

عجة البيض مع الكوسا

عجة البيض مع الكوسا ، وجبة هشة، ذهبية اللون من الكوسا المقلية بالزيت مع البطاطا الحلوة والبصل بعد تصفيتهم جيداً من السائل، تقدم مع صوص من الزبادي، الثوم، البقدونس، النعناع، العسل والفلفل الأسود.



المقادير

- **مكونات صوص الزبادي والثوم**
 - ½ كوب من لبن الزبادي
 - 2 ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
 - 1 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج مفروم
 - 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
 - 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
 - 1 ملعقة صغيرة من العسل
 - 1 ملعقة صغيرة مكومة من الثوم المهروس

- ملح وفلفل أسود طازج مطحون، للتنكيه

• مكونات العجة

- 2 كوب من الكوسا المقطعة
- 1 كوب من البطاطا الحلوة
- 1/3 كوب من البصل، مفروم ناعم
- 1 ونصف ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة مكومة من الثوم المهروس
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من النعناع المفروم الطازج
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود الطازج
 - 1/3 كوب من دقيق الذرة
 - 1 ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
 - 1/3 كوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1.1. لتحضير صوص الزبادي:

2. اخلطي كل مكونات الصوص ماعدا الملح والفلفل.. تذوقيه ثم أضيفي الملح والفلفل، غطيه وجمديه في الثلاجة حتى وقت التقديم

3. لتحضير العجة

4. ضعي الكوسا المقطعة، البطاطا الحلوة والبصل في مصفاة كبيرة ورشي ملعقة الملح واخلطهم بملعقة خشبية كبيرة، اضغط عليهم بيديك ليتصفي

منهم القليل من الماء، وضعيهم في الحوض لبضع دقائق.

5. في هذه الأثناء، افرشي صينية كبيرة بمناديل ورقية، ضعي خليط الخضار في الوعاء وضعي فوقهم المزيد من المناديل الورقية. اضغطيهم لأسفل حيث تحتاجين لإخراج السائل بقدر ما تستطيعين.

6. اخفقي البيض في وعاء كبير، ثم حركي معهم الثوم، البقدونس، النعناع ونصف ملعقة الملح، والفلفل. أضيفي الخضار ثم أضيفي دقيق ونشاء الذرة وحركيهم حتى يتجانس كل شيء.

7. سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة - عالية، ثم استخدمى شوكة لسكب 2 ملعقة كبيرة من مزيج الكوسا.

8. ضعي الخليط في الزيت الحار وقومي بتسطيحه بملعقة عريضة، كرري العملية وحاولي ألا تملأي المقلاة. اطهيهم حتى يحمرّوا لمدة 3 دقائق لكل جانب. ثم انقليهم إلى طبق مفروش بالمناديل الورقية.

بيض اومليت بالفطر

بيض اومليت بالفطر ، وصفة اومليت البصل والفطر مثالية في المساء إذا أردتم تناول وجبة شهية ومشبعة

ويمكن تقديمه مع أي نوع سلطة تفضلون ويكون
الطبق جاهزاً خلال ربع ساعة فقط .



المقادير

- بيضات 3
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة + 1 ملعقة صغيرة زبدة غير مملحة 2
- بصلة مفرومة ½
- كوب شرائح فطر 1 ¼
- ملعقة كبيرة برش شيدر 2
- بصل أخضر مفروم ناعم

طريقة التحضير

9. نغسل البيض في وعاء ونضيف ملح ونخفقه ثم . نضعه جانباً
10. نذوب 2 ملعقة صغيرة زبدة في مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة ثم نضيف البصل ونحرك لمدة 3-5 دقائق ثم نضيف الفطر ونحرك لمدة 3 دقائق . نضع البصل والفطر في وعاء جانباً

11. نمسح المقلاة ثم نضيف 1 ملعقة صغيرة زبدة .
ثم نضيف البيض ونقليه .
12. نضع على نصف الأومليت البصل والفطر
ونرش الجبن ثم نطوي النصف الآخر فوقه ونقليه
لمدة دقيقة حتى تذوب الجبنة .
13. ننقل الأومليت إلى طبق التقديم ونزين بالبصل
الأخضر .

مافن البيض للفتور

مافن البيض للفتور ، وصفة رائعة للإفطار، لذيذة وغير تقليدية، عبارة عن مافن مخبوز بالفرن يتكون من عجين يوزع على أكواب الصينية ويوضع بيضة مسلوقة بشكل عمودي في منتصف كل كوب عجين وتغطى أيضاً بالعجين ثم يرش فوقهم النقانق والجبنة وتخبز بالفرن.



