

الجزء الأول حلويات

طريقة عمل جالاتويتا - فطيرة اللبن



وصفة اليوم هي طريقة عمل جالاتويتا (فطيرة اللبن) وهي من الحلويات الشعبية في [المطبخ اليوناني](#)، والتي نقدمها لك في طريقة عمل سهلة الخطوات لعمل الحلويات السهلة بطريقة جديدة. قد تعجبك أيضاً [طريقة عمل تين باللوز والعسل : حلى بارد](#).

: مقادير جالاتويتا - فطيرة اللبن

كوب [حليب](#) سائل 1 كوب سميد ناعم ½ كوب [زبدة](#) 3 5 بيضة 1 كوب [سكر](#) قرفة وسكر بودرة للتزيين

: طريقة عمل جالاتويتا – فطيرة اللبن

.حمّي الفرن على 175 درجة مئوية

.ضعي الحليب في قدر على النار واطريه حتى يغلي
اضيفي الزبدة، السكر والسميد، قلبي باستمرار حتى
يصبح قوامهم كريمي

.ارفعي القدر من على النار واطريه ليبرد
اخفقي البيض ثم اضيفي إلى مزيج السميد مع الاستمرار
في التقليب

.ادهني صينية بالزيت واسكبي فيها المزيج
ادخلي الصينية الفرن لمدة 1 ساعة حتى يصبح لونها
ذهبياً

.اطفئي الفرن واطري الفطيرة بالداخل لمدة 15 دقيقة
اخرجيها من الفرن لتبرد، زينّيها بالسكر البوردة والقرفة
وقدميها

طريقة عمل الزبادي اليوناني بالتوت



تعلمي معنا اليوم طريقة عمل الزبادي اليوناني بالتوت والجوز والعسل، وصفة مغذية وغنية، وهو من [الوصفات العالمية](#) اللذيذة، حضره بخطوات سهلة جداً وسيحبه صغارك كثيراً. جرّبي أيضاً [طريقة عمل سلطة الرمان الحلوة](#).

مقادير طريقة عمل الزبادي اليوناني [بالتوت](#) والجوز والعسل، وصفة مغذية

: وغنية

كوب اللبن اليوناني الخالي من الدهون 1 ملعقة كبيرة 2 من [العسل](#) الطازج ½ كوب من التوت (طازج) 1 ملعقة كبيرة من الجوز (المسحوق)

طريقة عمل الزبادي اليوناني بالتوت والجوز والعسل، وصفة مغذية وغنية:

ضعي اللبن في وعاء، واخلطيه مع التوت، المكسرات -1 والعسل.

اضيفي الجرانولا التي تمنح طعماً أطيب، يمكنك ايضاً 2-
استبدال الجوز باللوز أو استعمال الاثنين معاً

3

طريقة عمل سموثي الفواكه بالزبادي



نقدم لكِ طريقة عمل سموثي الفواكه بالزبادي من
[المطبخ اليوناني](#) في خطوات سهلة. حتى تتقني وتتفني
في عمل مختلف المشروبات
المنعشة من [المطبخ العالمي](#)، قد تهملك أيضاً [طريقة عمل](#)
[ليموناضة الكرز](#).

: مقادير سموثي [الفواكه](#) بالزبادي

كوب برتقال كوب زبادي نصف ملعقة صغيرة فانيليا 2
ملعقة صغيرة سكر 2 كوب فواكه مشكّلة (فراة +
بلوبيري + رازبيري)

: طريقة عمل سموثي الفواكه بالزبادي
ضعي كل المكونات في الخلاط واطحني جيداً حتى
تحصلين على مزيج ناعم جداً
صبه في الكاسات وقدميه

4

طريقة عمل كيك الزبادي بالدراق



إليكِ طريقة عمل كيكة الزبادي بالدراق في خطوات
سهلة وسريعة من الحلويات اليونانية، وهي تعد وصفة
عمل سهلة لعمل الحلويات

