

برغل بالخضار

برغل بالخضار على الطريقة التركية من الوصفات اللذيذة والسهلة وهي برغل مع بصل وفليفلة وبندورة مطبوخة بالزيت غنية بالفوائد الغذائية ولا تحتاج وقتاً لتحضيرها .

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطبخ: 30 دقائق

الوقت الاجمالي: 40 دقائق



المقادير

- بصلة كبيرة مفرومة
- فليفلة خضراء وحمراء مفرومة
- ٥ فص ثوم مفروم
- كوبين برغل خشن
- ملح حسب الذوق
- رشّة فلفل أسود
- رشّة كمون
- رشّة نعناع يابس
- ٣ حبات بندورة مفرومة
- ملعقة معجون طماطم
- ٤ أكواب ماء مغلي

طريقة التحضير

1. في طنجرة نضع الزيت ونحميه ثم نضيف البصل ونحرك حتى يذبل .
2. نضيف الفليفلة الحمراء والخضراء ونقلب ثم الثوم المفروم والبندورة المفرومة والملح والفلفل والكمون والنعناع ونحرك ونتركهم قليلاً .

3. نضيف البرغل ونقلب المكونات جيداً حتى تختلط .
4. وأخيراً نضيف معجون الطماطم والماء المغلي ونحرك المكونات ليختلطوا مع بعض ونغطيهم ونتركهم ينضجوا على نار هادئة .
5. بعد وقت نزيل الغطاء وإذا نضجوا . نطفئ النار ونتركهم يتهدوا لعشر دقائق
6. تقدم وجبتنا إلى جانب المخلل واللبن على الطريقة التركية وصحة وهنا

طريقة عمل فطائر بيذا التركية باللحم

فطائر البيدا من الوصفات التركية الشهية التي يمكن تحضيرها أينما كنتم فمكوناتها بسيطة عبارة عن عجين محشي باللحم او الجبنة وفي وصفتنا حشوة اللحم سهلة ومذاقها رائع .

مدة التحضير: 30 دقائق

مدة الطبخ: 15 دقائق
الوقت الاجمالي: 45 دقائق



المقادير

- ٦ كوب طحين
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقتين خميرة
- رشة ملح
- كوبين ماء دافئ
- **للحشوة:**

- نصف كيلو لحمة مفرومة
- زيت
- بصلتين مفرومين
- حبة بندورة مفرومة
- ٣ فص ثوم مهروس
- ملعقة معجون طماطم
- ملعقة معجون دبس فليفلة
- ملح حسب الذوق
- رشة فلفل أسود
- رشة سبع بهارات

طريقة التحضير

7. نضع في وعاء كلاً من الماء الدافئ . والسكر والخميرة ونغطيهم ليتفاعلوا .
8. بعدها نضيف الملح ثم الطحين بالتدرج مع العجن لنحصل على عجينة متماسكة ولاصقة قليلاً ندهنها بزيت ونغطيها ونتركها . ساعة لترتاح .
9. في هذه الأثناء نحضر الحشوة ففي مقلاة نضع الزيت والبصل ونقلبه ليذبل ثم

- نضيف اللحم والملح والفلفل والسبع .
بهارات والثوم المهروس ونقلبهم
10. ثم نضيف ملعقة معجون الطماطم
وملعة دبس فليفلة ثم البندورة المفرومة
. ونقلبهم جيداً ونتركهم ينضجوا
11. بعدها نرفعهم عن النار ونترك حشوة
. اللحم جانباً حتى تبرد
12. الآن نبدأ بالتشكيل نقطع العجين
لكرات متساوية كل كرة نفردها بشكل
طولاني ونحشيها بخليط اللحم ونغلقها
من كل الأطراف على هيئة شخورة
ونصفهم بصينية على ورق زبدة ندخلها
. الفرن لتتحمّر وتنضج
13. بهذه الطريقة والخطوات نكون قد
انتهينا من تحضير فطائر البيدا التركية
الشهية مع اختيار أي نوع من الحشوات
. وصحة وهنا .

كفتة الفلاح التركية

كفتة الفلاح التركية عبارة عن كرات برغل بصوص الطماطم وهي من الوصفات اللذيذة والبسيطة التي يمكن تحضيرها في أي وقت أينما كنتم بمكونات متوفرة وبكل سهولة .
وسرعة .

