https://recettesfood.com

## مكونات الكريب بالفراخ

### المكوّنات

- لتحضير الحشوة:
- **صدر دجاج**
- مقطع الى مكعبات كوب
- **لبن زبادي**
- ثلث كوب
- **ثوم**
- مهروس ملعقة كبيرة
- **فلفل رومي**
- مفروم ملعقتان كبيرتان

- **ملح**
- نصف ملعقة صغيرة
- **بابريكا**
- نصف ملعقة صغيرة
- **كزبرة جافة**
- ملعقة صغيرة
- **عصير ليمون حامض**
- ملعقة كبيرة
- **زيت نباتي**
- ملعقة كبيرة
- **بصل**
- 1 مفروم
- **فليفلة**
- 1 مفرومة
- **لتحضير العجينة:**
- **دقيق**
- كوب

- **حليب سائل**
- كوب
- **ملح**
- ملعقة صغيرة
- **بيض**
- 2
- ماء - ربع كوب
- **زبدة**
- مذوبة ملعقتان كبيرتان

## طريقة التحضير

1. في وعاء، ضعي الفراخ، الزبادي، الثوم، الفلفل الرومي، الملح، البابريكا، الكزبرة وعصير الليمون.
2. قلبي المكونات جيداً حتى تتجانس.
3.

- غطي الوعاء وأتركي الفراخ منقوعة بالتتبيلة مدة 20 الى 30 دقيقة داخل الثلاجة.
- 4
- حمي الزيت في مقلاة على نار متوسطة وضعي خليط الفراخ.
- 5
- قلبيه على النار حتى يتبدل لونه.
- 6
- أضيفي الفليفلة والبصل واستمري في التقليب حتى تنضج المكونات.
- 7
- لتحضير عجينة الكريب، في وعاء، ضعي الدقيق، الحليب، الملح، البيض، الماء والزبدة.
- 8
- اخفقي المكونات حتى تمتزج المكونات.
- 9

- سخني مقلاة على نار هادئة. أسكبي مقدار مغرفة من خليط عجينة الكريب ووزعيها في المقلاة. تفادي هذه **الاخطاء ال5 التي ستفشل الكريب دائماً.**

- **10**
- أتركي العجينة حتى تتحمر قليلا ثم اقلبيها للجهة الأخرى.
- **11**
- كرري هذه العملية حتى نفاذ الكمية.
- **12**
- خذي عجينة كريب احشيها من حشوة الفراخ ولفيها ثم قدميها على سفرتك.

# بان كيك الشوفان للدايت

## المكوّنات

- **دقيق**
- كوب وربع
- **شوفان**
- نصف كوب
- **بايكنغ باودر**
- ملعقتان صغيرتان
- **ملح**
- ربع ملعقة صغيرة
- **حليب**

- كوب وربع
- **بيض**
- مخفوق 1
- **زيت نباتي**
- ملعقة كبيرة

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، أخلطي الدقيق، الشوفان، البايكنغ باودر والملح.
- 2
- في وعاء ثانٍ، أخلطي البيض، الزيت والحليب. أضيفي الخليط إلي المزيج السابق واخلطي المكونات حتى تتجانس.
- 3
- سخّني مقلاة غير لاصقة علي نار متوسطة. أضيفي عجينة البان كيك على دفعات واطهيها من الجهتين حتى تنضج.

- 4
- قدّمي البان كيك على سفرتك. ألف صحة!

## نوتيلا بان كيك

## المكوّنات

- بيض
- 2

- **سكر**
- نصف كوب
- **بايكنغ صودا**
- نصف ملعقة صغيرة
- ماء - ثلث كوب
- **عسل**
- ملعقة صغيرة
- **دقيق**
- كوب
- **شوكولاتة دهن**
- أي نوتيلا 4 ملاعق كبيرة

I

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء الخلاط الكهربائي، أخفقي البيض والسكر.
- 2

- في كوب، أخلطي الماء والبايكنغ صودا جيداً.
- 3
- زيدي خليط البايكنغ صودا على البيض.
- 4
- أضيفي العسل والدقيق واخلطي المكونات حتى تتخلصي من التكتلات.
- 5
- حمي مقلاة واسعة على نار متوسطة ثم أسكبي مقدار مغرفة كبيرة من خليط البان كيك.
- 6
- اتركي الخليط حتى ينضج ثم اقلبيه إلى الجهة الثانية حتى يتحمر.
- 7
- ضعي البان كيك في طبق التقديم وزيني وجهها بالنوتيلا.

