Recettesfood.com

طريقة عمل شوربة الجمبري

وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

4

الجمبري من الأكلات البحرية الشهية والمغذية، والتي يمكن تناوله بطرق وأشكال مختلفة حيث يمكن تقديمه كشوربة أو مع الأرو أو المكرونة أو على البيتزا

المقادير

"تكفي 4 أشخاص"

- ربع كيلو جمبري مقشر

- حبة متوسطة بصل مفروم 1
- كوب ماء 2
- كوب حليب سائل 2
- نصف كوب كريمة طبخ
- كوب إلا ربع مشروم شرائح
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" دقيق أبيض 2
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" زبدة 1
- ملعقة كبيرة "ملعقة طعام" صلصة طماطم 1
- ملح
- فلفل أسود مطحون

طريقة عمل شوربة سي فود صيامي

خطوات التحضير

- في وعاء كبير على نار متوسطة، نذيب الزبدة ونضيف إليها البصل، ونقلبه حتى يذبل.
- نضيف المشروم، ونقلبه لمدة 5 دقائق وحتى يتشوح.
- نضيف الجمبري، ونقلب لمدة 5 دقائق أخرى.
- نضيف الماء وصلصة الطماطم، ثم نتبل الشوربة بالملح والفلفل الأسود، ونتركه على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى ينضج الجمبري.
- نذيب الدقيق في الحليب، ونضيفه إلى وعاء الشوربة، ثم نضيف كريمة الطبخ.
- نقلب شوربة الجمبري جيداً حتى تثقل قليلاً.
- نوزع شوربة الجمبري على بولات التقديم، ونقدمها ساخنة مع شرائح الليمون.
- **وصفة مشابهة:طريقة عمل شوربة الدجاج بالمشروم**

سر نجاح شوربةالجمبري:

- إذابة الدقيق في الحليب قبل إضافته إلى الشوربة لضمان عدم تكتله.
- صلصة الطماطم تُكسب الشوربة لون ومذاق مميز.

فوائد الجمبري:

- يعتبر الجمبري وجبة بمثابة صيدلية متكاملة؛ لأنه يحتوي على نسبة عالية من البروتينات.
- يحافظ الجمبري على صحة البشرة والشعر والعظام والأسنان، لأنه يحتوي على الكالسيوم والفسفور.
- يحتوي الطبق المتوسط من شوربة الجمبري "200 جرام" على 100 سعر حراري.

طريقة عمل شوربة السلمون بالبقدونس

وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- 4 كوب ماء
- 1 ثمرة بصل مقطعة

- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع 1
- شريحة سمك سلمون مقطعة مكعبات 1
- ليمونة معصورة 1
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- طماطم مقطعة

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار عالية ضعي الماء يغلي.
- ضعي السمك و البصل في الإناء لمدة من 10-15 دقيقة.
- ضعي الليمون و الملح و الفلفل الأسود و الطماطم في الإناء و قلبي ثم اتركيه لمدة 10 دقائق.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة في الحال.

طريقة عمل شوربة السي فوود بالمشروم الكريمي

وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

3

المقادير

- 1/4 كيلو جمبري مقشر
- 1/4 كيلو سمك فيليه
- 2 علبة **شوربة مشروم كريمي**
- شرائح مشروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 كوب لبن
- 1 كوب بصل مقطع
- 1/4 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 1/4 ملعقة صغيرة شبت مجفف

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي البصل و بودرة الثوم في الزيت و قلبي بإستمرار حتى يذبل البصل.
- اضيفي الشوربة و اللبن الى الإناء تدريجيا ثم ضعي الشبت و قلبي.
- ضعي الجمبري و السمك و شرائح المشروم في الإناء و قلبي مرة اخرى.
- اخفضي درجة الحرارة ثم اتركي الشوربة على النار حتى ينضج السمك و الجمبري.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل شوربة السي فوود الحارة بالمشروم

وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

3

المقادير

- 1/4 كيلو جمبري مقشر
- 1/4 كيلو سمك فيليه
- شرائح مشروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 كوب لبن
- 1 كوب بصل مقطع
- 1/4 ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- 2 علبة شوربة مشروم كريمي
- 1/4 ملعقة صغيرة شبت مجفف
- فلفل حار

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي البصل و بودرة الثوم في الزيت و قلبي بإستمرار حتى يذبل البصل.
- ضعي الشوربة و اللبن و الشبت في الإناء على البصل و قلبي ثم اضيفي الجمبري و السمك و الفلفل الحار و شرائح المشروم الى الإناء و قلبي مرة اخرى.
- اخفضي درجة الحرارة ثم اتركي الشوربة على النار حتى ينضج السمك و الجمبري.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة السمك الحارة

