



سباغيتي باللحم

سباغيتي باللحم المفروم واللبن وصفة ايطالية الاصل شهيرة في منطقة الخليج العربي، سهلة التحضير وبسيط، مكونة من السباغيتي مع اللحم والمرقة ليضفي على طعمه المزيد من الطيبة.

مكونات طبق سباغيتي باللحم واللبن:

_ 500 غ من السباغيتي، مقسمة بطول 10 سم

_ 3 ملعقة كبيرة من زيت نباتي

_ 1 بصلة كبيرة، مشرحة ناعم

_ 500 غ من لحم البقر المفروم

_ 2 ملعقة صغيرة من الكمون، المطحون

- _ 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- _ 2 مكعب من مرقة الدجاج ماجي
- _ نصف كوب من الماء الساخن
- _ 3 ملعقة كبيرة من الزبدة
- _ 3 كوب من لبن الزبادي
- _ 3 فصوص ثوم، مهروسة
- _ نصف كوب من البقدونس المفروم الطازج

طريقة تحضير سباغيتي باللحم واللبن:

1. قومي بغلي السباغيتي حتى تنضج، ثم صفيها. واتركيها جانبا.
2. سخني الزيت النباتي وضعي البصل، اللحم المفروم، الكمون، والفلفل الأسود وأقليهم لـ 5 دقائق. ثم ضعي المايجي والماء واغليهم لـ 5 دقائق أخرى حتى يتم امتصاص معظم كمية المرقة.
3. أذيبي الزبدة في مقلاة كبيرة، ضعي السباغيتي وحركيها مع الزبدة فوق النار لـ 5 دقائق، ثم انقليها الى طبق الفرن.
4. اخلطي اللبن مع الثوم، واسكبيهم فوق السباغيتي، غطيهم واطبخيهم مع مزيج اللحم والبقدونس المفروم.
5. اخبزيهم في فرن درجة حرارته 175، لـ 15 دقيقة، وقدميه ساخناً.



خرشوف باللحمة

خرشوف باللحمة طرائق تحضير هذا الطبق كثيرة ومتنوعة ، انه طبق شهي، سيدتي اخترت لك اليوم هذه الوصفة المؤلفة من قلوب الخرشوف المحشوة باللحمة المتبلة والمكسرات المحمصه ، إليك طريقة تحضير

المقادير

حبات من الخرشوف الطازج المقشر 10
نصف كوب لوز محمص

الحشوة

غرام لحمة ناعمة 250
بصلة واحدة كبيرة مفرومة
ملعقة صغيرة ملح 1
فلفل أسود حسب الرغبة
كوب صغيرة من زيت الزيتون 1
كوب صغيرة من الماء 1
كوب صغيرة من عصير الليمون الحامض 1
ملعقة كبيرة دقيق النشاء مخلوط مع ربع كوب ماء 2

طريقة التحضير
اسلقي الأرضي شوكي حتى ينضج
جفيه من الماء بعد السلق
قلبيه في مقلاة مع قليل من الزيت ليتحمر
حضري الحشوة في مقلاة واسعة
ضعي زيت الذرة أو الزيت الذي تفضليه في المقلات
أضيفي البصل وقلبيه حتى يذبل
أضيفي اللحم وقلبيه حتى ينضج
أضيفي الملح و الفلفل
أضيفي الماء
أضيفي عصير الليمون
أضيفي النشاء
ترك الحشوة على النار حتى تمتزج النكهات و تصبح
ذات قوام سميك
نرتب أقراص الأرضي شوكي في صينية الفرن
نملأ كل قرص بكمية من الحشوة و بعض اللوز
المحمص
نسكب باقي الحشوة في أرضية الصينية
نضعها في الفرن لمدة ربع ساعة لتتحمر من الأعلى و
الأسفل
تقدم مع الأرز الأبيض

- [الرئيسية](#)
- [طبق اليوم](#)
- [طبخ](#)

مكرونه باللحمه المفرومه والملفوف On 2016 ,10 أبريل



مكرونه باللحمه
مكرونه باللحمه هذه الطبق الشهى سيجمع الخضار مع
النشويات مع البروتين معا لذلك منكن ان يعتبر طبقا
متنوع الفوائد الصحية وبالإضافة الا انه طبق شهى فعلا
وله نكهة خاصة مختلفة. تحضير سهل وسيجعلك
. تقديم الملفوف بشكل مختلف .