العربية بطريقة جديدة. إذا أعجبتك هذه الوصفة، تعرفي
أيضاً على وصفة كيكة الزبادي

: مقادير كيكة الزبادي بالدراق

غ دراق معلّب، مصفى ومقطع شرائح 125 غ زبدة 410
طرية نصف كوب سكر ملعقة صغيرة فانيليا 2 بيضة كوب
وثلاث طحين ذاتي الرفع (مخصص للكيك) 350 غ زبادي
بالدراق ربع كوب شرائح اللوز ربع كوب شرائح جوز الهند

: طريقة عمل كيكة الزبادي بالدراق

حمّي الفرن على 180 درجة مئوية. بطّني صينية مقاس 20
سم بالزيت والطحين وافرشي عليهم ورق الخبز.
اخفقي الزبدة مع السكر والفانيليا حتى تصبح كريمية.
اضيفي البيض تدريجياً مع الخفق بعد كل إضافة.
اضيفي الطحين تدريجياً بالتبادل مع نصف كمية الزبادي
وقلبي جيداً حتى يمتزجوا.

اسكبي نصف كمية العجين في الصينية، وضعي فوقها
قطع الدراق.

اسكبي باقي كمية العجين وزينّيها باللوز وجوز الهند
ادخليها الفرن لمدة 50 دقيقة حتى تنضج، اتركيها في
الصينية لمدة 10 دقائق حتى تستريح.

ثم اخرجيها من الصينية ودعيها حتى تبرد تماماً

قدميها مع باقي كمية الزبادي

ملحوظة: لو لاحظتي ان سطح الكيكة أصبح ذهبياً قبل

نضج الكيكة، قومي بتغطية الصينية بورق القصدير حتى لا تحترق.

5

طريقة عمل زبادي بالفاكهة



تعلمي طريقة عمل زبادي بالفاكهة في خطوات سهلة جداً من [المطبخ اليوناني](#) المميز في عمل حلى الزبادي. قد يهملك أيضاً تعلم

طريقة عمل مافن فطيرة التفاح

: مقادير زبادي بالفاكهة

كوب زبادي 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون نصف ملعقة صغيرة
هيل مطحون كمية من العسل حسب الرغبة ثمرة كانتالوب،
مكعبات متوسطة 2 ثمرة مانجو، شرائح ثمرة موز،
شرائح نصف كوب عنب ملعقة كبيرة صنوبر محمص أوراق
نعناع طازج

: طريقة عمل زبادي بالفاكهة

.ضعي الفاكهة في وعاء
.امزجي الزبادي، عصير الليمون، العسل والهيل جيداً
.اضيفي الفاكهة إلى الزبادي وقلبي برفق
.غطيتها وادخليها البراد حتى موعد التقديم
.زينيها بالصنوبر والنعناع

طريقة عمل كيكة الباستا فلورا



تعلمي معنا اليوم طريقة عمل كيكة الباستا فلورا
بخطوات سهلة وبسيطة من [الحلى اليونانية](#) المميزة،
تتميز بحلاوة طعمها قدّمها
لضيوفك في المناسبات. تعرفي أيضاً على [طريقة عمل
البسيسة](#).

: مقادير طريقة عمل كيكة الباستا فلورا

كيلو [دقيق](#) ¼ كيلو [سكر](#) ¼ كيلو سمن 4 [بيضات](#) 1 ملعقة ½
كبيرة بايكنغ باودر 1 ملعقة صغيرة فانيليا ¼ كيلو مربى
فراولة

: طريقة عمل كيكة الباستا فلورا

- 1- احضري وعاء وضعي السمن والزبدة مع السكر
واضربيهم بالمضرب الكهربائي جيداً.
- 2- اضيفي البيض والفانيليا واخفقيهم جيداً، ثم اضيفي
الدقيق والبايكنغ باودر إلى الخليط وقلبي جيداً حتى
تتكون عجينة متماسكة.