المقادير

- زيت خفيف
- 12 بيضة متوسطة
- 175 غ من نقانق دجاج الحبش المطحون، منزوع الغلاف
- 2 كوب من طحين القمح الكامل
- 1 كوب من الطحين الأبيض
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينغ باودر
- 1 ملعقة صغيرة من السكر المحبب
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- نصف ملعقة صغيرة الفلفل الأسود المطحون
- 2 كوب من اللبن، قليل الدسم
- 3 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
- 3 بيضة كبيرة، مخفوقة قليلاً
- 100 غ من جبنة الشيدر، مبشورة ومقسمة

طريقة التحضير

14. C. حضري الفرن على درجة حرارة 200. وادهني صينية مافن 12 كوباً بزيت خفيف
15. اغلي مقلاة كبيرة من الماء على نار عالية. بحرص ضعي البيض في الماء المغلي. واغليهم 4 ونصف دقيقة. مباشرة انقليهم لوعاء من الماء المثلج. برديهم لمدة 10 دقائق. وقشريهم
16. سخني مقلاة صغيرة فوق نار متوسطة - عالية. ضعي النقانق، واطهيهم لمدة 4 دقائق أو حتى

- يحمروا. مع التحريك من حين لآخر حتى يتفتتوا.
ضعيهم على مناديل ورقية ليتصفوا.
17. اخلطي الطحين، البيكينغ باودر، السكر،
البيكربونات، والفلفل في وعاء كبير
18. اخلطي اللبن، الزيت والبيض الكبير في وعاء
كبير منفصل واضربيهم حتى يصبح المزيج ناعماً.
أضيفي مزيج الطحين الى مزيج اللبن. حركيهم
بملقعة خشبية أو حتى يصبح المزيج ناعماً. ضعي $\frac{2}{3}$
من كمية النقائق و50 غ من الجبنة
19. اقسمي نصف كمية العجين بالتساوي بين
أكواب صينية المافن المجهزة. ثم ضعي بيضة
مسلوقة مقشرة واحدة في وسط كل كوب بشكل
عمودي، وضعي فوقهم القسم الثاني من العجين
المتبقي. رشي المافن بكمية النقائق والجبنة
المتبقية.
20. على الرف C اخزيهم بدرجة حرارة 200
السفلي في الفرن حتى تذوب الشوكولاتة وتخرج
الشوكة بعد غرزها في المنتصف وعليها القليل من
الفتات الرطب لنحو 17 دقيقة. أخرجيهم من الفرن
وبرديهم على الشبك لمدة 10 دقائق. بحذر،
استخدمي سكين لفصل الحواف عن أكواب
الصينية.

الكوسا بالبيض

الكوسا بالبيض ، طبق غني ولذيذ لوجبة الإفطار، سيمنحك واطفالك العديد من المكونات الصحية، يتكون من الكوسا المفرومة ممزوجة مع البصل، الفليفلة، البقدونس، جوزة الطيب، يمدد الخليط في صينية ويصنع فيه انحناءات يوضع فيها بيض وتخبز بالفرن وتقدم بعد رش جبنة مبشورة على الوجه



المقادير

- 6 حبات متوسطة من الكوسا
- ملح
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- 4 بصلات خضراء، مشرحة بشكل رقيق، الأوراق الخضراء منفصلة عن البيضاء
- 1 فليفلة، منزوعة البذور ومفرومة ناعم
- 3 ملعقة كبيرة من البقدونس، مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب، مبشورة طازجة
- فلفل مطحون، طازج

- 1- ملعقة كبيرة من الزبدة غير المالحه
- 6 بيضة كبيرة
- نصف كوب من جبنة الشيدر البيضاء، مبشورة

طريقة التحضير

21. قومي ببشر الكوسا في مصفاة باستخدام 21. الثقوب الكبيرة. حركيها مع ملعقة كبيرة من الملح، ثم اتركيها لتتصفى في الحوض لمدة 30 - 40 دقيقة، ثم اعصري الكوسا لاستخراج أي سائل زائد.
22. سخني، C، حضري الفرن على درجة حرارة 190 زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة - عالية. اتركي جانباً 3 ملعقة كبيرة من الجزء الأخضر للبصل المفروم. وأضيفي البصل المتبقي (الأجزاء البيضاء والخضراء)، الفليفلة والملح للتنكيه واطهيهم حتى يصبح البصل طرياً لنحو 3 دقائق. أضيفي الكوسا المفرومة واطهيهم مع التحريك من حين لآخر حتى تصبح طرية لنحو 7 دقائق. حركي معهم البقدونس، جوزة الطيب، والفلفل للتنكيه. اطهيهم أيضاً حتى يبدو الخليط جافاً قليلاً لدقيقة إضافية، أبعديهم عن النار ودعيهم يبردوا لـ 5 دقائق.
23. مددي الكوسا بالتساوي في مقلاة. ثم اصنعي في المزيج 6 انحناءات بعرض 6 سم بظهر ملعقة. ضعي ½ ملعقة صغيرة من الزبدة في كل انحناء،

ثم اكسري البيض واحدة واحدة في وعاء صغير
واسكبيها في انحاء، رشي الملح والفلفل ثم
الجينة المبشورة.

