

## شوربة كرات اللحم



### مكونات

- بيضة كبيرة مخفوقة قليلاً 1
- ملاعق كبيرة من الشوفان سريع الطهي 2
- ملاعق كبيرة جبن بارميزان مبشور 2
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم 1/4
- ملعقة صغيرة بهارات ايطالية 1/4
- رطل ديك رومي مطحون عجاف 1/2
- كوب بصل مقطع 1

- كوب كرفس مفروم 1
- كوب جزر مفروم 1
- كوب بطاطس مقشرة إلى مكعبات 1
- ملعقة طعام زيت زيتون 1
- فص ثوم مفروم 2
- علب (1-14 / 2 أونصة لكل منها) مرق دجاج قليل الصوديوم 4
- علبة (28 أونصة) طماطم مقطعة ، غير مصفاة 1
- علبة واحدة (6 أونصات) معجون طماطم
- كوب بققدونس طازج مفروم 1/4
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1
- كوب معكرونة أبجدية غير مطبوخة 3/4

## الاتجاهات

- في وعاء ، اخلطي المكونات الخمسة الأولى. يُمزج الديك الرومي فوق الخليط ويُخلط جيدًا ولكن جيدًا. شكل على شكل 1/2 بوصة. كرات. في مقلاة غير لاصقة ، حمّر كرات اللحم على دفعات صغيرة على نار متوسطة حتى يختفي اللون الوردي. يرفع عن النار. اجلس جانبا.
- في قدر كبير أو فرن هولندي ، اقلي البصل والكرفس والجزر والبطاطا في الزيت حتى تنضج ، لمدة 5 دقائق تقريبًا. أضف الثوم يقلب 1 دقيقة أطول. يُضاف المرق والطماطم ومعجون الطماطم والبققدونس والريحان والزعتر؛ يجلب ليغلي. أضف المعكرونة طهي لمدة 5-6 دقائق. تقلل الحرارة أضف كرات اللحم. يُترك على نار خفيفة ، مكشوفًا ، حتى تنضج الخضار ، لمدة 15-20 دقيقة.

# شوربة دجاج شيبوتلي مع فطائر دقيق الذرة



## مكونات

- علبة (15 أونصة) فاصوليا سوداء ، مغسولة ومصفاة 1
- علبة (1-14 / 2 أونصة) طماطم مطهية بدون ملح ومقطعة 1
- علبة (1-14 / 2 أونصة) مرق دجاج قليل الصوديوم 1
- أكواب ماء 3 / 4 -1
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1
- ملعقة صغيرة فلفل شيبوتلي مفروم في صلصة أدوبو 1
- كوب صدور دجاج مطبوخة مكعبات 2
- بيضة كبيرة 1
- بياض بيضة كبيرة 1

- عبوة (8-1 / 2 أوقية) خليط كعك الذرة 1
- كوب بسكويت قليل الدسم / خليط الخبز 1/3
- ملعقة كبيرة حليب خالي الدسم 1
- كوب كزبرة طازجة مفرومة (اختياري) 1/4

## الاتجاهات

- في وعاء صغير ، اهرسي نصف حبة الفول. نقل الحبوب المهروسة والمتبقية إلى فرن هولندي. نضيف الطماطم والمرق والماء والكمون والفلفل الحار. اجلبه ليغلي. تقليل الحرارة يغطى ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة. أضف الدجاج.
- في وعاء صغير ، يُمزج البيض مع بياض البيض ومزيج المافن ومزيج الخبز؛ يقلب في الحليب. ضع ملعقة كبيرة في الحساء المغلي. غطيه واتركه على نار خفيفة حتى يتم إدخال عود أسنان في زلاية ويخرج نظيفًا لإترفع الغطاء أثناء الغليان) ، 10-12 دقيقة. حساء مغرفة في أطباق. رش كل حصة بالكزبرة إذا رغبت في ذلك.