: مقادير مكرونه باللحمه والملفوف
كيلو لحم خاروف مفروم وسط
بصلة مفرومة ناعم
باكيت معكرونه شرائط
راس ملفوف متوسطه الحجم مفرومة وسط
ملح / فلفل حسب الرغبة
٢ملعقة كبيرة زبدة
ملعقة كبيرة زيت
ملعقة كبيرة كمون
ملعقة صغيرة نعناع اخضر يابس

طريقة عمل مكرونة باللحمة والملفوف:

١-تسلق المعكرونة كما هو موضح في مغلف المعكرونة.

٢-تصفى المعكرونة وتوضع على حدة.

٣-في وعاء كبير على نار متوسطة نضع الزيت والزبدق وعندما يحمى قليلا نسقط البصل ويشوح لعدة دقائق حتى يدبل ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة .

٤-تضاف اللحمة الى وعاء البصل وتشوح لمدة ١٥ دقيقة على نار هادئة والوعاء قد تم تغطيته

٥-في هذه الاثناء يوضع وعاء اخر على نار متوسطة وبه ماء وكمون والقليل من الملح وعندما يغلي تسقط الملفوف المفروم ويسلق لمدة ١٠ دقائق .

٦-يصفى الملفوف بواسطة مصفى ويوضع على حدة

٧-ثم في وعاء اللحم يضاف المعكرونة والملفوف ويقلبوا ويعاد تتبيلهم اذا احتاج الامر ويضاف النعناع و اقل من ربع كاس ماء إليهم .

٨-يغطى الوعاء ويتركوا ل ٥ دقائق

٩-يرفعوا من على النار ويسكبوا في صحن التقديم ويقدموا مع السلطات .وبصحة وعافية .



فطائر تركية باللحم

فطائر تركية باللحم والجبنه هذه الوصفة، طريقة تحضير فطيرة اللحم والجبنه على الطريقة التركية، وستحصلين خلال 2 ساعة على طبق مليء بالمعجنات اللذيذة بلحم البقر وجبنه القشقوان، مع مجموعة من التوابل التي تضفي المزيد من الطيبة، حربيها وقدمي لعائلتك وجبة مختلفة تعتب من [اطيب الاكلات التركية](#).

مقادير فطائر تركية باللحم

– 1 كوب من الحليب

– 60 غ من الزبدة المقسمة

– 1 ونصف ملعقة كبيرة من السكر

– 7 غ من الخميرة الجافة

– 4 ونصف كوب من الطحين

– 1 صفار بيضة

مكونات الحشوة 2.

– 1/3 كوب من زيت الزيتون

– 1 كغ من لحم البقر المفروم لقطع صغيرة بمقدار 1 سم

- _ 1 بصلة كبيرة مفرومة خشنة
- _ 2 فص ثوم، مفرومة ناعم
- _ 1 ونصف ملعقة كبيرة من شطة الفليفلة
- _ 1 ملعقة كبيرة من رب البندورة
- _ 2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- _ 2 ونصف ملعقة كبيرة من التوابل
- _ 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار (اختياري)
- _ 400 غ من البندورة المقطعة
- _ 300 غ من جبنة الكاشكافال (قشقوان) المقطعة

طريقة التحضير

الحشوة

1. **سخني** 2 ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء القلي الكبير على نار متوسطة- عالية، ضعي اللحم واطبخيها، حركيها لـ 5 دقائق، أو حتى يصبح لونها بنياً. ابعديها عن النار، واتركيها جانباً.
2. **سخني** الزيت المتبقي في مقلاة على نار متوسطة، ضعي البصل والثوم، وحركيهم لـ 5 دقائق، ضعي الشطة، رب البندورة، الفلفل الأحمر، التوابل، والفلفل الحار وحركيهم لـ 2 دقيقة، ثم ضعي اللحم، البندورة، وربع كوب من الماء، واتركيهم يغلوا، فوق نار ضعيفة لـ 50 دقيقة، أو حتى يخف الماء، رشي فوقهم الملح والفلفل، وانقليهم لوعاء آخر ليبردوا.

