

طريقة عمل شوربة الكوارع بالصلصة



وقت التحضير

30 دقيقة

وقت الطهي

60 دقيقة

عدد الافراد

4

شوربة الكوارع بالصلصة وصفة مغذية و غنية بالعديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم وهي من الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية و بالتالي تمد الجسم بالطاقة اللازمة و تساعد على التدفئة في الشتاء

المقادير

" تكفي 4 أشخاص "

- كارع مقطعة 2
- ثمرة بصل مفرومة 2
- ثمرة طماطم مقشرة 5
- فص ثوم مفروم 5
- فص حبهان 2

- ملعقة كبيرة (ملعقة الطعام) زيت نباتي 2
- كوب كبير حمص مسلوق 1
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- [حضري طاجن ورق العنب بالكوارع](#)

خطوات التحضير

- في إناء كبير الحجم على نار عالية نضع 3/4 الإناء ماء و نتركه يغلي.
- نضع [الكوارع](#) في الماء المغلي لمدة 3 دقائق ثم تصفى من الماء تماما و نتخلص من الماء.
- في مقلاة على نار متوسطة نضع القليل من الزيت يسخن ثم نضع البصل ليتحمر.
- نضع الكوارع مرة أخرى في الإناء و يضاف إليها [الطماطم](#) و الثوم و الحبهان و الملح و الفلفل ثم تغطى بكمية جديدة من الماء.
- نترك الكوارع حتى تبدأ المياة في الغليان ثم نخفض درجة الحرارة و نترك لمدة من ساعة الى ساعتين حتى تنضج.
- يضاف الحمص قبل الإنتهاء من عملية السواء ب 10 دقائق.
- و تقدم.
- [وصفة مشابهة: طريقة عمل شوربة كوارع .. حضريها لزوجك](#)

سر نجاح شوربة الكوارع بالصلصة

- وضع الكوارع في ماء مغلي قبل طهيها لمدة 3 دقائق.

فوائد شوربة الكوارع

- تمد الجسم بسعرات حرارية عالية مما يجعلها تعطي الجسم طاقة هائلة.
- تحتوي على عناصر غذائية هامة يحتاجها الجسم مثل: الفسفور، والكالسيوم، والمغنيسيوم، واليود وهذه المعادن تحمي من التهابات المفاصل وهشاشة العظام.

السعرات الحرارية في شوربة الكوارع:

- يحتوي ال 100 جرام من الكوارع على 320 سعر حراري

شوربة خضار بقطع اللحم .. وجبة متكاملة



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

6

المقادير

- كيلو لحم مكعبات مسلوق 1
- حبة بطاطس مكعبات 2
- حبة جزر مكعبات 2
- "كوب شوربة" مرقة 3
- كوب ماء 1
- ملح

- فلفل أسود

خطوات التحضير

- توضع الشوربة والماء في وعاء على النار حتى تبدأ في الغليان.
- توضع البطاطس والجزر وقطع اللحم في الشوربة.
- تتبل بالملح والفلفل الاسود، وتترك على نار مرتفعة حتى تغلي.
- تغطى، وتترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة وحتى تنضج.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة البسلة باللحم و الكرفس



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

30 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو بسلة 1/2
- لحم مفروم
- عود كرفس مقطع 2
- شوربة دجاج
- كوب ماء 2 1/2
- ملح
- فلفل اسود مطحون
- ملعقة كبيرة زبدة 2
- ثمرة بصل مقطعة 1/2
- فص ثوم مقطع شرائح 3
- ورقة لورى 1

خطوات التحضير

- في اناء كبير الحجم على نار متوسطة ضعي الزبدة لتسيح.
- ضعي البصل و الكرفس و الثوم على الزبدة و قلبي حتى يذبل المزيج.
- اضيفي ورق اللورى و البسلة الى الإناء ثم ضعي الماء و الشوربة تدريجيا مع التقليب المستمر.
- اتركي الشوربة على النار لمدة 30 دقيقة مع التقليب باستمرار.
- تبلي الشوربة بالملح و الفلفل و قلبي.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم ثم قدميها ساخنة مع الليمون.