- 3- احتفظي بقليل من العجين واتركيها جانباً
- 4- احضري صينية مدهونة بالزبدة والقليل من الدقيق واسكبي العجينة ثم ضعي المربى فوق العجينة وافردوها جيداً
- 5- اصنعي صواب طولية من العجينة وضعيها بالطول وبالعرض على المربى
- 6- ادخلي الصينية الفرن على درجة حرارة 180 درجة لمدة 30 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون ثم اخرجيها من الفرن وقدميها في طبق التقديم



وصفة اليوم هي طريقة عمل بارفيه الزبادي والفواكه، وهي من الأكلات السريعة في [المطبخ اليوناني](#)، والتي نقدمها لك في طريقة

عمل سهلة الخطوات للمزج بين الحلويات السهلة ووجبات الإفطار و[الغذاء الصحي](#) بطريقة جديدة. قد تعجبك أيضاً [طريقة عمل كيك](#)

[.البليوري والليمون](#).

: مقادير بارفيه الزبادي والفواكه

غ زبادي $\frac{1}{3}$ كوب شوفان 2 ملعقة كبيرة [حليب](#) 1 كوب 170 فواكه مشكلة وفراولة وبليوري

: طريقة عمل بارفيه الزبادي والفواكه

.امزجي الزبادي مع الشوفان والحليب وقلّبي جيداً.
ضعي نصف كمية المزيج في كاسة طويلة

.ضعي نصف كمية الفواكه فوقها

.اضيفي باقي كمية مزيج الزبادي

.ضعي باقي كمية الفواكه

ادخلي الكاسة البراد حتى موعد أكلها، من الممكن تخزينها في البراد لمدة 3 أيام

الجزء الثاني حلويات

طريقة عمل كفتة السمك بالفرن



الكفتة بشكل عام من الأطباق المفضلة لدى الكثير من النار، ويكثر الإقبال عليها بسبب طعمها المميز، وتبيلتها الخاصة. لكن المعتاد أن تكون [الكفتة](#) محضرة من اللحم المفروم، ما رأيك في عمل طبق مختلف وتجربين طريقة عمل كفتة السمك؟! وجبة كفتة السمك ذاع صيتها في الفترة الأخيرة، وأقبلت ربات المنازل على تحضيره لمذاقه الخفيف، وسهولة تجهيزه، فلا يتطلب الكثير من الوقت لتحضيره. وكفتة السمك بجانب طعمها المميز، فهي ذات قيمة غذائية عالية، حيث يحتوي السمك على نسبة عالية من الفيتامينات، المعادن، وفيتامين "د"، الفسفور، اليود والكالسيوم. جربي اليوم طريقة عمل كفتة السمك الخفيفة، وقدميها مع الأرز الأبيض الساخن.

مقادير كفتة السمك بالفرن

كيلو غرام سمك فيليه 1

حبة بصل، مفرومة 1

حبة بصل، مقطعة شرائح 1

ملعقة صغيرة زعفران 1

ملعقة صغيرة كركم 2

ملعقة صغيرة بهارات [سمك](#) 1

ملعقة كبيرة بشر برتقال 1

ملعقة صغيرة كزبرة مجففة 2

ملعقة كبيرة زيت زيتون، لدهن الكفتة 2

ملعقة كبيرة زيت زيتون، للقلي 2

ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة

طريقة كفتة السمك بالفرن

.ضعي السمك في معالج الطعام، واطحنيه جيداً

أضيفي باقي المقادير إلى معالج الطعام ، واطحني
المزيج مرة أخرى.

.حمري [شرائح](#) البصل في زيت الزيتون بمقلاة على النار

ارفعي البصل عن النار بعد أن يشقر لونه، ووزعيه في
قاع صينية فرن.

شكلي من مزيج السمك على هيئة أصابع الكفتة، ثم
وزعيها فوق شرائح البصل بالصينية

ادهني وجه الكفتة بزيت الزيتون. ثم أدخلي الصينية الفرن
المسخن إلى 180 درجة مئوية، لمدة 20 دقيقة، حتى
تنضج الكفتة.