# شوربة البازلاء من انجليش بوب في طنجرة الضغط



## مكونات

- عظم لحم الخنزير 1
- أكواب ماء 4
- زجاجة (12 أونصة) بيرة خفيفة 1
- أكواب من البازلاء الخضراء المجففة ، مغسولة 1-1 / 3
- ضلوع كرفس ، مفرومة 2
- جزرة كبيرة مفرومة 1
- بصلة حلوة مفرومة 1
- ملعقة كبيرة خردل إنجليزي محضر 1
- %كوب حليب 2 1/2

- كوب بقدونس طازج مفروم 1/4
- ملح 1/2 ملعقة صغيرة
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب المطحون 1/4

## الاتجاهات

- ضع عظم لحم الخنزير في 6 كيو تي. قدر ضغط كهربائي. أضف الماء والبيرة والبازلاء والكرفس والجزر والبصل والخردل. غطاء القفل إغلاق صمام تحرير الضغط. اضبطه على درجة حرارة عالية لمدة 15 دقيقة. اترك الضغط يتحرر بشكل طبيعي ، ثم حرر أي ضغط متبقٍ سريعًا.
- إزالة عظم لحم الخنزير من الحساء. تبرد قليلا ، وتخلص من الدهون وإزالة اللحم من العظام. تجاهل الدهون والعظام. قطع اللحم إلى قطع صغيرة الحجم ؛ العودة إلى حلة الضغط. قلبي باقي المكونات. إذا رغبت في ذلك ، قم بإضافة البقدونس المفروم فوقها.
- استخدمنا خردل كولمان المحضر عند اختبار هذه الوصفة. إذا لم تتمكن من العثور على الخردل الإنجليزي ، فإن خردل الفجل بديل جيد.

# شوربة العدس بالضغط على الطريقة اليونانية



## مكونات

- أكواب ماء 4
- أكواب مرق نباتي 4
- كوب عدس مجفف ، مغسول 2
- حبات متوسطة الحجم ، مفرومة 2
- بصلة صغيرة مفرومة 1
- ضلع كرفس مفروم 1
- فص ثوم مفروم 2
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1

- كوب سبانخ طازجة مفرومة 1
- كوب صلصة طماطم 1/2
- علبة (1-2 / 4 أونصات) زيتون مقطع شرائح ، مصفاة 1
- ملاعق كبيرة خل 3
- ملح 1/2 ملعقة صغيرة
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4
- إضافات اختيارية: بصل أحمر مفروم ، بقادونس مفروم ، شرائح ليمون

## الاتجاهات

- ضع الماء والمرق والعدس والجزر والبصل والكرفس والثوم والأوريغانو في 6 كيو تي. قدر ضغط كهربائي. غطاء القفل إغلاق صمام تحرير الضغط. اضبط الطهي على درجة حرارة عالية لمدة 15 دقيقة. اترك الضغط يتحرر بشكل طبيعي لمدة 10 دقائق ؛ الافراج السريع عن أي ضغط متبقي.
- أضيفي السبانخ وصلصة الطماطم والزيتون والخل والملح والفلفل. إذا رغبت في ذلك ، يقدم مع البصل الأحمر والبقادونس وقطع الليمون.
- **خيار التجميد:** تجميد الحساء المبرد في أوعية التجميد. للاستخدام ، قم بإذابة الجليد جزئيًا في الثلاجة طوال الليل. يُسخن في قدر مع التحريك من حين لآخر ؛ أضف المرق إذا لزم الأمر.



## قدر ضغط اندويل عدس تشيلي



### مكونات

- عبوة وصلات سجق أندويل مطبوخة بالكامل (1-14 / 2 أونصة) ، مقطعة إلى 1 شرائح 1/8 بوصة
- بصلة متوسطة مفرومة 1
- فلفل أخضر متوسط الحجم ، مبذر ومفرومة ناعماً 1/4
- ملاعق كبيرة بالإضافة إلى 4 أكواب ماء مقسمة 3
- كوب عدس مجفف ، مغسول 2
- علبتان (15 أونصة لكل منهما) صلصة طماطم
- علبتان (1-14 / 2 أونصة لكل منهما) طماطم مطهية
- كوب سكر بني غامق معبأ 1/4
- كوب صلصة رسيستيرشاير 1/4

