

## السلمون المشوي بالصويا صوص للرجيم



السلمون المشوي بالصويا صوص للرجيم ... يتميز سمك السلمون بأنه من أصناف الأسماك المناسبة جداً لوجبات الرجيم لما يحتويه من عناصر غذائية كما أنه قليل السعرات الحرارية، جريبه بطعم الصويا صوص وتمتعي بوجبتك المثالية مع مطبخ سيدتي

### المقادير

- السلمون : 500 غراماً (قطع) -
- الصويا صوص : ربع كوب -
- عصير الليمون : ملعقة كبيرة -
- فلفل أسود : رشّة -
- ثوم بودرة : نصف ملعقة صغيرة -
- الزنجبيل : نصف ملعقة صغيرة (مطحون) -

القرفة : ربع ملعقة صغيرة (مطحونة) -

### طريقة التحضير

.سخني الفرن على درجة حرارة 180

في وعاء مناسب اخلطي الصويا صوص، وبودرة الثوم، وعصير الليمون، والفلفل الأسود، والقرفة، والزنجبيل.

ضعي قطع السلمون في صينية مناسبة وأضيفي إليها الخليط.

.أدخلي السلمون إلى الفرن لمدة 20 دقيقة تقريباً



يعتبر سمك السلمون من الأطعمة المرغوب بتناولها في فترة فقدان الوزن، وذلك لاحتوائه على دهون الأوميغا 3 التي تعمل على حرق الدهون.. جربي طبق سلمون مشوي بنكهة البرتقال للرحيم وتمتعي بأشهى وجبة وبأقل السعرات الحرارية

### المقادير

- البرتقال : 2 حبة (مقطع دوائر رقيقة) -
- البصل : 1 حبة (مقطع شرائح) -
- زيت الزيتون : ملعقة كبيرة ونصف -
- السلمون : 4 قطع -
- برش ليمون : ملعقة صغيرة -
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة -
- ملح : ربع ملعقة صغيرة -
- بودرة الثوم : ملعقة صغيرة ونصف -
- بقدونس : ملعقة كبيرة (مجفف) -
- عصير الليمون : ملعقة كبيرة ونصف -

العسل : ملعقة صغيرة -

### طريقة التحضير

1. سخني الفرن على حرارة 200 درجة.
2. اخلطي الفلفل الأسود وبشر الليمون وبودرة الثوم .  
والمح والمقدونس المجفف في وعاء صغير
3. جهزي طبق الفرن وضعي طبقة من البرتقال المقطع .  
دوائر في الطبق
4. وزعي فوق البرتقال طبقة من البصل المقطع شرائح .  
وقليل من الزيت
5. وزعي نصف كمية البهارات والأعشاب المخلوطة فوق .  
البصل والزيت
6. أدخلي الطبق للفرن لمدة 25 دقيقة حتى يطرى .  
البصل ويصبح بني اللون ثم أزيل الطبق من الفرن
7. عند إزالة الطبق من الفرن ارفعي درجة حرارة الفرن .  
إلى 220 درجة
8. أزيل البصل والبرتقال إلى حواف الطبق وضعي .  
السلمون في وسط الطبق وتبلي بباقي كمية البهارات  
والأعشاب المخلوطة مسبقا
9. اخلطي عصير الليمون والعسل في وعاء صغير ثم .  
أضيفي المزيج فوق قطع السلمون
10. أدخلي الطبق للفرن لمدة 15 دقيقة حتى يصبح .  
ذهبي اللون وقدميه ساخنا

## سلمون بالثوم والعسل لرجيم صحي



سلمون بالثوم والعسل لرجيم صحي .. نقدم لك من مطبخ سيدتي أكلة صحية للرجيم، ويمكن تحضيرها على وجبة الغداء، لتمييز سمك السلمون بالسعرات الحرارية القليلة وغناه بالعناصر الغذائية الصحية الكبيرة.