في هذه الأثناء، اصنعي عجين الفطائر.

- _ **سخني** الحليب والزبدة في مقلاة صغيرة فوق نار هادئة لـ 3 دقائق، أو حتى تذوب الزبدة ويصبح المزيج فاتراً، واتركيهم جانباً.
- _ **اخلطي** السكر ونصف كوب من الماء الفاتر في وعاء صغير، ثم ضعي الخميرة فوقهم، اتركيهم جانباً لـ 8 دقائق، حتى ينفشوا.
- _ **اخلطي** الحليب مع مزيج الخميرة في وعاء كبير، أضيفي الطحين، و2 ملعقة صغيرة من الملح وحركيهم

حتى يشكلوا عجينا، ضعي العجين على سطح مصقول مرشوش عليه طحين، واعجنيه لـ6 دقائق، أو حتى يصبح ناعماً ولزجاً، اصنعي منه كرة، ضعيها في وعاء مدهون بالزيت وغطيها، لقيها بكييس نايلون، واتركيها في مكان دافئ لحوالي ساعة حتى يتضاعف الحجم.

اخفقي صفار البيضة مع 1 ونصف ملعقة كبيرة من الماء واتركيها جانباً.

وادهني 2، °C **حضري** الفرن على درجة حرارة 200. صينية كبيرة بزيت خفيف، ثم ادعكي العجين على سطح مرشوش عليه طحين، وقسميه لـ8 قطع، شكلي من القطعة الأولى شكلاً بيضياً (16×25 سم).

ضعي ربع كوب من الجبنة في الوسط، وفوقها 1/8 كمية الحشوة، واتركي هامشاً فارغاً بمقدار 2 ونصف سم حول الحواف، ادهني الهامش بمزيج البيض المخفوق، ثم اسحبيه لأعلى واطويه ليغطي الحشوة بشكل جزئي، ثم اضغطي الحواف لأسفل لتثبت.

ادهني العجين بمزيج البيض المخفوق، وانقله إلى الصواني، اخبزيهم لـ20 دقيقة، أو حتى يصبح لونهم ذهبياً، وقومي بتبديل أماكن الصواني في منتصف الوقت.

قطعي الفطائر أو قدميهم كما هم، مباشرة. 6.



فطائر باللحم

فطائر باللحم هذا الطبق شهبي ومميز، وسهل التحضير، وممتاز للعزومات والحفلات واعياد الميلاد لان شكله انيق، وعجينته طرية و هشة ويفضلها الضيوف وقد يسميها البعض بـ [الصفحة السورية](#).

مقادير فطائر باللحم

- حزمة معجنات منفوشة لصفائح 1
- نصف كيلو تقريبا لحمة غنم أو بقر -
- بصلة صغيرة، مفرومة جيدا 1-
- ملاعق كبار من الطحينة 3 -
- ملاعق كبار دبس رمان 3 -
- ” ربع كوب حبوب صنوبر“ اختياري -
- فلفل أسود مطحون حسب الحاجة -
- نصف ملعقة ملح أو حسب الحاجة -

طريقة التحضير

1. ضعي الفرن بدرجة حرارة متوسطة 200 °. قلي البصل بالزيت حتى يدبل واضيفي اللحم له حتى تستوي "أي تصبح بنية اللون" ، وبعدها اضيفي الملح والفلفل الاسود والطحينة ودبس الرمان ومن ثم اطبخيهم جيدا لدقيقتين.
2. في هذه الأثناء، افرشي العجينة في صينية قياسها ((9*12)) قطعي العجينة ل 12 مربع ثم ضعي كل واحدة في اكواب المافن ((يمكنك ان تجعلهم 24 قطعة اذا اردتي جعلهم في صينيتين))
3. ادعكي مزيج اللحم مع العجين، وزينيها ب 2-3 حبات الصنوبر، واخبزيهم في الفرن من 10 إلى 12 دقيقة حتى تصبح الحواف وردية اللون ، ومن ثم يمكنك تقديم الصفيحة للأكل مباشرة .