24. انقلي المقلاة إلى الفرن، واخبزيهم حتى يجمد
ويستقر بياض البيض وينضج الصفار حسب الدرجة
المرغوبة بين 10 - 12 دقيقة، بعدها انثري البصل
الأخضر المحفوظ جانباً على الوجه

فطائر البيض والجينة

فطائر البيض والجينة الروسية مع عجينة طرية وناعمة
بوجود البيض والحليب الساخن فيها، ويتم خبزها على
مرحلتين بالفرن، أولها لنضوج العجينة مع حشوة
الجينة، والثانية لطهي البيض حتى تصبح ذهبية وناضجة،
. وتقدم عادة مع رشّة من الطرخون المجفف المفروم



المقادير

- كوب ماء 1
- كوب حليب $\frac{1}{2}$
- كوب طحين $3\frac{1}{2}$
- ملعقة كبيرة سكر 1
- ملعقة صغيرة ملح 1
- ملعقة كبيرة زيت 1
- ملعقة صغيرة خميرة فورية 1

• الحشوة

- بيضة 5
- ملعقة صغيرة زبدة 2
- كوب جبنة الفيتا $2\frac{1}{2}$
- كوب موزاريلا مبشورة $1\frac{1}{2}$

طريقة التحضير

25. كوب ماء
26. كوب حليب $\frac{1}{2}$
27. كوب طحين $\frac{1}{2}$
28. ملعقة كبيرة سكر
29. ملعقة صغيرة ملح
30. ملعقة كبيرة زيت
31. ملعقة صغيرة خميرة فورية

32. الحشوة

33. بيضة
34. ملعقة صغيرة زبدة
35. كوب جبنة الفيتا $\frac{1}{2}$

36. كوب موزاريللا مبشورة ½



البيض على الطريقة التركية
حضري لأطفالك طبقا لذيذا من البيض على الطريقة
التركية ، مع الخضار المغذي والطيب، وبجانب طبق
مفيد من لبن الزبادي، جريبه وتذوقي نكهة مختلفة
وطيبة.

: مقادير عمل البيض على الطريقة التركية

– 2 بصلة، مشرحة ناعمة

– 1 حبة فليفلة صفراء، منزوعة البذور، ومشرحة

– 2 حبة فليفلة حمراء، منزوعة البذور، ومشرحة

– 2 فص ثوم، مفروم

– نصف ملعقة صغيرة من الكمون

_ 3 ملعقة كبيرة من الزيت

_ 4 بيضة

_ ملح، وفلفل

_ لبن زبادي

طريقة عمل البيض على الطريقة التركية:

1. قومي بقلي الخضار والبهارات بزيت زيتون، حتى تصبح الفليفلة طرية، رشي الملح، ثم اكسري البيض وضعيهم في وسط عش الفليفلة.

2. اطبخيهم حتى يتماسك بياض البيض، ثم اسكيهم في طبق، وقدميهم بجانب طبق من الزبادي.



اومليت البيض بالنقانق

جربي وصفة افطار مميزة لعائلتك واطارك خاصة في يوم الدوام المتعب، جهزي لهم اومليت البيض بالنقانق

ليمدهم بالطاقة والسعرات الحرارية اللازمة لانجاز وقت الدوام.

مقادير عمل اومليت البيض بالنقانق:

بيضة كبيرة.

ربع كوب نقانق مقطعة دوائر.

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

نص ملعقة زبدة + نص ملعقة زيت زيتون.

للوجه:

عود بقدونس مفروم.

طريقة عمل اومليت بالنقانق:

1. افقسي البيضة في طبق واخفقيها مع الملح والفلفل الأسود جيداً حتى يتجانس البياض مع الصفار

2. ضعي زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة على الناء واضيفي له الزبدة واتركيه حتى تذوب الزبدة وتسخن مع زيت الزيتون

3. ضعي النقانق في المقلاة وقلبيها حتى تنضج وتتحمر. ثم اخرجيها من المقلاة وضعيها جانبا

4. في نفس المقلاة صبي البيضة المخفوقة مع الملح والفلفل ووزعيها على شكل قرص دائري ثم خفضي الحرارة الى ادنى درجة

5. انتظري حتى ينضج الوجه السفلي واقلبيها لينضج الوجه الاخر ثم وزعي قطع النقانق الناضجة واثني نصف قطر القرص على الاخر

6. ضعيها في طبق التقديم ورشي عليها عود البقدونس المقطع



بيض بالفطر والجبن
جربي فطور بيض بالفطر والجبن الصحي والشهي لك
ولعائلتك، ومتعيهم بفوائد البيض والفطر الطازج بنكهة
مميزة ورائعه مع كوب من العصير الطبيعي .