- كوب من خل النبيذ الأحمر 1/4
- ملاعق طعام من مسحوق الفلفل الحار 2
- فصوص ثوم مفرومة ناعماً 3
- إضافات اختيارية: كريمة حامضة ، شرائح هلابينو وكزبرة

## الاتجاهات

- حدد إعداد القلي أو التحمير على 6 كيو تي. قدر ضغط كهربائي ضبط للحرارة المتوسطة. يُطهى ويُحرَّك النقانق والبصل والفلفل الأخضر مع 3 ملاعق كبيرة من الماء حتى تتكرمل الخضار ، لمدة 6-8 دقائق. أضيفي الماء المتبقي والمكونات الثمانية التالية.
- غطاء القفل إغلاق صمام تحرير الضغط. اضبطه على درجة حرارة عالية لمدة 15 دقيقة. اترك الضغط يتحرر بشكل طبيعي لمدة 10 دقائق ؛ الافراج السريع عن أي ضغط متبقي. إذا رغبت في ذلك ، ضعي فوقها الكريمة الحامضة وشرائح الهالابينو والكزبرة. **خيار التجميد:** قم بتجميد الفلفل الحار المبرد في حاويات التجميد. للاستخدام ، قم بإذابة الجليد جزئياً في الثلاجة طوال الليل. يُسخن في قدر مع التحريك من حين لآخر ؛ اصف قليلا من الماء عند الضرورة

## اختبار نصيحة المطبخ

- **تعليمات الطباخ البطيء:** في مقلاة كبيرة ، يُطهى ويُحرَّك النقانق والبصل والفلفل الأخضر مع 3 ملاعق كبيرة من الماء حتى تتكرمل الخضار ، 6-8 دقائق. نقل السجق والخضروات إلى 5 كيو تي. طبخ بطيء يقلب في الماء المتبقي وجميع المكونات الأخرى. يُطهى ، مغطى ، على حرارة عالية حتى ينضج العدس ، 8-10 ساعات

# يخنة الفاصوليا الشمالية الكبرى



## مكونات

- رطل نقانق لحم الخنزير 1
- كوب بصل مقطع 1
- علبة (1-15 / 2 أونصة) فول شمالي كبير ، مغسول ومصفى 1
- علبة (28 أونصة) طماطم مقطعة ، غير مصفاة 1
- كوب كرنب مقطع 2
- كوب جزر مقطع شرائح 1
- ملعقة كبيرة خل أبيض 1
- ملعقة كبيرة سكر بني 1
- ملح 1/2 ملعقة صغيرة
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1/2

- ملعقة صغيرة بابريكا 1/2
- ملعقة صغيرة فلفل 1/2
- ملعقة صغيرة صلصة فلفل حار 1/4
- ملاعق كبيرة بقدرونس طازج مفروم 2

## الاتجاهات

- في قدر كبيرة ، يُطهى النقانق والبصل على نار متوسطة حتى يتلاشى لون اللحم ؛ تصرف. أضيف المكونات الـ 11 التالية. اجلبه ليغلي. تقليل الحرارة يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 50-60 دقيقة أو حتى تنضج الخضار.
- يقلب في البقدونس. طهي 5 دقائق أطول خيار التجميد: يخنة مبردة بالتجميد في حاويات التجميد. للاستخدام ، قم بإذابة الجليد جزئيًا في الثلاجة طوال الليل. يُسخن في قدر مع التحريك من حين لآخر وإضافة القليل من الماء إذا لزم الأمر.