مكرونة باللحم المفروم
وجود انواع كثيرة من المعكرونة في السوق جعلنا
نختار اي الأنواع الأنسب للإستخدام في كل وصفة
اليوم سنقدم معكرونة الصدف باللحم المفروم
الشهي والجبنه السائحة المخبوزة المقرمشة.

مقادير عمل مكرونة باللحم المفروم والجبن
مغلف معكرونة صدف الكبيرة الحجم.

٣/٤ كيلو لحمه مفرومة.

٢ بصلة مفرومة ناعم.

كاس معجون البندورة الجاهزة.

كاس عصير بندورة.

ملح / فلفل حسب الرغبة.

ملعقة صغيرة اوريغانو.

ملعقة صغيرة ثوم مفروم.

كاس جبنه مازوريلا .

١/٢ كاس جبنه بارميغانو ريجانو.

٣ ملعقة زيت نباتي.

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة.

٢ بيضة.

٣ كاسات جبنه فيلادلفيا.

طريقة عمل معكرونة باللحم المفروم والجبن
١-يحمى الفرن على درجة حرارة ٣٥٠ فهرنهايت

٢-تطبخ المعكرونة على حسب تعليمات مغلف
المعكرونة ولكن تسلق مصف سلقه اي تبقى صلبة
قليلا حوالي ٥ دقائق.

٣-تصفى وتغسل بالماء البارد ثم تصفى مرة اخرى .

٤-في مقلاة على النار نضع الزيت النباتي ونبدل البصل
ثم مطبخ اللحمه وتتبيل بالملح والفلفل والقرفة حتى
تنضج اللحمه .

٥-نضيف صلصلة البندورة و عصير البندورة والثوم والاوريفانو وتطبخ لمدة ١٠ دقائق على نار متوسطة مع التقليب المستمر.

٦-تسكب نصف كمية الصوص في وعاء الخبز مقاس ٩ ب. ١٣ إنش.

٧-في وعاء على حدة يخفق البيض نضيف جبنة فيلادلفيا و نصف كمية جبنة المازوريلا و جبنة البارميزان وتبلى بالملح والفلفل.

٨-تحشى أصداف المعكرونة بحشوة البيض والجبنة وترص في صينية الخبز.

٩-ثم تسكب باقي كمية الصوص واللحمة فوق أصداف المعكرونة ونرش على الوجه باقي جبنة المازوريلا.

١٠-توضع في الفرن وتخيز حوالي ٣٠ دقيقة حتى نرى فقاعات جبنة المازوريلا على الاطراف وقدميها وهي ساخنة .



قوارب الكوسا باللحم المفروم

قوارب الكوسا باللحم طبق شهي وصحي مكون من الكوسا واللحم المفروم والفليفلة الحمراء، مغطى بجبنة الموزريلا الشهية، يمكنك صنعها بأقل وقت، سهلة وسريعة التحضير، مفيدة وصحية، جربها وقدميها كطبق جانبي على الغداء أو طعس=شاء خفيف، يمكن تقديمها مع الخبز الساخن.

مقادير عمل قوارب الكوسا باللحم المفروم:

حبات كوسا نظيفة 6.

غم لحم مفروم 250.

بصلة متوسطة مفرومة ناعم.

حبتين ثوم مهروس.

ملعقة صغيرة بهارات مشكلة.

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

حبة فليفلة حمراء صغيرة مفرومة ناعم.

حبتين بندورة مفرومة ناعم.

بصل أخضر مفروم.

ربع كوب زيت زيتون.

جبنة شيدر او بارميزان او موزاريلا مبشورة.