:مقادير عمل بيض بالفطر والجبنة

بيضة حجم كبير.

ربع كوب جبنة موزاريلا وجبنة شيدر مقطعه مربعات .
صغيرة

ربع كوب فطر طازج مقطع شرائح.

ملعتين كبار كزبرة مفرومة او بقدونس.

نصف ملعقة صغيرة بودرة الثوم.

ملح وفلفل اسود حسب الرغبة.

ربع ملعقة زبدة + نصف ملعقة زيت زيتون.

:طريقة عمل بيض بالجبنة والفطر

افقسي البيضة في واء واخفقيها جيدا مع الفلفل 1.
الاسود والملح وبودرة الثوم

2. ضعي الزيت والزبدة في مقلاة غير لاصقة على النار. وأتركيهم حتى تذوب الزبدة وتسخن قليلا مع الزيت
3. اضيفي الفطر وقلبيه سريعا لمدة ثلاث دقائق ثم ابعديه في عن النار في طبق وضعيه جانبا
4. في نفس المقلاة صبي البيضة المخفوقة مع الفلفل والملح وبودرة الثوم وشكلي منها قرصا دائريا ثم خفضي الحرارة الى اقل درجة
5. مباشرة وزعي الفطر والجبنه والكزبرة وانتظري حتى يتمر الوجه السفلي
6. اقليها وحمريها قليلا من الوجه الاخر واطليها مرة اخرى وأثني نصف قطر البيض وصبه في طبق التقديم
7. قدميها مع الخبز الطازج او خبز التوست مع عصير طبيعي



الخضار بالبيض

الخضار بالبيض، طبق الخضار بالبيض هو طبق سهل التحضير ولا يحتاج الى مجهود ولكن طعمه سيحمله لا يقاوم لا يحتاج سوى الى المقادير اما طريقة الإعداد فهي سهلة ، ويمكن أعداه في الصباح على الإفطار و ما يميز هذا الطبق هو وجود انواع كثيرة من الخضار المستخدمة مما سيعطي الجسم فائدة عظيمة من تنوع الخضار ، وايضا ممكن استبدال احد انواع الخضار باخرى مما يتيح لسيدة المنزل الإبتكار في تقديمه

مقادير الخضار بالبيض.

٢ كاس مازوريلامبشورة

٢ كاس جبنة تشيدر مبشورة

٢ ملعقة كبيرة زبدة

٣/٤ كاس فطر معلب مغسول ومصفى

١/٣ كاس من البصل الاخضر المفروم
١/٢ كاس فليلفة خضراء مفرومة وسط
٢ كاس من شرائح الديك الرومي المقطع الو قطع
متوسطة

٨ بيضات

كاس ونصف حليب

ملح / فلفل حسب الرغبة

١/٢ كاس دقيق

١/٢ ملعقة صغيرة ريحان مجفف

. فليلفة حمراء مفرومة ناعم

فلفل اخضر حار ينظف ويفرم فرم ناعم

ربع ماس بقدونس، معسول ومفروم ناعم

طريقة:

١- يحمى الفرن مسبقا على درجة حرارة ١٨٠ مئوية

٢- في وعاء تخلط جبنة المازوريلا وجبنة التشيدر سويا

٣- نحضر صينية الخبز ٩*١٣ إنش وتنتشر في قعرها ٣
. كؤوس من خليط الجبنة

٤- في مقلاة على النار تحمي الزبدة نضيف الفطر
والفيلفة الخضراء والحمراء و الفلفل الاخضر الحار و
البصل ويقلبوا حتى تدبل الخضار جميعها ويتبلوا بالملح
والفلفل قليلا .

٥- تصفى من السوائل بواسطة مصفاة وتنتشر فوق
الجبنة في صينية الخبز.

٦- نضيف قطع الديك الرومي فوق الخضار

٧- ثم نضيف بقية كاس خليط الجبنة فوق الديك
الرومي.

٨- في وعاء على حدة يوضع البيض ويخفق ويتبل بالملح
والفلفل.

٩- يضاف الدقيق والحليب الى البيض بالتدرج ويخفقوا

- ١٠- يتبلوا بالريحان ويضاف البقدونس ويخفقوا
- ١١- يضاف مزيج البيض الى صينية الخبز بهدوء وروية
- ١٢- توضع الصينية في الفرن ٣٥ الى ٤٥ دقيقة ويختبر نضجها بوضع السكينة في المنتصف اذا خرجت نضيفة فهذا يدل على إستواء .
- ١٣- تخرج من الفرن حالا وتقدم ساخنة وبصحة وعافية