### المقادير

- زيت الزيتون : 3 ملاعق كبيرة -
- فيليه السلمون : 4 قطع -

- العسل : ثلث كوب -
- الصويا صوص : ربع كوب -
- عصير الليمون : ملعقتان كبيرتان -
- شطة مجروشة : ملعقة صغيرة -
- فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة -
- ملح : ربع ملعقة صغيرة -
- الثوم : 3 فصوص (مهروس) -

### طريقة التحضير

1. اخلطي العسل والصويا صوص وعصير الليمون والشطة المجروشة في وعاء.
2. سخني الزيت في مقلاة واسعة على نار متوسطة، ثم أضيفي السلمون وتبليه بالملح والفلفل.
3. اتركي السلمون ليتحمر لمدة 6 دقائق ثم اقلبيه على الجهة الأخرى.
4. أضيفي الثوم واتركيه لمدة دقيقة.
5. أضيفي خليط العسل والصويا وخففي حرارة الغاز، واتركي المزيج حتى يتكاثف وتقل كميته.
6. قدميه ساخناً إلى جانب السلطة أو الأرز.

:سيعجبك أيضاً

السلمون المشوي للرجيم

فويت بالسلمون

السلمون المشوي على الطريقة الآسيوية

## سلمون مشوي بالثوم



سلمون مشوي بالثوم .. للأسماك فوائد غذائية كبيرة للجسم، ولتتمتعى وعائلتك بتناول وجبة طيبة ومفيدة معاً، جهزي لوجبة غداء اليوم سلمون مشوي بالثوم، طبق مميز على سفرتك

### المقادير

- فيليه السلمون : 4 قطع -
- ملح : نصف ملعقة صغيرة -

- فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة -
- الثوم : 3 فصوص (مهروس) -
- الشبث : ملعقتان كبيرتان (مفروم) -
- الليمون : 5 شرائح -
- البصل الأخضر : 2 عود (مفروم) -

### طريقة التحضير

1. سخني الفرن على حرارة 230 درجة.
2. بطني طبق الفرن بورق الألومنيوم وادهنيه بالقليل من الزيت.
3. ضعي قطع السلمون في طبق الفرن.
4. وزعي الملح والفلفل الأسود والثوم والشبث المفروم على السلمون.
5. وزعي قطع الليمون فوق والبصل الأخضر.
6. غطي الطبق بورق الألومنيوم وأدخليه الفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج.
7. قدميه ساخناً إلى جانب الأرز أو السلطة.



السلمون المشوي على الطريقة الآسيوية .. يعتبر السلمون مصدراً غنياً لفيتامين "د"، وثمة فوائد كثيرة لسماك السلمون، حضري أشهى الأطباق الآسيوية الطيبة والمميزة مع مطبخ سيدتي، وقدمي لعائلتك كل الفأدة بتقديم السلمون المشوي على الطريقة الآسيوية

### المقادير

- الصويا صوص : نصف كوب -
- عصير البرتقال : ربع كوب (طازج) -
- الثوم : 3 فصوص (مهروس) -
- الزنجبيل : نصف ملعقة صغيرة (مطحون) -
- العسل : ملعقتان كبيرتان -
- فيليه السلمون : 500 غراماً -
- زيت الزيتون : ملعقة كبيرة -
- زيت السمسم : ملعقتان صغيرتان -

بشر الليمون : نصف ملعقة صغيرة -  
السّمسم : ملعقة كبيرة -

### طريقة التحضير

1. اخلطي الصويا صوص وعصير البرتقال والثوم وبشر الليمون والزنجبيل وزيت الزيتون وزيت السّمسم والعسل في وعاء واخلطي جيدا.
2. ازيللي ربع كوب من كمية الصوص وضعيها جانبا.
3. اخلطي ربع كوب الصوص مع السلمون في وعاء وغطيه وضعيه في الثلاجة لمدة ساعة.
4. ضعي السلمون في طبق الفرن وأدخليه لفرن 4. متوسط الحرارة لمدة 8 دقائق.
5. أخرجي الطبق من الفرن وضعي كمية الصوص المتبقية فوقه واعيديه للفرن لمدة 7 دقائق.
6. أخرجي الطبق من الفرن ورشي السّمسم فوقه 6. وقدميه ساخنا إلى جانب الأرز أو الخضار حسب الرغبة.