## شوربة كريمه الدجاج جنوكتشي



### مكونات

- رطل من صدور الدجاج منزوعة الجلد ، مقطعة إلى قطع 1/2 بوصة 2
- كوب زبدة مقسمة 1/3
- بصلة صغيرة مفرومة 1
- جزرة متوسطة مبشورة 1
- ضلع كرفس مفروم 1
- فص ثوم مفروم 2
- كوب دقيق لجميع الأغراض 1/3
- 3/2 كوب حليب 1-2
- كوب كريمه خفق ثقيلة 1-1/2
- ملعقة كبيرة من حبيبات مرقة الدجاج قليلة الصوديوم 1
- ملعقة صغيرة فلفل مطحون خشن 1/4
- عبوة (16 أونصة) نوكي البطاطس 1

- كوب سبانخ طازجة مفرومة 1/2

## الاتجاهات

- في فرن هولندي ، حمّر الدجاج في 2 ملاعق كبيرة من الزبدة. أزلها واحتفظ بها دافئة. في نفس المقلاة ، اقلي البصل والجزر والكرفس والثوم مع الزبدة المتبقية حتى تنضج.
- يخفق في الدقيق حتى يمتزج. يُضاف الحليب تدريجياً والقشدة والمرق والفلفل. اجلبه ليغلي. تقليل الحرارة يُطهى ويُحرَّك حتى يتماسك ، لمدة دقيقتين تقريباً.
- أضف النوكي والسبانخ. تطهى حتى تذبل السبانخ ، 3-4 دقائق. أضف الدجاج. يُغطّى ويُترك على نار خفيفة حتى يسخن بالكامل (لا تغلي) ، حوالي 10 دقائق

## نوكي البطاطس

.ابحث عن نوكي البطاطس في قسم المعكرونة أو الأطعمة المجمدة

## شوربة جنوب غرب تركيا



### مكونات

- جنيه ديك رومي مطحون 1
- ملعقة طعام زيت زيتون 1
- عبوتين (16 أونصة لكل منهما) فاصوليا ، مغسولة ومصفى
- علبة (1-14 / 2 أونصة لكل منهما) مرق الدجاج 2
- كوب ذرة مجمدة 2
- كوب صلصة 1
- علبة (4 أونصات) فلفل أخضر مفروم 1
- ملاعق كبيرة من مسحوق الفلفل الحار 1-2
- كريمة حامضة وكزبرة طازجة مفرومة

## الاتجاهات

- في فرن هولندي ، يُطهى الديك الرومي في الزيت على نار متوسطة حتى يتلاشى لون اللحم ؛ تصرف
- أضيفي الفول والمرق والذرة والصلصة والفلفل الحار ومسحوق الفلفل الحار. اجلبه ليغلي. تقليل الحرارة يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 10-15 دقيقة للسماح بمزج النكهات. تقدم مع الكريمة الحامضة والكزبرة خيار التجميد: قبل إضافة القشدة الحامضة والكزبرة ، شوربة باردة. جمد الحساء في أوعية التجميد لمدة تصل إلى 3 أشهر. للاستخدام ، قم بإذابة الجليد جزئيًا في الثلاجة طوال الليل. يُسخن في قدر مع التحريك من حين لآخر وإضافة القليل من المرق أو الماء إذا لزم الأمر. تقدم مع الكريمة الحامضة والكزبرة.



## شوربة الشتاء اللذيذة



### مكونات

- رطل لحم مفروم 2
- حبات متوسطة الحجم بصل مفرومة 3
- فص ثوم مفروم 1
- علب (1-10 / 2 أونصة لكل منهما) مرق لحم بقري مكثف غير مخفف 3
- علبة (28 أونصة) طماطم مقطعة ، غير مصفاة 1
- أكواب ماء 3
- كوب جزر وكرفس مقطع إلى مكعبات 1
- كوب فاصوليا خضراء طازجة أو مجمدة 1
- كوب بطاطس مقشرة ومقطعة إلى مكعبات 1

- ملعقتان كبيرتان بقدونس طازج مفروم أو ملعقتان صغيرتان من رقائق البقدونس المجففة
- ملعقة صغيرة ريحان مجفف 1
- ملعقة صغيرة زعتر مجفف 1/2
- الملح والفلفل حسب الذوق

## الاتجاهات

- في مقلاة كبيرة ، يُطهى اللحم البقري والبصل على نار متوسطة حتى يختفي اللون الوردي من اللحم. أضف الثوم طهي 1 دقيقة أطول. تصرف
- نقل إلى 5 كيو تي. طبخ بطيء. قلبي باقي المكونات. يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة حتى تنضج الخضار ، 6-8 ساعات

لتوفير وقت التقطيع ، استخدم شرائح الجزر المجمدة ومكعبات البطاطس البنية في حساء الشتاء اللذيذ.