كفتة السمك بالبطاطس بالفرن
مقادير كفتة السمك بالبطاطس بالفرن
للكفتة

كيلو غرام سمك فيليه، مفروم 1
كوب [بطاطس](#)، مسلوقة ومهروسة 1
ملعقة كبيرة بودرة بصل 1
ملعقة كبيرة نشا 1
ملعقة كبيرة من بهارات السمك 1
بياض بيضة 1
ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة
دقيق الشوفان، حسب الحاجة
للطبقة الخارجية
كوب بقسماط 2
بيضة 2
رشة بهارات سمك
رشة بابريكا
ملعقة كبيرة زيت 1
ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة

طريقة عمل كفتة السمك بالبطاطس بالفرن
في وعاء، اخلطي مكونات الكفتة معاً، وأضيفي دقيق
الشوفان إن احتاج الأمر لיתماسك مزيج الكفتة

تبلي البقسماط بالبهارات، البابريكا، الملح والفلفل الأسود. أضيفي الزيت وافركيه جيداً مع البقسماط ليصبح قوامه كالرمل الرطب.

تبلي البيض بالملح والفلفل الأسود وبهارات السمك، واخفقيهم في وعاء منفصل.

شكلي من مزيج الكفتة على هيئة [أصابع](#) أو كرات، ثم اغمسيها في البيض، ثم في البقسماط.

وزعي الكرات على صينية فرن مبطنة بورق الزبدة، وحمريها في الفرن المسخن إلى 200 درجة مئوية، حتى يتحول لونها إلى اللون الذهبي.

كفتة السمك بالصلصة

مقادير كفتة السمك بالصلصة

كيلو غرام سمك فيليه، مفروم فرم ناعم 1/2

ملعقة صغيرة ثوم مفروم 2

كوب دقيق 1

ملعقة كبيرة زيت زيتون 3

كوب مرق سمك 3

كوب عصير طماطم 3

حبة بصل، مفرومة 1

ملعقة كبيرة [كمون](#) 1

ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة

ملعقة كبيرة بابريكا 1

ملعقة صغيرة شطة 1

ملعقة كبيرة فلفل أحمر مطحون 1

طريقة عمل كفتة السمك بالصلصة

اخلطي السمك مع ملعقة واحدة من الثوم، و $\frac{1}{2}$ ملعقة بابريكا، $\frac{1}{2}$ ملعقة شطة، $\frac{1}{2}$ ملعقة كمون، الملح والفلفل في معالج الطعام، حتى يتجانس المزيج.

شكلي من المزيج كرات بحجم الليمون، ثم لفيها في الدقيق حتى تغطي تماماً.

سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم أضيفي [البصل](#) والمتبقي من الثوم، وحمري المزيج حتى يلين كلاهما.

أضيفي المتبقي من التوابل وعصير الطماطم، قلبي المزيج جيداً حتى يبدأ في الغليان.

اتركي المزيج يطهى على النار لمدة 5 دقائق، أو حتى يشخن قوام الصلصة.

أضيفي مرق السمك واتركيه حتى يغلي، ثم أضيفي الكفتة إلى المقلاة، واتركي المزيج يغلي مرة أخرى.

غطي المقلاة وخففي النار، واتركي المزيج يطهى لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج الكفتة تماماً.

قدمي الكفتة مع الصلصة وهي ساخنة.

كفتة السمك بدون بيض

مقادير كفتة السمك بدون بيض

كيلو غرام سمك صغير، منظف جيداً 2

حبة فلفل أخضر حار 1

حبة بصل 2

ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة 1

فص ثوم 2

ملعقة صغيرة [بشر](#) ليمون حامض 1

حفنة بقدونس 1

حفنة شبت 1

رشة ملح

رشة فلفل أسود

رشة كمون

رشة بهارات سمك

زيت نباتي، للقلي

طريقة عمل كفتة السمك بدون بيض

اطحني السمك في معالج الطعام، مع البقدونس،
الشبت، البصل، الثوم، بشر الليمون، الكزبرة والفلفل
[الحار](#).

تبلي المزيج بالملح، الفلفل الأسود، الكمون وبهارات
السمك. اخلطي المزيج حتى يتجانس

شكلي من المزيج كرات الكفتة، ثم حمريها في الزيت
الساخن بمقلاة على النار، وقلبيها حتى تنضج من جميع
الجوانب.