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- 4 قطع سمك فيليه
- 2 حبة بطاطس مكعبات
- 1 حبة بصل شرائح
- 1 حبة طماطم مقطعة
- 1 حبة فلفل أحمر مقطع
- 1 حبة فلفل حار مقطع
- 1 حبة جزر مبشور
- 2 عيدان كرفس مفروم
- 2 معلقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 معلقة كبيرة ثوم مفروم
- ربع كوب عصير ليمون
- 2 ورق لورا
- ملح
- فلفل أسود
- كمون
- **بهارات سمك**
- زيت
- ماء مغلي
- بصل أخضر مفروم للتزيين

خطوات التحضير

- يغسل السمك جيداً، ويقطع مكعبات متوسطة الحجم.
- يوضع الماء في وعاء على النار، ويضاف إليه البصل وورق اللورا والملح والفلفل حتى يغلي.

- توضع قطع السمك في الماء، وتترك لمدة 10 دقائق وحتى تنضج، ثم ترفع على مصفاة.
- في وعاء آخر يوضع الزيت، ويوضع فيه الثوم، ويقلب حتى يصفر.
- يضاف الكرفس، ويقلب حتى يذبل.
- يضاف الجزر والبطاطس والطماطم والفلفل الاحمر والفلفل الحار، وتقلب جميع المكونات حتى تتشوح.
- تضاف الشوربة التي تم سلق السمك فيها، وتقلب مع جميع المكونات.
- تتبل بالملح والفلفل الاسود والكمون وبهارات السمك، وتترك على النار حتى ينضج البطاطس.
- يضاف السمك ويترك لمدة 3 دقائق وحتى تغلي الشوربة.
- يوضع في الأطباق، ويضاف إليها عصير الليمون.
- تزين بالبصل الاخضر، وتقدم ساخنة مع صينية بطاطس بالسمك.

طريقة عمل شوربة الجمبري الحارة بالأرز

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

40 دقيقة

عدد الافراد

3

المقادير

- 1/2 كوب أرز بسمتي
- 1/2 كيلو جمبري مقشر
- 2 ملعقة كبيرة صوص فلفل حار
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1/2 كوب فلفل أخضر مقطع
- 1 ثمرة بصل مقطعة
- 1 فص ثوم مفروم
- 3 كوب عصير الطماطم
- 1/2 كوب ماء
- 1/4 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة ريحان مجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل احمر حار
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- اذيبي الزبدة في اناء على نار متوسطة ثم ضعي البصل و قلبي حتى يذبل.
- ضعي الفلفل الأخضر و الثوم على البصل و قلبي لمدة 5 دقائق بإستمرار.
- أضيفي عصير الطماطم و الماء على المزيج و قلبي.
- تبلي الشوربة بالملح و الفلفل الأسود و الزعتر و الريحان و الفلفل الأحمر و اتركي المزيج حتى يغلي.
- ضعي الأرز في الإناء ثم غطية و اتركيه حتى ينضج ثم ضعي الجمبري و اتركيه حتى ينضج.

- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الخبز المحمص.

طريقة عمل شوربة السمك بالبطاطس و الجزر

وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- شريحة سمك سلمون مقطعة مكعبات 1
- ثمرة بطاطس مقطعة مكعبات 2
- ثمرة جزر مقطعة مكعبات 1
- كوب ماء 4
- ثمرة بصل مقطعة 1
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع 1
- ليمونة معصورة 1

- ملح
- فلفل اسود مطحون
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 1

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار عالية ضعي الماء يغلي.
- ضعي البطاطس و البصل و البقدونس و الجزر في الإناء لمدة من 10-15 دقيقة.
- ضعي السلمون في الإناء ثم اتركي المزيج لمدة 10 دقائق اخرى حتى ينضج.
- تبلي الشوربة بالليمون و الملح و الفلفل الأسود و قلبي ثم ضعي معجون الطماطم و قلبي مرة اخرى.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة الجمبري بالكريمة

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- 1/2 كيلو جمبري مقشر
- 1/2 كوب كريمة طبخ
- 3 كوب لبن
- 3 فص ثوم مهروس
- 2 كوب ماء
- 1 كوب بصل مفروم
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- ملح
- فلفل أسود

خطوات التحضير

- سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
- ضعي الجمبري في الزيت الساخن و قلبي حتى يصبح ذهبي اللون ثم ارفعيه من المقلاة.
- اذيبي الزبدة في المقلاة ثم ضعي البصل و الثوم و قلبي حتى يذبل المزيج.
- ضعي النشا و الملح و الفلفل الأسود و قلبي لمدة 2 دقيقة ثم
- ضعي اللبن تدريجيا مع التقليب بإستمرار.
- ضعي الجمبري و الكريمة على مزيج البصل و قلبي لمدة 10 دقائق.