سلطة المكرونة بالسلمون المدخن .. من مميزات المكرونة بأنها تقدم بعدة أصناف من الأطباق، ونقدمها لك اليوم بطبق سلطة المكرونة بالسلمون المدخن، لمحبي الأسماك جربوا تحضير سلطة المكرونة بالسلمون المدخن، طبق شهى خفيف ومميز

### المقادير

- المعكرونة : عبوة (النوع المفضل) -
- الجزر : 1 حبة (مبشور) -
- البصل : 1 حبة (صغير الحجم ومفروم) -
- خيار : 1 حبة (مفروم / اختياري) -
- الكرفس : نصف كوب (مفروم) -
- السلمون المدخن : 250 غراماً (مفروم مكعبات) -
- عصير الليمون : ملعقتان صغيرتان -
- ملح : ربع ملعقة صغيرة -

فلفل أسود : ربع ملعقة صغيرة -

### طريقة التحضير

1. اسلقي المكرونة بحسب التعليمات على العبوة .  
وصفيها واتركيها جانباً
2. ضعي المكرونة في وعاء واسع وأضيفي الجزر والخيار  
والبصل والكرفس والسلمون واخلطي حتى تتمازج  
المكونات.
3. اخلطي عصير الليمون والملح والفلفل ثم صبي .  
المزيج فوق مكونات السلطة واخلطي وقدميها

السلمون المقلي مع صلصة الأناناس



وصفة السلمون المقلي مع صلصة الأناناس، وصفة  
صيفية مبتكرة لوجبة مميزة

جربي السلمون المقلي مع صلصة الأناناس وإستمتعي  
بنكهة جديدة إضافة لفوائد السلمون العديدة

### المقادير

- صلصة السمك : 4 ملاعق كبيرة (صلصة السمك -  
التايلنديّة الجاهزة / تتوفّر في قسم المأكولات الآسيويّة  
أو المستوردة، في السوبرماركت)
  - سكر : ملعقتان صغيرتان -
  - فيليه السلمون : 4 شرائح -
  - الزيت : ملعقتان كبيرتان (للقلي) -
- البصل الأحمر : 1 حبة (صغير الحجم / مُقشّرًا ومفرومًا -  
فرمًا ناعمًا / للصلصة)
- الفلفل الأحمر الحار : قرن (منزوع البذور ومفرومًا -  
فرمًا ناعمًا / للصلصة)

- عصير الليمون : 3 ملاعق كبيرة (للصلصة) -
- سكر : ملعقة صغيرة (للصلصة) -
- أناناس : 250 غراماً (شرائح / للصلصة) -
- الكزبرة : 10 غم (مفرومة / للصلصة) -
- ريحان : 10 غم (مفروم / للصلصة) -
- النعناع : 10 غم (مفروم / للصلصة) -
- النودلز : عبوة (مسلوقة حسب الوقت المدوّن على العبوة، ومُصفّاة ومخلوطة بالزيت / للتقديم)
- ليمون : شرائح (للتقديم) -

### طريقة التحضير

1. في وعاء واسع، تُخلط صلصة السمك الجاهزة، مع السكر. ثم، تُضاف "فيليه" السلمون إلى الوعاء، مع الحرص على أن تغطى بالتبيلة. وتترك الـ"فيليه" جانباً، لنصف ساعة.
2. لإعداد الصلصة: يُضاف البصل الأحمر إلى وعاء، مع الفلفل الحار الأحمر. ويحرّك المكوّنات. ثم، يُسكب عصير الليمون الحامض، ويُضاف السكر، مع الاستمرار في التحريك. ثم، تُضاف شرائح الاناناس، فالأعشاب.
3. يُضاف الزيت إلى مقلاة، على نار متوسّطة الحرارة، وتُقلّى قطع السلمون المتبّلة، فيها لدقيقتين من كلّ جانب. وتُقدّم مع الصلصة، والـ"نودلز" وشرائح الليمون.