طريقة عمل مكرونة بالجبنه و البندورة



إليكي طريقة عمل مكرونة بالجبنه و البندورة في خطوات سهلة من [المطبخ اليوناني](#)، نقدمها لكي من [الاكلات السهلة](#)

[والسريعة](#) من [المطبخ العالمي](#)، قد تهملك أيضا [طريقة عمل مكرونة بالدجاج والجبنه](#).

مقادير مكرونة بالجبنه و البندورة:

غ مكرونة (بيننا) كوب صلصة [بندورة](#) ثلث كوب [كريمة](#) 500
طهي ثلث كوب جبنه بارميزان مبشورة 100 غ جبن
موتزاريللا، مكعبات 2 كوب بندورة شيري، نصفها مقطع

إلى نصفينحفنة من أوراق الريحانكمية من الجبن
البارميزان المبشور للتزيين

:طريقة عمل مكرونة بالجبنه و البندورة

.حمي الفرن على 175 درجة مئوية

اسلقي المكرونة في كمية كبيرة من الماء المغلي كما
مبين على العبوة

.ضعي صلصة البندورة في قدر كبير على نار هادئة
حين تسخن الصلصة أضيفي الكريمة و الجبنه البارميزان
و قلبي

بعدها تنضج المكرونة قومي بتصفيتها ثم أضيفيها إلى
مزيج الصلصة، قلبي

.أضيفي مكعبات الموتزاريللا و البندورة

.افرمي ثلاثة ارباع كمية الريحان و أضيفيها، قلبي جيدا

.ادهني صينية بالزيت، صبي المزيج بها

.ادخليها الفرن لمدة 25 دقيقة حتى يصبح لون الجبنه ذهبيا
اخرجيها و أضيفي باقي كمية الجبنه البارميزان و الريحان

طريقة عمل قطع الدجاج بتتبيلة الزبادي



تعرفي على طريقة عمل قطع الدجاج بتتبيلة الزبادي في خطوات سهلة جداً من [المطبخ اليوناني](#) والتي بالتأكيد سيحبها جميع

أفراد أسرتك. إذا كنتِ تحبين عمل [الأكلات السريعة](#) المميزة، تعرفي أيضاً على [طريقة عمل البطاطس المهروسة بالزبدة](#).

: مقادير قطع [الدجاج](#) بتتبيلة الزبادي

كوب زبادي 2 ملعقة كبيرة [زيت زيتون](#) 4 فص [ثوم](#)
مفروم ونصف ملعقة كبيرة ريحان مجففة ليمون نصف
ملعقة صغيرة ملح نصف ملعقة صغيرة فلفل حار حزمة
بقدونس طازج مفروم 2 كيلو قطع دجاج بالعظم

: طريقة عمل قطع الدجاج بتتبيلة الزبادي

امزجي الزبادي، الزيت، الثوم، الريحان، الملح والفلفل
في وعاء صغير

ابرشي الليمونة فوق المزيج وقلبيه جيداً، ثم اعصرها

.عليهم
.اضيفي البقدونس وقلّبي
اضيفي قطع الدجاج وقلبيها جيداً مع التتبيلة حتى تغطيها
تماماً، غطي الوعاء واتركيه لمدة 30 دقيقة
.حمّي الفرن على 180 درجة مئوية
ضعي الدجاج في صينية وادخليها الفرن لمدة 60 دقيقة
حتى يصبح لونها ذهبياً.

4

طريقة عمل فوندو الثوم والكزبرة



إليكِ طريقة عمل فوندو الثوم و الكزبرة في خطوات
سهلة وسريعة من المطبخ اليوناني، وهي تعد وصفة
سهلة لعمل المقبلات

والصلصات، إذا أعجبتك هذه الوصفة تعرفي أيضاً على
طريقة عمل أضلاع اللحم بصلصة الباربيكيو.