مدة التحضير: 20 دقائق

مدة الطبخ: 30 دقائق

الوقت الاجمالي: 50 دقائق



المقادير

- كوب برغل 1
- كوب ماء ساخن 1

- حبة بطاطس صغيرة 1
- بيضة 1
- ملعقة كبيرة طحين 1
- ملح حسب الذوق
- ملعقة صغيرة فلفل أسود ½
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار ½
- رشة كمون
- **لتحضير الصوص:**
- ملعقة طعام زيت نباتي 4
- ملعقة كبيرة معجون طماطم 1
- فص ثوم مفروم 2
- كوب ماء 1
- رشة ملح
- **للتزيين:**
- بقدونس

طريقة التحضير

14. نضع البرغل في وعاء ونضيف الماء الساخن ونغطيه ونتركه جانباً.
15. نقطع البطاطس مكعبات ونسلقها ونضعها فوق البرغل ونضيف البيضة

والمالح والفلفل الأسود والأحمر والكمون
والطحين.

16. نعجن المكونات ويمكن إضافة طحين
حسب الحاجة ونوع الطحين حتى يتشكل
لدينا عجينة متماسكة

17. نشكل كرات صغيرة من المزيج
ونضعها في ماء مغلي وملح ونتركها حتى
تغلي لخمس دقائق ثم نصفها ونضعها
جانباً.

18. نحضر الصوص فنضع في مقلاة كلاً من
الزيت ومعجون الطماطم والثوم ونحرك
لدقيقتين

19. نضيف الماء مع الاستمرار بالتحريك
ورشة ملح ونتركه يغلي ثم نترك الصوص
على نار متوسطة إلى هادئة لحوالي 3
دقائق حتى يتسبك

20. نسكب الصوص فوق كرات البرغل
ونحرك ثم نضعها في طبق التقديم ونزين
بالبقდونس وبذلك يكون الطبق جاهزاً

فطائر الشبت التركية

فطائر الشبت التركية من الوصفات الشعبية والمعروفة في جميع أنحاء تركيا وهي سهلة ولذيذة وتتميز باحتوائها على الشبت الذي ينتمي لعائلة الكرفس وهو غني بالكالسيوم الضروري لصحة العظام والفيتامينات كما أنه يساعد على التحكم بمستوى الأنسولين في الجسم ويساهم في تعزيز جهاز المناعة لذا فهذه الوصفة هي الأمثل لأطفالك وعائلتك كي يتناولوها في الصباح أو يمكن تناولها في المدرسة فهي مغذية وشهية وستعجبهم .
بالتأكيد .

مدة التحضير: 20 دقائق

مدة الطبخ: 10 دقائق

الوقت الاجمالي: 30 دقائق



المقادير

- كوب شاي زيت 1
- كوب شاي لبن زبادي 1
 - ظرف بيكنغ باودر 1
 - ملعقة صغيرة ملح 1
- باقة شبت مفروم ناعم ½
- بيضة 1
- كوب طحين أبيض 3 - 2 ½
 - صفار بيضة

طريقة التحضير

21. نغسل الشبت جيداً ونفرمه فرماً ناعماً

22. نبدأ بتحضير العجينة فنضع كلاً من الزبادي والزيت والبيكنغ باودر والملح والبيض والشبت المفروم ثم نضيف الطحين بالتدريج ونعجن حتى نحصل على عجينة متماسكة .
23. نضع ورق زبدة على صينية الفرن ونشكل أقراص من العجينة بحجم حسب الذوق ونضعها في الصينية مع ترك مسافة بينها .
24. نترك العجينة ترتاح قليلاً جانباً ثم ندهنها بصغار البيض .
25. نحمي الفرن لدرجة حرارة 180 ثم نضع فيه الفطائر ونتركها حتى تصبح ذهبية .
26. نخرجها من الفرن ونقدمها وبذلك تكون جاهزة للتقديم .

اللحم بعجين على الطريقة التركية

اللحم بعجين على الطريقة التركية من الوصفات التركية الشهيرة والتي تقدم في

أغلب المطاعم هناك، وهي سهلة وسريعة التحضير. وتتكون لحم بعجين في الأساس من اللحم المفروود على العجينة الطرية ونكهتها المميزة، وسنقدم لك في هذا الموضوع طريقة تحضير لحمة بعجين التركي بمكونات بسيطة وسريعة.

مدة التحضير: 2 ساعات

مدة الطبخ: 30 دقائق

الوقت الاجمالي: 2 ساعات 30 دقائق



المقادير

- أكواب دقيق 4

- بيضتان
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ملاعق صغيرة ملح 3
- ملعقة صغيرة سكر
- ملاعق صغيرة حليب بودرة 4
- ربع كوب زيت زيتون
- كوبان ماء فاتر
- مكونات الحشوة:
- كيلو لحم بقري مفروم
- بصلة كبيرة مقطعة مكعبات
- ربطة بقدونس
- ثمرات طماطم مفرومة 4
- ملعقتان كبيرتان زيت نباتي
- ملعقتان كبيرتان صلصة طماطم
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير

27. في وعاء عميق اخلطي الخميرة مع الماء والسكر واتركيها لمدة 10 دقائق لكي

تتفاعل، ثم أضيفي الحليب البودرة والزيت والدقيق والملح، والبيض والماء وقلبي جميع المكونات جيدا لتتكون عجينة ناعمة ومتماسكة، وقومي بتغطية الوعاء واطريها لمدة ساعتين حتى تتخمر.