- ضعي الشوربة في أطباق التقديم ثم زينيها بالبقدونس و قدميها ساخنا.

طريقة عمل شوربة الجمبري بالمشروم التايلاندية

وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- 1/2 كيلو جمبري
- 1/4 كيلو شرائح مشروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة كاري
- 4 كوب شوربة دجاج

- 3 **صوص تاكو** ملعقة كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- 1/4 كوب كزبرة مقطعة

خطوات التحضير

- سخني الزيت في اناء كبير على نار متوسطة ثم ضعي الزنجبيل و الكاري في الزيت و قلبي لمدة 1 دقيقة.
- اضيفي الشوربة تدريجيا في الإناء مع الإستمرار في التقليب.
- ضعي صوص التاكو و السكر البني و قلبي ثم اخفضي درجة الحرارة و اتركيه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- ضعي المشروم في الإناء و قلبي لمدة 5 دقائق ثم ضعي الجمبري قلبي لمدة 5 دقائق اخرى.
- ضعي عصير الليمون على مزيج الشوربة ثم الملح و الفلفل و قلبي.
- زيني الشوربة بالكزبرة و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة المشروم بالجمبري التايلاندية

وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون
- 2 ملعقة صغيرة كاري
- 4 كوب شوربة دجاج
- 1 ملعقة كبيرة سكر بني
- 3 علبة **لبن جوز الهند**
- 1/4 كيلو شرائح مشروم
- 1/2 كيلو جمبري مقشر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح
- 1/4 كوب كزبرة مقطعة

خطوات التحضير

- سخني الزيت في اناء كبير على نار متوسطة.
- ضعي الزنجبيل و الكاري في الزيت و قلبي لمدة 1 دقيقة.
- ضعي الشوربة تدريجيا على المزيج في المقلاة مع الإستمرار في التقليب.
- ضعي السكر البني في المقلاة و قلبي ثم اخفضي درجة الحرارة و اتركيه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- ضعي لبن جوز الهند و المشروم في المقلاة و قلبي لمدة 5 دقائق.
- ضعي الجمبري في المقلاة و قلبي لمدة 5 دقائق.
- ضعي عصير الليمون على مزيج الشوربة ثم ضعي الملح و قلبي.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و زينيها بالكزبرة و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة البطاطس بالسلمون

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- نصف كيلو سلمون مقطع
- 3 حبة بطاطس مكعبات
- 3 معلقة كبيرة دقيق
- 2 معلقة كبيرة زبدة
- 1 كوب حليب
- نصف كوب كريمة طبخ
- ربع كوب كراث مفروم
- 2 كوب ماء
- ملح
- فلفل أسود
- **بهارات سمك**
- زيت
- بقدونس للتزيين

خطوات التحضير

- يوضع الزيت في وعاء على النار، ويوضع فيه مكعبات السالمون، ويقلب قليلاً حتى يتشوح.
- يضاف إليه الكراث والبطاطس، ويقلب مرة أخرى.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود وبهارات السمك، ويقلب جيداً.
- توضع الزبدة في وعاء على النار، ويضاف إليها الدقيق، ويقلب لمدة 5 دقائق.
- يصب الحليب عليها ببطء مع التقليب المستمر حتى يزيد سمكه قليلاً.
- تضاف الماء، ويترك على النار حتى تبدأ في الغليان.
- تخفف النار، وتضاف الكريمة، وتقلب مرة أخرى.

- يضاف خليط البطاطس والسلمون، ويترك على النار حتى يسخن.
- توضع في الأطباق، ثم تزين بالبقدونس.
- تقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة الجازباتشو الباردة