طريقة عمل قوارب الكوسا باللحم المفروم:

1. قسمي كل حبة كوسا الى نصفين بالطول وفرغيها من اللب بواسطة ملعقة للتكون لديك حفرة بالطول

2. ضعي زيت الزيتون في قدر على النار وقلبي اللحم وأضيفي البصل والثوم و البهارات والملح والفلفل الأسود

3. أضيفي الفليفلة وقلبيها مع اللحم قليلا ثم أضيفي البندورة وقلبيهم وأضيفي البصل الأخضر في النهاية

4. قلبي الكوسا بزيت نباتي ساخن لمدة 5 دقائق.

5. انقليهم الى طبق بايركس مدهون بزيت زيتون وصبي. مقدار مناسب من اللحم بكل حبة كوسا وأدخليها لفرن ساخن من الأسفل مدة ربع ساعة
6. انقليها للأعلى ورشي على كل حبة قليل من الجبن المبشور وحمريها من الأعلى
7. أخرجيها وقدميها مباشرة.



تاكو اللحم المفروم

هي وصفة مكسيكية شهية يمكن إعدادها بحشوات مختلفة وطرق مختلفة، سنقدمها بهذه الوصفة محشية باللحمة المفرومة والفاصوليا الحمراء. هذه الوصفة غنية بالبروتين فإذا قدمت مع السلطة ستكون وجبة كاملة متكاملة. يمكن إعدادها بالمناسبات المزودة بالبوفيه المفتوح.

مقادير عمل تاكو اللحم المفروم:

١/٤ كاس من الزبدة المقطعة مكعبات

١/٤ كاس الدقيق

٤ كاسات ماء

٣ ملاعق كبيرة تشيلي بودرة

١ ملعقة صغيرة بودرة الثوم

١/٢ كيلو لحم مفرومة

ملح / فلفل حسب الرغبة

١/٤ كاس بصل مفروم ناعم

٣ كاس من جينة التشيدر المفرومة

٨ شرائح تورتيلا

كأس فاصوليا حمراء معلبة مقلية

ملعقة كبيرة زبدة لتقليه اللحمه

٢ ملعقة كبيرة زبدة لدهن صينية الخبز

طريقة تحضير تاكو اللحم المفروم:

١- في مقلاة كبيرة على نار متوسطة نضع الزبدة حتى تذوب.

٢- نضيف الدقيق بالتدرج ونستمر بالتقليب حتى ننتهي من كمية الدقيق.

٣- نضيف الماء بالتدرج حتى يبدأ بالغليان.

٤- نستمر بالتقليب لمدة دقيقة واحدة لكي نحصل على مزيج كثيف.

٥- نضيف الملح والفلفل وبودرة التشيلي وبودرة الثوم أثناء التقليب.

٦- نستمر بالتقليب لدرجة الغليان.

٧- تخفض درجة الحرارة على نار هادئة وتترك لمدة ١٠ دقائق مع الاستمرار بالتقليب من وقت لآخر.

٨- لا يجب تغطية الوعاء.

٩- في مقلاة اخرى على نار متوسطة نضع ملعقة الزبدة ثم نضيف اللحمه والبصل و الفاصولية الحمراء المقلية.

١٠- تترك على نار هادئة وتتبيل بالملح والفلفل حتى تستوي اللحمه تماما

١١- يحمى الفرن عند البدء في تجهيز رولات التاكوريتوس على درجة ٣٥٠ مؤية

١٢- في صينية الخبز مقاس ١٣ * ٩ إنش المدهونه . بالزبدة نقوم بدهنها ب ١/٤ كاس من الصوص

١٣- نقوم بتجهيز التورتيللا وذلك بوضع خليط اللحمه في منصف كل تورتيللا ثم نضع فوق اللحمه جبنة التشيدر

١٤- تلف الرولات وتوضع في صينية الخبز المدهونه بحيث أن يكون نهاية لفة الرول للأسفل

١٥- نكمل بنفس الطريقة باقي رولات ثم نصب باقي كمية الصوص فوق الرولات كلها بعد رصها في صينية الخبز

١٦- توضع في صينية الخبز لمدة ٢٠ الى ٢٥ دقيقة

١٧- تقدم ساخنة مع السلطات



بيض مقلي باللحمة
طبق غني جدا بالبروتينات لإفطار يمكنك تقديمه للعائلة
في الصباح حتى يمددهم بالطاقة و يساعدهم على قضاء
يومهم بحيوية ونشاط وتركيز، لا تتردد بتجربته و
تقديمه للعائلة

سهل و سريع التحضير و مكوناته مفيدة و غير مكلفة،
: تابعي المقادير و الطريقة في هذه الوصفة البسيطة

: طريقة عمل بيض مقلي باللحمة المفرومة للإفطار
بيضة مخفوقة جيدا مع ملح و فلفل أسود.