28. قومي برش سطح صلب بالدقيق، وقومي بفرد العجين عليها، وقسمي العجين الى قطع صغيرة متساوية على شكل دائري واطريها ترتاح لمدة ربع ساعة.

لتحضير الحشوة 29.

30. اخلطي البصل والبقدونس والطماطم والزيت والصلصة والقرفة والملح والفلفل في خلاط كهربائي، ثم أضيفي اللحم إلى الخليط، واخلطي جميع المكونات مرة أخرى في الخلاط حتى تتجانس جيدا.

31. بعد أن ترتاح العجين، قومي بفرد كل قطعة من العجينة على شكل دائري رقيقة وغير سميقة، ووزعي عليها ملعقتان كبيرتان من الحشوة المعدة مسبقا، وترص في صينية الخبز.

32. كرري التجربة عدة مرات لحين الانتهاء
من العجين والحشوة
33. ادخلي الصينية في الفرن على درجة
200 درجة لحين أن تتحمر العجين وتستوي
اللحمة وتقدم ساخنة

شوربة العدس التركية الاصلية

شوربة العدس التركية الاصلية ، من الوصفات
السهلة والمفيدة والتقليدية في تركيا حيث يتم
طبخ العدس الأحمر مع مرق الخضار والبرغل
وصلصة الطماطم والبهارات ثم يُزيّن الطبق
. بشرائح الليمون والنعنع الأخضر الطازج

مدة التحضير: 10 دقائق

مدة الطبخ: 1 ساعة 15 دقائق

الوقت الاجمالي: 1 ساعة 25 دقائق



المقادير

- كوب زبدة $\frac{1}{4}$
- بصل مفروم ناعم 2
- ملعقة صغيرة بابريكا 1
- كوب عدس أحمر 1
- كوب برغل ناعم $\frac{1}{2}$
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم 2
- كوب مرق خضار 8
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار $\frac{1}{8}$
- ملعقة كبيرة أوراق نعنع مجففة 1
- شرائح ليمون 4
- ملعقة صغيرة نعنع طازج $\frac{1}{2}$

طريقة التحضير

34. نذوب الزبدة في قدر كبير على نار هادئة ثم نضيف البصل للزبدة الساخنة

حتى يكتسب لوناً ذهبياً ونحرك لمدة 15
دقيقة .

35. نضيف البابريكا والعدس الأحمر
والبرغل إلى البصل ونحرك المكونات جيداً
ثم نضيف صلصة الطماطم ومرق الخضار
والفلفل الأحمر الحار ونترك المرق يغلي
. ويصبح المزيج كريماً أي لحوالي ساعة

36. نضع النعنع المجفف في الشوربة
ونحرك ثم نزيل القدر عن النار ونوزع
الشوربة على أطباق التقديم ونزين بالنعنع
. وشرائح الليمون



برغل مفلفل
برغل مفلفل هذا الطبق تركي الأصل،
والبرغل من الوصفات سهلة التحضير
واللذيذة. ومكوناته سهلة وهي: برغل، والبصل
والجوز والفليفلة الخضراء والتوابل
والزبيب. والبرغل مهم وتأتي أهميته بوجود
البروتين والألياف وطعمه المميز.

مقادير برغل مفلفل

بصلة مفرومة 1

كوب زيت نباتي 1/4

كوب ماء 2

كوب برغل خشن 1

ملعقة صغيرة قرفة 1/2

كوب جوز مقطع لقطع خشنة 1/2

كوب زبيب ذهبي اللون 1/4

قرن فليفلة خضراء مقطعة 1

ملح حسب الرغبة

طريقة طبخ البرغل المفلفل

1. ضعي مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ضعي فيها الزيت وقلبي البصل فيه ليصبح ذهبي اللون، أضيفي الفيلفة الخضراء وقلبيها لدقيقتين.
2. أضيفي بعد ذلك البرغل وقلبيه لتصبح حبوب البرغل كلها مغطاة بالزيت.
3. أضيفي عليه الماء، والبهارات والزبيب والجوز وأتركيهم ليغلي جيدا وينطبخ المزيج لمدة 25 دقيقة أو أكثر. وقدميها بعد ذلك.