## حساء البطاطس



## مكونات

- رطل بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات (حوالي 2 وسط) 1
- كوب ماء 1
- قطع لحم مقدد 8
- بصلة متوسطة مفرومة 1
- ضلع كرفس مفروم 1
- علبة واحدة (3-10 / 4 أونصات) كريمة مكثفة من شوربة الدجاج غير مخففة
- أكواب حليب كامل الدسم 3/4 - 1
- كوب كريمة حامضة 1
- ملح 1/2 ملعقة صغيرة
- فلفل رومي
- ملعقة كبيرة بقادونس طازج مفروم 1

## الاتجاهات

- توضع البطاطس في قدر صغيرة وتغطى بالماء. اجلبه ليغلي. تقليل الحرارة يغطي ويطهى لمدة 10-15 دقيقة أو حتى تنضج.
- في هذه الأثناء ، في مقلاة كبيرة ، اطبخي لحم الخنزير المقدد حتى ينضج. تُرفع إلى مناديل ورقية لتصفيتها وتترك جانبا.
- في نفس المقلاة ، يُقلى البصل والكرفس في المرق حتى ينضج ؛ تصرف. أضف إلى البطاطس غير المصفاة. يقلب في الحساء والحليب والقشدة الحامضة والملح والفلفل. يُطهى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق أو حتى يسخن تمامًا (لا تغلي).
- فتات لحم الخنزير المقدد توضع جانبا 1/4 كوب. أضف ما تبقى من لحم الخنزير المقدد إلى الحساء مع البقدونس. يرش لحم الخنزير المقدد المحفوظ.

# شوربة لحم البقر والخضروات



## مكونات

- يخنة لحم بقري 1-1 / 2 رطل ، مقطعة إلى قطع 1/2 بوصة
- ملعقة صغيرة ملح مقسم 1
- ملعقة صغيرة من خلطة التوابل الخالية من الملح ، مقسمة 1
- ملعقة صغيرة فلفل مقسم 3/4
- ملاعق كبيرة زيت زيتون ، مقسمة 2
- حبات جزر كبيرة مقطعة إلى شرائح 4
- بصلة كبيرة مفرومة 1
- فلفل أحمر متوسط الحجم مفروم 1
- حبة متوسطة الحجم من الفلفل الأخضر ، مفرومة 1

- فص ثوم مفروم 2
- كوب نبيذ بوجوندي أو مرق لحم بقري منخفض الصوديوم 1
- أكواب مرق لحم بقري منخفض الصوديوم 4
- علبة (1-14 / 2 أونصة) طماطم مقطعة غير مجففة 1
- ملاعق كبيرة معجون طماطم 2
- ملاعق كبيرة صلصة رسيستيرشاير 2
- ورقة الغار 1
- حبات متوسطة الحجم (حوالي 2 رطل) ، مقطعة إلى مكعبات 1/2 بوصة 4

## الاتجاهات

- يُرش نصف ملعقة صغيرة من الملح ومزيج التوابل والفلفل على اللحم البقري. في فرن هولندي ، سخني 1 ملعقة كبيرة زيت على نار متوسطة. لحم بقري بني على دفعات. يرفع من المقلاة.
- في نفس المقلاة ، سخني الزيت المتبقي على نار متوسطة. يضاف الجزر والبصل والفلفل. يُطهى ويُحرَّك حتى يصبح الجزر طريًا ومقرمشًا. أضف الثوم. طهي 1 دقيقة أطول.
- يُضاف النبيذ مع التحريك لفك القطع ذات اللون البني من المقلاة. أضيفي المرق والطماطم ومعجون الطماطم وصلصة ورشسترشاير وورق الغار والتوابل المتبقية. إعادة اللحم البقري إلى المقلاة ؛ يجلب ليغلي. تقليل الحرارة. ينضج ، مغطى ، 2 ساعة.
- أضف البطاطس يُطهى لمدة 30-40 دقيقة أو حتى ينضج اللحم البقري والبطاطس. مقشود الدهون وتجاهل أوراق الغار.