ملح و فلفل أسود.

ربع ملعقة صغيرة كمون، مطحون.

ربع كوب لحمة مفرومة ناعم.

بصلة صغيرة مفرومة ناعم.

حبتين أو ثلاث حبات ثوم مهروس.

ملعقتين كبار زيت زيتون.

ملعقة كبيرة زبدة و نص ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

: طريقة عمل بيض باللحمة المفرومة للفظور

1. في قدر على النار ضعي زيت الزيتون و البصل ورشة ملح ثم قلبهم جيدا حتى يذبل البصل

2. اضيفي الثوم المهروس و الفلفل الأسود والكمون وقلبيه جيدا ثم اضيفي اللحمه و استمري بالتقليب حتى تنضج تماما

3. في مقلاة ساخنة على النار ضعي الزبدة وزيت الزيتون و اضيفي البيض المخفوق وحركي المقلاة حتى يصبح شكل البيض دائري

4. عندما ينضج البيض اضيفي اللحمه المفرومة على أحد نصفي البيض ثم غطيها بالنصف الثاني ثم ضعها في طبق التقديم

*** تقدم ساخنة مع الخبز الطازج ***

*** قدميها مع الشاي الساخن ***



صينية البروكلي باللحم المفروم
طبق غني جدا بالعناصر الغذائية المفيدة كالبروتينات و
فيتامين ج و أ ويحتوي على نسبة جيدة من الكالسيوم و
الألياف و الحديد، جربي تقديم هذا الطبق كطبق
رئيسي على الغداء و استمتعي بفوائده الصحية مع
عائلتك، فهو سريع التحضير و مكوناته غير مكلفة .

: مقادير عمل صينية البروكلي باللحم المفروم

راس بروكلي مقطع ومغسول جيدا.

ملعقة سكر لسلق البروكلي.

نص كيلو لحم مفروم.

بصلة مفرومة ناعم.

كوب بقدرونس مفروم ناعم.

حبات ثوم مهروس 5.

ملعقة كبيرة من بودرة مرق الدجاج.

ملعقة كبيرة بهار مشكل.

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

ربع كوب زيت زيتون.

:لصلصة الطحينة

كوب ونص طحينة سائلة.

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

ماء حسب الحاجة.

: طريقة عمل صينية البروكلي باللحم المفروم

يسلق البروكلي مع السكر ثم يصفى ويترك جانبا.1

فيقدر على النار ضعي زيت الزيتون ثم اضيفي البصل.2
المفروم ورشة ملح ثم قلبي البصل حتى يذبل

اضيفي الثوم المهروس ثم قلبي جيدا.3

اضيفي اللحم المفروم و اضيفي نص ملعقة كبيرة من .4
البهارات المكحلة ونص ملعقة كبيرة من بودرة مرق
الدجاج وقلبي جيدا

5. استمري بالتقليب حتى تنضج اللحمة تماما.
6. ضعي اللحم المفروم ببايركس أو صينية فخار للفرن .
ثم ضعي زهرات البروكلي فوق اللحم
7. في قدر على النار ضعي الطحينة و الليمون، والملح
وكمية مناسبة من الماء وحركيهم جيدا حتى تصبح
الطحينة سائلة واطركي الطحينة تغلي لمدة دقيقتين
8. صبي الطحينة فوق اللحم المفروم و البروكلي ثم
ضعيها في فرن ساخن من الأسفل لمدة عشر دقائق
ثم حمريها من الأعلى
9. اخرجيها من الفرن وقدميها ساخنة.