



المقادير: 1 ونص كوب لوبيا معدة مسبقا+ 2 بصل مفروم صغير 2 جزر مبشور + نص كوب كزبره خضراء مفرومة+ 6 حبات طماطم مقشرة الجلد مقطعه صغير+ زيت زيتون 3 ملعقة كبيرة معجون طماطم + 4 كوب ماء ساخن + كزبره ناشفة ملح حسب الذوق + رشة فلفل أبيض + 1 ملعقة صغيرة سكر حقوق النشر محفوظة لـ فرووحة الإمارات لا تحرموني من صالح الدعاء













































شوربة الخضار بالشوفان فروحة الامارات بالصور خطوة بخطوة





المقادير :

بصل مفروم صغير+ أربع ملاعق طعام شوفان ملعقتين طعام زيت +خمس أكواب مرقة دجاج خضار : جزر - كوسة - بطاطس+نص كوب حليب سائل رشة فلفل أبيض + ملح حسب الذوق

حقوق النشر محفوظة لـ _<mark>فرووحة الإمارات</mark>_ لا تحرموني من صالح الدعاء





































شوربة الماش فروحة الامارات بالصور خطوة بخطوة





المقادير :

كوبيين ماش مغسول منقوع ساعه ثم يطبخ ثلاث ارباع استواء بصل مقطع صغير + فصيين ثوم مبشور + ملعقتين زيت او سمن ست اكواب مرقة دجاج+ ملح حسب الذوق + كمون فلفل ابيض + عصاج دجاج بالجزر مطبوخ مسبقاً

حقوق النشر محفوظة لـ _<mark>فرووحة الإمارات</mark>_ لا تحرموني من صالح الدعاء



































شوربة الجريش بالخضار فروحة الامارات بالصور خطوة بخطوة





المقادير :

كوب جريش منقوع ساعة في ماء ساخن ثم يصفى جيدا من ماء النقع بصل مفروم صغير+ فصين ثوم مبشور + ملعقة طعام معجون طماطم جزر مقطع مكعبات صغيرة + بطاطس مقطعه مكعبات صغيرة ملعقتين طعام زيت + ملح حسب الذوق + رشة فلفل أبيض ملعقة طعام بودرة الدجاج بالخضار + 12 اثنى عشر كوب ماء ساخن

حقوق النشر محفوظة لـ _فرووحة الإمارات_ لا تحرموني من صالح الدعاء



































شوربة كويكر شوفان بالطماطم فروحة الامارات بالصور خطوة بخطوة





ثمان ملاعق طعام شوفان كويكر+حبة بصل مفروم أربع حبات طماطم مقشره ومفرومة+ ملعقتين طعام زيت ملعقة طعام بودرة مرق دجاج+ليمون اسود حبة وحدة قطعة فلفل اخضر بارد مقطع مكعبات صغيره ثنين ملعقة طعام صلصة طماطم+سبع أكواب ماء ملح حسب الذوق +رشة كركم +رشة فلفل اسود

حقوق النشر محفوظة لـ _<mark>فرووحة الإمارات</mark>_ لا تحرموني من صالح الدعاء



