## شوربة لازانيا بطيئة الطبخ



### مكونات

- جنية سجق ايطالي سائب 1-1 / 2
- بصلة كبيرة مفرومة 1
- حبات متوسطة الحجم ، مفرومة 2
- كوب فطر مقطع شرائح 2
- فصوص ثوم مفروم 3
- كرتون (32 أونصة) مرق دجاج 1
- علبة (1-14 / 2 أونصة لكل منهما) طماطم إيطالية مطهية 2
- علبة (15 أونصة) صلصة طماطم
- نودلز لازانيا ، مقطعة إلى قطع 1 إنش 6
- كوب سبانخ طازجة مفرومة خشنة 2
- كوب جبن موزاريلا منزوع الدسم أو مبشور جزئيًا 1

- كوب جبن بارميزان مبشور 1/2
- ريحان طازج مقطع رقيق ، اختياري

## الاتجاهات

- في مقلاة كبيرة ، يُطهى النقانق على نار متوسطة عالية حتى يختفي اللون الوردي ، ويتفتت ، من 8 إلى 10 دقائق ؛ تصرف. نقل إلى 5 أو 6 كيوتي. طبخ بطيء.
- أضف البصل والجزر إلى نفس المقلاة. يطهى ويقرب حتى ينضج ، 2-4 دقائق. يقلب في الفطر والثوم. يطهى ويقرب حتى ينضج الفطر ، 2-4 دقائق. نقل إلى طبخ بطيء. أضيفي المرق والطماطم وصلصة الطماطم. يُطهى ، مُغطى ، على نار منخفضة حتى تنضج الخضار. 4-6 ساعات.
- منزوع الدسم من الحساء. أضف اللازانيا يُطهى حتى يصبح طريًا ، لمدة ساعة أطول. يقلب في السبانخ. إزالة إدراج ؛ دعه يقف لمدة 10 دقائق. قسّم جبنة الموزاريلا بين أطباق التقديم ؛ حساء مغرفة على الجبن. رشي جبنة البارميزان والريحان إذا رغبت.



# شوربة ملفوف مكسيكي



## مكونات

- رطل لحم بقري مفروم قليل الدهن (90% خالي من الدهن) 1
- ملح 1/2 ملعقة صغيرة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم 3/4
- ملعقة صغيرة فلفل 1/4
- ملعقة طعام زيت زيتون 1
- بصلة متوسطة مفرومة 1
- أكواب من الكرنب المفروم (حوالي رأس صغير) 6
- علب (4 أونصات) فلفل أخضر مفروم 3
- كوب ماء 2

- علبة (1-14 / 2 أونصة) مرق لحم بقري قليل الصوديوم 1
- ملاعق كبيرة كزبرة طازجة مفرومة 2
- إضافات اختيارية: بيكودي جالو وقشدة حامضة قليلة الدسم ، اختيارية

## الاتجاهات

- في قدر كبيرة ، يُطهى اللحم البقري مع التوابل ويُفتت على نار متوسطة عالية حتى يختفي اللون الوردي ، لمدة 5-7 دقائق. يرفع من المقلاة
- في نفس المقلاة ، سخني الزيت على نار متوسطة عالية ؛ يُقلّى البصل والكرنب حتى يصبح طرياً ، 4-6 دقائق. يُضاف لحم البقر والفلفل الحار والماء والمرق ؛ يجلب ليغلي. تقليل الحرارة يُطهى على نار خفيفة ، مغطى ، للسماح للنكهات بالخلط ، لحوالي 10 دقائق. قلب الكزبرة. إذا رغبت في ذلك ، ضعي فوقها بيكودي جالو والقشدة الحامضة.
- خيار التجميد: تجميد الحساء المبرد في أوعية التجميد. للاستخدام ، قم بإذابة الجليد جزئياً في الثلاجة طوال الليل. يُسخن في قدر مع التحريك من حين لآخر