طريقة عمل شوربة الجزر و الكرفس بقطع اللحم



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

25 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- كيلو قطع لحم 1/2
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- مكعبات جزر
- كرفس مقطع
- مكعبات بطاطس
- بسلة
- ثمرة بصل مقطعة 1
- ورقة لورى
- كوب شوربة لحم 4
- ملعقة صغيرة شطة 1/4
- ملح

- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء متوسط الحجم على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن
- ضعي اللحم في الزيت الساخن ثم تبليه بالملح و الفلفل و الشطة و قلبي حتى ينضج ثم ارفعيه من الإناء
- ضعي مكعبات البطاطس و الجزر و البسلة و الكرفس و البصل في الإناء و قلبي باستمرار حتى ينضج المزيج
- اضيفي شوربة اللحم الى الإناء و قلبي
- ضعي مكعبات اللحم و ورق اللورى في الإناء و قلبي مرة اخرى
- اخفضي درجة الحرارة و اتركي المزيج لمدة 5 دقائق
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الليمون و الأرز بالشعيرية

طريقة عمل شوربة البطاطس و البسلة باللحم المفروم



وقت التحضير

10 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

5

المقادير

- كيلو لحم مفروم 1/2
- ملعقة كبيرة زيت نباتي 1
- مكعبات بطاطس
- كيس بسلة 1
- ثمرة جزر مقطعة 2
- ثمرة بصل مقطعة 1
- ورقة لورى
- كوب شوربة لحم 4
- ملعقة صغيرة شطة 1/4
- ملح
- فلفل اسود مطحون

خطوات التحضير

- في اناء متوسط الحجم على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي اللحم في الزيت الساخن ثم تبليه بالملح و الفلفل و الشطة و قلبي حتى ينضج ثم ارفعيه من المقلاة.
- ضعي مزيج الخضروات و البصل في الإناء و قلبي باستمرار حتى ينضج المزيج.
- اضيفي شوربة اللحم الى الإناء و قلبي ثم ضعي اللحم المفروم و ورق اللورى و قلبي مرة اخرى.
- اخفضي درجة الحرارة و اتركي المزيج لمدة 5 دقائق.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع الليمون و الأرز الأبيض.

طريقة عمل شوربة اللحم بالجزر والبطاطس



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو لحم مكعبات مسلوق 1
- حبة بطاطس مكعبات 1
- حبة جزر مكعبات 1
- "كوب شوربة" مرقة 3
- كوب ماء 1
- ملح
- فلفل أسود

خطوات التحضير

- توضع الشوربة والماء في وعاء على النار حتى تبدأ في الغليان.
- توضع البطاطس والجزر وقطع اللحم في الشوربة.
- تتبل بالملح والفلفل الاسود، وتترك على نار مرتفعة حتى تغلي.
- تغطى، وتترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة وحتى تنضج.
- توضع في الأطباق، وتقدم ساخنة.

طريقة عمل شوربة بقطع اللحم و البطاطس الحارة



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 30

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو لحم ، مكعبات 1/2
- بطاطس مكعبات
- جزر مكعبات
- كوب ماء 4
- ملعقة كبيرة زيت 3
- ثمرة بصلة كبيرة مفرومة 1
- ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة 1
- ثمرة فلفل أحمر حار مفروم 1
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم 3
- ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة 1
- ملعقة صغيرة كركم 1

- ملعقة صغيرة فلفل حار بودر 1/2
- ملعقة كبيرة نعناع مجفف 1 1/2
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 1

خطوات التحضير

- في اناء على نار متوسطة ضعي الزيت يسخن.
- ضعي البصل في الزيت الساخن و قلبي حتى يذبل ثم ضعي الثوم على البصل و قلبي.
- ضعي اللحم و الطماطم و الصلصة على مزيج البصل و قلبي جيدا
- تبلي اللحم و البصل و الثوم بالملح و الفلفل الأسود و الكزبرة و الكركم و الفلفل الحار و قلبي باستمرار لمدة 5 دقائق.
- ضعي الماء على اللحم ثم اضيفي البطاطس و الجزر و قلبي
- غطي الإناء و اتركي المزيج حتى ينضج.
- ضعي النعناع و الليمون في الإناء و قلبي.
- ضعي الشوربة في أطباق التقديم و قدميها ساخنة مع الأرز البسمتي.

طريقة عمل شوربة المكرونة و اللحم بالتوابل الإيطالية



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- مكرونة (حسب الرغبة)
- كيلو لحم مفروم 1/2
- ملعقة صغيرة توابل إيطالية 1/2
- علبة صلصة طماطم 1
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- شوربة دجاج
- كوب ماء 1/2
- ملح

خطوات التحضير

- في اناء كبير الحجم على نار متوسطة ضعي اللحم المفروم و قلبي حتى ينضج .
- ضعي التوابل الإيطالية و الصلصة و الثوم على اللحم المفروم و قلبي ثم اضيفي الشوربة و المكرونة و الماء تدريجيا في الإناء و قلبي .
- ضعي الملح على الشوربة و قلبي ثم اتركها حتى تنضج المكرونة .
- ضعي الشوربة في بولات التقديم و قدميها ساخنة مع صدور الدجاج بزيت الزيتون .