## بف باستري بالسلمون

بف باستري بالسلمون لوجبة صحية .. عجينة البف باستيري هشة وسهلة الاستخدام، وطريقة عمل بف باستيري بالسلمون بسيطة وسهلة وتتميز بمذاق لذيذ، وهي وجبة خفيفة ومشبعة، وقليلة السعرات الحرارية، حضرها أثناء اتباعك الرجيم وتمتعي بوجبة صحية وطيبة

أعدّ الـ "شيف" محمود الأشقر هذا الطبق من بف باستيري بالسلمون لوجبة صحية، في مطعم "سيليسيا"، بالرياض

### المقادير

- عجينة الباف باستري : 200 غم (جاهزة) -
- السلمون : 240 غراماً (طازج، ومفروم) -
- جبنة الفيتا : 40 غراماً -
- الهليون : 80 غراماً (مفروم) -
- السبانخ : 100 غراماً (مفروم) -
- ملح : حسب الرغبة -
- بهارات كاجون : 40 غراماً -
- عصير الليمون : ملعقتان كبيرتان -

## طريقة التحضير

1. تُفرد عجينة الـ"بف"؛ يوزّع مفروم السلمون 1. داخلها.
2. ثمّ، يُضاف الجبن والهلين والسبانخ إلى 2. السلمون، ويُنثر الملح والبهار.
3. تُلفّ العجينة، وتُغلق بشكل محكم، ثمّ تشوى في 3. الفرن لربع ساعة، على حرارة 180 درجة مئوية.

9

## برغر السلمون لرجيم مثالي



تتعدد أطباق الرحيم ما بين السلطات والمقبلات والأطباق الرئيسية، اخترنا لك طبق يرغر السلمون لرحيم مثالي.. بأقل السعرات الحرارية بإمكانك تحضير وجبة متكاملة ومشبعة ستتمتعين بتناولها بكل لذة

### المقادير

- فيليه السلمون : 4 قطع (مقطع مكعبات) -
- معجون الكاري : ملعقتان كبيرتان -
- الزنجبيل : نصف ملعقة صغيرة (طازج ومبشور) -
- الصويا صوص : ملعقة صغيرة -
- ملح : نصف ملعقة صغيرة -
- كزبرة خضراء : نصف كوب (مفرومة) -
- الخل الأبيض : ملعقة صغيرة -
- سكر : ملعقة صغيرة -

### طريقة التحضير

1. اخلطي قطع السلمون مع معجون الكاري والزنجبيل والصويا صوص والكزبرة المفرومة والخل والسكر والملح حتى يصبح المزيج ناعما ومتماسكا.
2. شكلي عجينة السلمون إلى دوائر متوسطة السماكة. مثل شكل البرغر.
3. سخني الزيت في مقلاة على النار وقلبيه لمدة 5. 3 دقائق على الجهتين حتى يتحمر.

قدميه ساخنا إلى جانب الخضار أو صلصة الرانش.4.  
الخفيفة.

10

صينية خضار بالسلمون المدخن



لسمك السلمون فوائد عظيمة، وطعمه مميز وشهي  
جداً.. قدم لنا وخصيصاً لمطبخ سيدتي مطعم سول  
فيوميه! دبي طبق صينية خضار بالسلمون المدخن  
حضرها وفاجئي عائلتك بكل ما لذ وطاب من أطباق  
المأكولات البحرية والأسماك الشهية

## المقادير

- البيض : 6 حبات -
- الزيت : 3 ملاعق كبيرة -
- الكوسا : كوب (مقطعة) -
- الفطر : كوب (مقطع) -
- الفلفل الأخضر : كوب (مقطع) -
- السبانخ : كوب (مفروم) -
- السلمون المدخن : ربع كوب -
- جبنة الفيتا : ربع كوب -
- ملح : ملعقة صغيرة -
- فلفل أسود : ملعقة صغيرة -

## طريقة التحضير

1. اخفقي البيض جيداً.
2. أضيفي الكوسا والمشروم والسبانخ والفلفل الأخضر. والسلمون، وتبلي بالملح والزيت والفلفل.
3. اسكبي الخليط في صينية مدهونة بالزيت، ثم أدخلها الفرن لمدة 30 دقيقة حتى تنضج لتصبح بعدها جاهزة للتقديم.