: مقادير فوندو الثوم والكزبرة

كوب جبن فيتانصف كوب كريمة لبّانيرع ملعقة صغيرة
ملح 3 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة مفرومة نصف ملعقة
صغيرة معجون الثوم نصف ملعقة صغيرة ثوم
مفروم ملعقة صغيرة بصل مفروم

: طريقة عمل فوندو الثوم والكزبرة

امزجي كل المكونات معاً حتى تتجانس جيداً
قدميها مع أصابع الخيار، الجزر والناشوز

طريقة عمل صينية الباذنجان والكوسة بصلصة المارينارا



تعرفي معنا على طريقة عمل صينية الباذنجان والكوسة
بصلصة المارينارا، وهي من الأكلات الجديدة السريعة
واللذيذة، والتي

نقدمها لك من [الأكلات اليونانية](#) في خطوات سهلة جداً
لتجدي من وصفات صينية الخضار التقليدية. تعرفي أيضاً
على [طريقة](#)

[عمل صينية السلمون بصلصة الصوبا في الفرن](#).

: مقادير صينية [الباذنجان](#) والكوسة بصلصة المارينارا

غ باذنجان، شرائح 500 غ كوسة، شرائح 500 غ صلصة 500
مارينارا 220 غ [حبن](#) موزاريلا، مبشورة حفنة أوراق ريحان
طازجة مفرومة ملعقة صغيرة ملح ملعقة صغيرة فلفل 3
ملعقة كبيرة [زيت زيتون](#)

: طريقة عمل صينية الباذنجان والكوسة بصلصة المارينارا
حمّي المشواة وحمّي الفرن على درجة حرارة 190 درجة
مئوية.

ادهني صينية بملعقة زيت زيتون
امزجي الزيت مع الكوسة والباذنجان، تبليهم بالملح
والفلفل.
اشوي شرائح الباذنجان والكوسة على المشواة لمدة 5
دقائق على كل جهة.
ضعي كمية من الصلصة في قاع الصينية، ثم ضعي فوقها
الباذنجان والكوسة، انثري فوقها كمية من الجبن
المبشور.
كرري آخر خطوة لعمل طبقات من الصلصة والباذنجان
مع الكوسة والجبن المبشور.
ادخليها الفرن لمدة 30 دقيقة
زيّنيها بالريحان الطازج.

طريقة عمل صدور دجاج بالبندورة والأرضي شوكي



تعلمي طريقة عمل صدور دجاج بالبندورة والأرضي
شوكي من طبخات الدجاج في [المطبخ اليوناني](#) في
خطوات [سهلة وسريعة](#). اذا كنت من محبي عمل الأكلات
السهلة من [المطبخ العالمي](#)، قد تعجبك أيضاً [طريقة عمل](#)
[سلطة لسان عصفور بتتبيلة الليمون](#).

: مقادير صدور دجاج بالبندورة والأرضي شوكي
صدور [دجاج](#) 1 ملعقة صغيرة ملح 1 ملعقة صغيرة فلفل 2 4
ملعقة كبيرة [زيت زيتون](#) ½ بصلة مفرومة 4 فص ثوم
مفروم 800 غ بندورة مفرومة 400 غ أرضي شوكي معلب
ومصفى (خرشوف) 1 ملعقة صغيرة ملح ¼ كوب زيتون
مفروم ½ كوب جبن فيتا مفتتة 2 ملعقة كبيرة ريحان
مفروم

: طريقة عمل صدور دجاج بالبندورة والأرضي شوكي
تبلي الدجاج بالملح والفلفل.
ضعي الزيت في مقلاة على النار.

اضيفي الدجاج واتركيه لمدة 6 دقائق على كل جهة.
ارفعي الدجاج من المقلاة وضعيه جانباً
ضيفي البصل للمقلاة واتركيه حتى يذبل.
اضيفي الثوم، البندورة، الأرضي شوكي والملح، وقلّبي
لمدة 10 دقائق.
ارفعي المقلاة من على النار وضعيه فيه طبق
ضعي فوقه قطع الدجاج وفتتي فوقه الجبنة، الزيتون
والريحان.
قدّمي الطبق ساخناً مع الباستا.

