ثم اضيفي الثوم و قلبي مرة اخرى حتى ينضج المزيج.
- ضعي المرققة و الطماطم و الجزر على السجق و قلبي ثم تبلي اللحم بالملح و الفلفل و قلبي.
- اخفضي درجة الحرارة ثم غطي الإناء و اتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- ضعي الفاصوليا و الكوسة و السبتنخ في الاناء و اتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة اخرى حتى تنضج الكوسة.
- ارفعي الاناء من على النار ثم تقلب الشوربة.
- و تقدم الشوربة ساخنة مع التورتيللا المحمص.

طريقة عمل شوربة الكوسة و الجزر



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

المقادير

- ثمرة كوسة مقطعة شرائح رقيقة 3
- كيلو صدور دجاج مقطعة 1/2
- كوب شرائح جزر 1
- كوب بصل مقطع 1
- كوب كرفس مقطع 1
- فص ثوم مفروم 3
- علبة شوربة دجاج 5
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1/2
- رشة زعتر مجفف 1
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء كبير الحجم على نار متوسطة قومي بتسخين الزيت
- ضعي البصل و الكرفس و الثوم في الزيت و قلبي لمدة 5 دقائق حتى يذبل المزيج.
- ضعي شوربة الدجاج في الإناء تدريجيا و قلبي
- اضيفي الجزر و قطع الدجاج و الريحان الى الإناء ثم تبليها بالزعتر و الملح و الفلفل و قلبي
- اخفضي درجة الحرارة ثم ضعي الكوسة و اتركي الشوربة على النار لمدة 20 دقيقة.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الليمون

طريقة عمل شوربة الخضار بالفلفل الملون



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- ثمرة كوسة مقطعة 2
- ثمرة بطاطس ، مكعبات 2
- ثمرة فلفل الوان مقطع 1 1/2
- ثمرة جزر ، مكعبات 1
- حزمة كراث مقطعة 1
- كيلو طماطم مفرومة 1/4
- كوب ماء 4
- كوب عصير طماطم 2
- مكعب مرقة دجاج 1
- رشة بصل بودرة

- ملح
- فلفل أسود
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2

خطوات التحضير

- سخني الزيت في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة.
- ضعي البصل و الفلفل في الزيت الساخن و قلبي حتى يذبل المزيج.
- اضيفي الجزر و الكراث و الطماطم و الكوسة الى مزيج البصل و الفلفل و قلبي لمدة 1 دقيقة ثم ارفعي المقلاة من على النار.
- في اناء كبير على نار عالية ضعي الماء و مرقة الدجاج و قلبي حتى الذوبان.
- ضعي مزيج الجزر و الكراث ثم ضعي البطاطس في الماء ثم ضعي عصير الطماطم و قلبي.
- تبلي الشورية بالبصل البودرة و الملح و الفلفل و قلبي ثم اتركي المزيج حتى ينضج.
- ضعي الشورية في بولات التقديم ثم قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة العدس بالسجق



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- كيلو سجق 1/4
- ثمرة بصل ، مقطعة 1
- حزمة كرفس مقطعة 1
- ملعقة كبيرة ثوم مقطع 1
- كيلو عدس أصفر 1/2
- كوب جزر مبشور 1
- كوب ماء 8
- علبة شوربة دجاج 2
- علبة طماطم مقطعة 1
- ملعقة كبيرة بودرة ثوم 1
- ملعقة كبيرة بقادونس 1

- ورقة لورى 2
- ملعقة صغيرة أوريجانو 1/2
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1/4
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1/4
- ملعقة كبيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1/2

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي السجق و قلبي باستمرار حتى ينضج .
- ضعي البصل و الكرفس و الثوم على السجق و قلبي حتى يذبل المزيج .
- اضيفي العدس و الجزر و الماء و الشورية و الطماطم ثم تبلي المزيج بالملح و الفلفل و بودرة الثوم و البقدونس و ورق اللورى و الأوريجانو و الزعتر و الريحان و قلبي .
- غطي الإناء و اتركي الشورية حتى تنضج .
- قدمي الشورية ساخنة مع الليمون و التوست المحمص .

طريقة عمل شوربة الكوسة بالكاري



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

3

المقادير

- كيلو كوسة مقطعة 1
- كوب زبدة 1/2
- علبة شوربة دجاج 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة صغيرة بودرة كاري 1

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة اذبي الزبدة

- ضعي الكوسة و الشورية و الملح و الكاري في الإناء و قلبي جيدا .
- اتركي الكوسة على النار لمدة 15 دقيقة .
- ضعي الشورية في الخلاط للنصف فقط ثم اخلطي جيدا حتى يصبح المزيج سموثي .
- ضعي الشورية على الكمية المتبقية في الإناء و قلبي .
- ضعي الشورية في بولات التقديم و قدميها ساخنة .