طريقة عمل شوربة العدس بقطع اللحم و الجزر



وقت التحضير

دقيقة 20

وقت الطهي

دقيقة 45

عدد الافراد

4

المقادير

- كوب عدس 1

- كوب كرفس مقطع 1
- كوب جزر مقطع 1
- كوب بصل مقطع 1
- فص ثوم مفروم 2
- كوب قطع لحم مسلوقة 1 1/2
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1/2
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1/4
- ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف 1/2
- ورقة لورى 1
- ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون 1/4
- شوربة دجاج
- كوب ماء 1
- صوص طماطم

خطوات التحضير

- في اناء كبير الحجم على نار عالية ضعي الشوربة و الماء حتى يغلي.
- ضعي العدس و الكرفس و الجزر و البصل و الثوم و اللحم في الإناء و قلبي.
- تبلي الشوربة بالملح و الفلفل و ورق اللورى و قلبي.
- اضيفي الريحان و الزعتر و الأوريجانو الى الإناء و قلبي ثم اضيفي الصلصة.
- ازيلي ورق اللورى من الإناء ثم اتركي الإناء على النار حتى ينضج المزيج مع التقليب من حين لآخر.
- قدمي الشوربة ساخنة.

طريقة عمل شوربة اللحم بالنودلز الآسيوية



وقت التحضير

دقيقة 10

وقت الطهي

دقيقة 20

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو لحم ، قطع متوسطة الحجم 1/2
- ثمرة بصل مقطعة 1
- ملعقة كبيرة ثوم مفروم 1
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 1
- كوب ماء 4
- نودلز (حسب الرغبة)
- ملعقة صغيرة زيت نباتي 2
- ملعقة كبيرة صوص صويا 2

خطوات التحضير

- في اناء على نار عالية ضعي قطع اللحم و قلبي حتى النضج .
- اضيفي البصل و الثوم و الزنجبيل ثم اضيفي الماء تدريجيا مع التقليب .
- اخفضي درجة الحرارة ثم اتركي الإناء بمدة 3 دقائق ثم اضيفي النودلز و قلبي .
- ثم اتركي المزيج لمدة 3 دقائق اخرى .
- ضعي الزيت و صوص الصويا على الشوربة و قلبي .
- ضعي الشوربة في بولات التقديم ثم قدميها ساخنة .

طريقة عمل شوربة النودلز باللحم المفروم



وقت التحضير

15 دقيقة

وقت الطهي

15 دقيقة

عدد الافراد

4

المقادير

- كيلو لحم مفروم 1/2
- ملعقة صغيرة توابل إيطالية 1/2
- طماطم مشوية ، و مقطعة
- علبة صلصة طماطم 1
- ملعقة صغيرة ثوم مفروم 1
- كوب جبن ريكوتا 1/2
- شوربة دجاج
- نودلز (حسب الرغبة)
- كوب ماء 1/2
- ملح
- جبن بارميزان و بقدونس للتزيين

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار متوسطة ضعي اللحم المفروم و قلبي حتى تصبح بنية اللون.
- ضعي التوابل الإيطالية و الطماطم و الصلصة و الثوم و الجبن الريكوتا على اللحم المفروم و قلبي.
- ضعي الشوربة و النودلز و الماء في الإناء و قلبي.
- ضعي الملح على الشوربة و قلبي ثم اتركها حتى ينضج المزيج.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم ثم زينيها بالجبن البارميزان و البقدونس و قدميها ساخنة.

طريقة عمل شوربة الازانيا



وقت التحضير

5 دقيقة

وقت الطهي

20 دقيقة

عدد الافراد

6

المقادير

- كيلو لحم مفروم 1/2
- ثمرة بصل مقطعة 1
- فص ثوم مفروم 4
- ملعقة كبيرة ريحان مجفف 1
- ملعقة كبيرة أوريجانو مجفف 1/2
- ملعقة صغيرة بقدونس مجفف 1
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 2
- كوب شوربة دجاج 3
- كوب شوربة لحم 2
- علبة طماطم مهروسة 1
- شرائح لازانيا مقطعة 8

- جبن موزاريللا مبشور
- جبن شيدر مبشور
- جبن ريكوتا

خطوات التحضير

- في اناء كبير على نار عالية ضعي البصل و اللحم المفروم و الثوم و الريحان و قلبي.
- اضيفي الأوريغانو و البقدونس الى مزيج اللحم.
- ضعي معجون الطماطم و شوربة الدجاج و شوربة اللحم و قطع الازانيا في الإناء و قلبي.
- غطي الإناء و اتركه لمدة 20 دقيقة على نار هادئة مع التقليب باستمرار حتى لا تلتصق الازانيا في الإناء.
- ضعي الشوربة في بولات التقديم ثم زينها بمزيج الجبن و قدمها ساخنة.