طريقة عمل سلطة الزهرة المهروسة



تعلمي طريقة عمل سلطة الزهرة المهروسة في خطوات سهلة جداً من [المطبخ اليوناني](#) المميز في عمل وصفات الأكلات الجديدة.

قد يهملُ أيضاً تعلم [طريقة عمل صدور الدجاج بالجين في الفرن](#).

: مقادير [سلطة](#) الزهرة المهروسة

رأس زهرة، مغسولة ومقطعة قطع كبيرة 2 ملعقة كبيرة 2
[زيت زيتون](#) ملعقة صغيرة ملح ¼ كوب بقادونس مفروم

: طريقة عمل سلطة الزهرة المهروسة

.اسلقي الزهرة في كمية من الماء المملح حتى تلين
صفّيها جيداً من الماء وضعيها في محضر الطعام واطحنها
جيداً.

.اضيفي الزيت والملح واكملي الطحن حتى تنعم تماماً
ضعيها في صينية وادخليها الفرن لمدة 20 دقيقة على
درجة حرارة 180 درجة مئوية.

.قدميها وانثري عليها البقادونس المفروم.

طريقة عمل سلطة البندورة المخللة



تعرفي على طريقة عمل سلطة البندورة المخللة في خطوات [سهلة وسريعة](#) من [المطبخ اليوناني](#). إذا كنتِ تحبين عمل [الأكلات](#)

[العالمية](#) المميزة، تعرفي أيضاً على [طريقة عمل شوربة](#) [السياس](#) [البطاطس](#).

: مقادير سلطة البندورة المخللة

حبات [بندورة](#)، شرائح سميكة نصف كوب زيتون أسود 3 بدون يون نصف كوب زيتون أخضر بدون نوبملعقة كبيرة ثوم معلب (مخلل) ملعقة صغيرة [زعتر](#) مجففملعقة كبيرة عصيرليمون6 ملعقة كبيرة زيت زيتون4 ملعقة صغيرة خلملح و فلفل حسب الرغبة125 غ جبنة فيتاثلثي كوب نعناع طازج مفروم خشتلثي كوب ريحان طازج مفروم خشن

: طريقة عمل سلطة البندورة المخللة

- افرمي الزيتون الأخضر والزيتون الأسود والثوم معاً .
- اضيفي الزعتر وعصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وقلبي حتى تتجانس المكونات والنكهات .
- اهرسي الجبن الفيتا في وعاء آخر بواسطة الشوكة .
- اضيفي النعناع والريحان و2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و قلبي جيداً .
- امزجي باقي كمية الزيت مع الخل، الملح والفلفل في وعاء آخر وقلبي جيداً .
- ضعي شرائح البندورة في طبق التقديم، واسكبي عليها نصف مزيج الخل ثم افردى فوقها خليط الزيتون .
- ضعي طبقة أخرى من شرائح البندورة واسكبي عليها باقي كمية مزيج الخل، وانثري على سطحها خليط الجبن الفيتا .
- قدميها باردة .



سنتعلم اليوم طريقة تحضير شرائح الحبار أو الكالاماري
، على الطريقة اليونانية

: مقادير شرائح الحبار على الطريقة اليونانية

نصف كيلو غرام حبار 50 غ كوسى
غ باذنجان 50 غ جذع الكرفس 50 غ يقطين 50 غ فليفلة 50
حمراء 50 غ بطاطا رشة ملح رشة بهار رشة أوريجانو
رشة بابريكا الصلصة: 40 غ بصل أخضر 60 غ جبنة فيتا 60 غ
بندورة مقطعة الى شرائح 20 غ خردل 50 غ كريما طازجة 4
أوراق حبق مفروم ناعماً 50 غ زيت زيتون

: طريقة عمل شرائح الحبار على الطريقة اليونانية

1- قطع جميع الخضار الى مكعبات صغيرة وضعها في مقلاة مضادة للصدأ مع القليل من زيت الزيتون، وقلها على نار خفيفة حتى تنضج،
2- ثم ضعي قليلاً من الملح والبهار والبابريكا، واتركها على حدة في مكان دافئ.