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

0 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

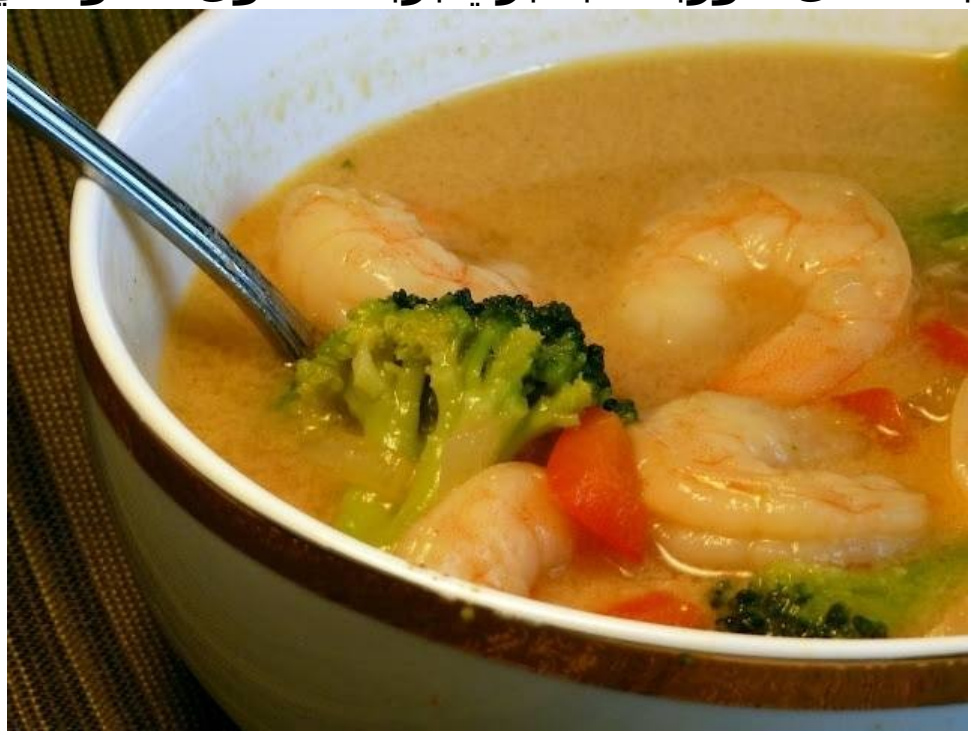
- طماطم معصورة (الكمية حسب القوام المطلوب)
- 1 1/4 كيلو جمبري مقشر ، مطهي
- 4 ثمرة أفوكادو مقشرة ، مقطعة
- 2 ثمرة خيار مقطعة مكعبات
- 3 ثمرة طماطم مقطعة

- ثمرة بصل مقطعة 1
- حزمة كزبرة مقطعة 1
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة صغيرة ملح 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1/4

خطوات التحضير

- في بولة كبيرة الحجم ضعي الطماطم المعصورة و الجمبري و الأفوكادو.
- ضعي الخيار و الطماطم و البصل و الكزبرة على مزيج الجمبري في البولة و قلبي.
- تبلي الشوربة بالملح و الفلفل و الليمون و قلبي برفق.
- ضعي الشوربة في الثلاجة لحين التقديم ثم قدميها مع الأرز الأبيض و السلطة.

طريقة عمل شوربة الجمبري بزبدة الفول السوداني



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

10 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- 1/4 كوب زبدة فول سوداني
- 2 ملعقة كبيرة صوص صويا
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة زيت سمسم
- جمبري مقشر
- 1 كوب بروكلي مقطع
- قطع طماطم
- 1 رشة ملح

خطوات التحضير

- في بولة صغيرة الحجم ضعي زبدة الفول السوداني و صوص الصويا و السكر و زيت السمسم و قلبي ثم ضعيها جانبا.
- في اناء كبير على نار عالية ضعي ماء يغلي.
- ضعي الجمبري في الماء المغلي حتى ينضج ثم ضعي البروكلي و الطماطم و قلبي و اتركيه لمدة من 2-3 دقائق.
- ضعي مزيج زبدة الفول السوداني و صوص الصويا على الشوربة و قلبي.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل شوربة بطاطس بالجمبري

وقت التحضير

20 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- نصف كيلو جمبري
- 3 حبة بطاطس مقطع
- 2 معلقة كبيرة زبدة
- 1 كوب كريمة طبخ
- نصف كوب كراث مفروم
- 2 كوب ماء
- ملح
- فلفل أسود
- **بهارات سمك**
- بقدونس للتزيين

خطوات التحضير

- توضع الزبدة في وعاء على النار، ويوضع فيه الجمبري، ويقلب قليلاً.
- يضاف الكراث والبطاطس، ويقلب مرة أخرى.
- يتبل الخليط بالملح والفلفل الاسود وبهارات السمك، ويقلب جيداً.
- تضاف الماء وتترك على النار حتى تبدأ في الغليان.
- تخفف النار، وتضاف الكريمة، وتقلب مرة أخرى.
- ترفع من على النار، وتترك جانباً لتهدأ.
- يوخذ عدد من حبات الجمبري بعيداً، ويضرب الخليط في الخلاط حتى ينعم.
- ترفع على النار مرة أخرى حتى يسخن.
- يوضع في الأطباق، ويقدم ساخن.