# كيف اسوي كريب نوتيلا

## المكوّنات

- بيض
- 2
- سكر

- ملعقة كبيرة
- **زيت نباتي**
- 3 ملاعق كبيرة
- **دقيق**
- كوب ونصف
- **حليب سائل**
- كوبان
- **فانيليا**
- ملعقة كبيرة
- **شوكولاتة دهن**
- أي نوتيلا 5 ملاعق كبيرة

I

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء الخلاط الكهربائي، ضعي الحليب، السكر، البيض، الزيت والفانيليا.
- 2

- أخلطي المكونات جيداً حتى تتداخل ثم زيدي الدقيق وحركي حتى تتخلصي من التكتلات.
- 3
- حمي مقلاة واسعة على نار متوسطة ثم ضعي مقدار مغرفة من خليط الكريب.
- 4
- اتركي الكريب حتى تنضج ثم اقلبيها إلى الجهة الثانية حتى تتحمر.
- 5
- كرري الخطوة السابقة حتى انتهاء الكمية. **انتبهي من ارتكاب هذه الأخطاء لدى تحضير الكريب**.
- 6
- ادهني الكريب بالنوتيلا ثم شكليها بالشكل الذي تريدين وقدميها على سفرتك.

## ميني بان كيك بستاشيو

## المكوّنات

- فستق حلبي
- مطحون نصف كوب
- كريمة خفق
- ربع كوب
- حليب
- مكثف محلى ملعقة كبيرة

- **مقادير البان كيك:**
- **حليب**
- ثلاث ارباع كوب + ملعقتان كبيرتان
- **ملح**
- رشّة
- **بيض**
- 1
- **فستق حلبي**
- مطحون ملعقة كبيرة
- **زبدة**
- مذوبة ملعقتان كبيرتان
- **دقيق**
- كوب
- **سكر**
- ملعقتان كبيرتان
- **بايكنغ باودر**
- ملعقة صغيرة

I

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، ضعي الفستق الحلبي، كريمة الخفق والحليب المكثف المحلّى. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- 2
- في وعاء، ضعي الحليب، الملح، البيض، الفستق الحلبي، الزبدة، الدقيق، السكر والبايكنغ باودر. أخلطي المزيج حتى يتجانس.
- 3
- أسكبي كميات صغيرة من العجين دخل مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة. عندما تظهر الفقاعات على الوجه، أقلبي البان كيك على الجهة الثانية واطهيها حتى تصبح ذهبية اللون.
- 4

- ضعي الميني بان كيك في طبق التقديم وزيّني بصلصة الفستق. ألف صحة!

## طريقه عمل الكريب المالح

## المكوّنات

- **حليب سائل**
- كوب وثلث كوب
- **بيض**
- 2
- **دقيق**
- كوب
- **ملح**
- رشة
- **فلفل أسود**
- رشة
- **زيت نباتي**
- ملعقة كبيرة
- **مقادير الحشوة:**
- **بصل**
- مقطع إلى شرائح 1
- **ثوم**

- مفروم 4 فصوص
- **دجاج**
- مقطع 400 غرام
- **ملح**
- ملعقة صغيرة
- **فلفل أبيض**
- ملعقة صغيرة
- **جبن موزاريلا**
- مبشور 200 غرام
- **زيت نباتي**
- ملاعق كبيرة 3

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، أخفقي البيض ثم أضيفي الحليب وحركي.
- 2

- زيدي على الخليط الدقيق ونكهي بالملح والفلفل الأسود. امزجي المكونات حتى تتخلصي من التكتلات.
- 3
- في مقلاة واسعة على نار متوسطة، حمي الزيت النباتي ثم ضعي مقدار مغرفة من مزيج الكريب وافرديها في قعر المقلاة.
- 4
- اطهي الكريب حتى تنضج من الجهتين. كرّري العملية حتى انتهاء الكمية.
- 5
- لتحضير الحشوة: في مقلاة واسعة على نار متوسطة، حمي الزيت النباتي واقلي فيه البصل والثوم حتى تذبل المكونات.
- 6
- أضيفي على المقلاة الدجاج ونكهي بالملح والفلفل الأبيض.
- 7

- قلبي الخليط حتى تنضج قطع الدجاج.
- 8
- وزّعي حشوة الدجاج على الكريب ثم زيدي فوقها مقدار من جبن الموزاريلا.
- 9
- لفّي الكريب على شكل رول وقدميها على سفرتك.

**بان كيك كورن فليكس**

## المكوّنات

- مقادير عجينة البان كيك:
  - دقيق
  - 200 غرام
  - بيض
  - 4
  - حليب
  - 600 مل
- مقادير التقديم:
  - حبيبات شوكولاتة
  - كوب
  - حليب
  - 6 أكواب

- **موز**
- مقطّع إلى شرائح رفيعة 4
- **عسل**
- بحسب الرغبة
- **زبدة**
- بحسب الرغبة

## طريقة التحضير

- 1
- في وعاء، أخلطي الدقيق، البيض والحليب حتى تحصلي على عجينة ناعمة.
- 2
- سخّني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة إلى عالية.
- 3
- ضعي العجينة في قنينة كاتشاب واسكبيها على شكل نقاط صغيرة في المقلاة. عندما تبدأ الفقاعات بالظهور على الوجه، أقلبي

قطع البان كيك حتى تنضج من الجهة الثانية.

- 4
- ضعي ربع كمبة البان كيك في وعاء تقديم. أضيفي كوب ونصف من الحليب، ربع كوب من حبيبات الشوكولاتة وما يعادل موزة واحدة. كرّري العملية حتى انتهاء الكمية. زيّني بالعسل والزبدة بحسب الرغبة. ألف صحة!