اقطعي الحَبَّار في النصف وضعيه في الماء الساخن مع 3-
القليل من الكربونات لمدة 25 دقيقة، 4- ثمّ صَفِّيه جيّداً
من الماء واشويه.

طريقة تحضير الصلصة:

- 1- افرمي البصل ناعماً ثمّ قليه بزيّت الزيتون
- 2- عندما يذبل أضيفي فوقه الفليفلة الحلوة المفرومة الناعمة، والبندورة المفرومة الناعمة، والقليل من الخردل والكريما الطازجة وجبنة الفيتا، واطريها تغلي على نار خفيفة.
- 3- في طبق ضعي الخضار والحَبَّار فوقها والصلصة وقدميها جانباً أو أضيفيها عليه.

طريقة عمل كيش السبانخ والروبيان



تعلمي طريقة عمل كيش السبانخ و الروبيان في خطوات سهلة جداً من [المطبخ اليوناني](#) المميز في عمل الأكلات البحرية. قد يهملك

أيضاً تعلم [طريقة عمل روبيان مقلي بصلصة المحار](#)

: مقادير كيش السبانخ والروبيان

بيضة كوب [كريمة](#) طهيمعلقة كبيرة صلصة حارة 2 ملعقة 2
صغيرة صلصة ورشستر 2 كوب بصل مفرومكيلو [سبانخ](#)
مطهوه، مصفاة ومقطعة 2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم 2
ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم 500 غ [روبيان](#)كوب جبن
رومي مبشور 2 ملعقة كبيرة ثوم معمر مفروم 2 ملعقة
كبيرة جبن بارميزان مفرومملح وفلفل حسب الرغبة 250
غ عجينة التارت

: طريقة عمل كيش السبانخ والروبيان

.حمّي الفرن على 190 درجة مئوية
اخفقي البيض مع الكريمة والصلصة الحارة وصلصة

. الورشستر
اضيفي البصل والبصل الأخضر، الثوم والثوم المعمر،
السبانخ، الروبيان، الجبن الرومي والبارميزان، ثم قلبي
جيداً.

.تبلي المزيج بالملح والفلفل
افردي عجينة التارت في صينية مخصصة للتارت،
واسكبي فيها مزيج الحشو وساوي سطحه
ادخله الفرن لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك

طريقة عمل سلطة الخيار بالأفوكادو والجبنه



تعلمي طريقة عمل سلطة الخيار بالأفوكادو والجبنه من [المطبخ اليوناني](#) في خطوات سهلة جداً المميز في عمل الأكلات السهلة والسلطات بالجبنه. قد يهملك أيضاً تعلم [طريقة عمل برجر الحبش المشوي](#).

: مقادير سلطة الخيار [بالأفوكادو والجبنه](#)

حبة خيار، شرائح 750 غ بندورة صغيرة الحجم، مقسومة 2
1/4 بصلة، شرائح رفيعة 1 1/2 كوب زيتون 1/4 كوب بقدونس
طازج مفروم 2 حبة أفوكادو، مكعبات 1 كوب جبنه فيتا
مفتتة 1/2 كوب [زيت زيتون](#) 1/2 كوب خل أحمر 2 فص [ثوم](#)
مفروم 1 ملعقة كبيرة زعتر مجفف 2 ملعقة صغيرة سكر 1
ملعقة صغيرة ملح 1 ملعقة صغيرة فلفل

: طريقة عمل سلطة الخيار بالأفوكادو والجبنه

ضعي الخيار، البندورة، البصل، الزيتون والبقدونس في وعاء كبير.

ضعي الأفوكادو في وعاء منفصل صغير واتركيه جانباً
امزجي زيت الزيتون، الخل، الثوم، الزعتر، السكر، الملح
والفلفل في وعاء وقلبيه جيداً.

ضعي 1 ملعقة كبيرة من التتبيلة على الأفوكادو وقلّبيه جيداً.

اسكبي باقي التتبيلة على مزيج الخيار وقلّبي حتى تمتزج النكهات.

اضيفي الأفوكادو على السلطة وقلّبيها ثم اضيفي الجبنه الفيتا.