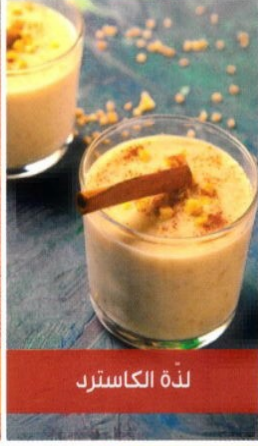


fatafeat



عشق الشوكولاته



لذة الكاسترد

مائدتنا السعودية

بين الأصالة والابتكار
أعلى **مشروبات الموسم**
أطيب سندويشات
صحية

نفس الوصفات
المذهلة ب

25

جنيه فقط

منتديات مجله الابتسامه

www.ibtesama.com/vb

مايا شوقي

81

وصفة جديدة



"محبوس"
الدجاج
"الكويتي"

10

وصفات
سهلة وسريعة

أشهى أطباق البروكولي والملفوف والفطر

مقابلة حصرية مع الشيف المحبوبة وفاء الكندري نجمة برنامج قناة فتافيت الجديد

حصريات مجلة الإبتسامة
** شهر مايو 2015 **
www.ibtesama.com



موسيقى أبوظبي الكلاسيكية
ABU DHABI CLASSICS

برنامج أبوظبي للموسيقى الكلاسيكية موسم الحفلات الموسيقية العالمية أكتوبر 2014 - مايو 2015

جدول الفعاليات

28 مايو 2015

برتران شامايو: عزف منفرد على البيانو،
"واندرر"

الساعة 8 مساءً

مركز القطار للفنون في العين

12 مايو 2015

تقديم جوائز "برنامج أبوظبي
للموسيقى الكلاسيكية"

الساعة 7:30 مساءً

مسرح قصر الإمارات

28 أبريل 2015

"أوركسترا أكاديمية سكالو" مع المايسترو
ميخائيل تاتارنيكوف وعازف البيانو ديفيد
فريه

الساعة 8 مساءً

حلقة نقاش تسبق الحفل عند الساعة 6 مساءً

مسرح قصر الإمارات

احجز الان

تتوافر التذاكر حالياً على الموقع الإلكتروني

ticketmaster.ae

ولمزيد من المعلومات تفضلوا بزيارة الموقع

الإلكتروني abudhabievents.ae

27 مايو 2015

برتران شامايو: عزف منفرد على البيانو،
لقاءات عالمية

الساعة 8 مساءً

منارة السعديات

29 أبريل 2015

أوركسترا أكاديمية سكالو: حفل الأوبرا

الساعة 8 مساءً

قلعة الجاهلي في العين

شركاء الإعلام الرسميين

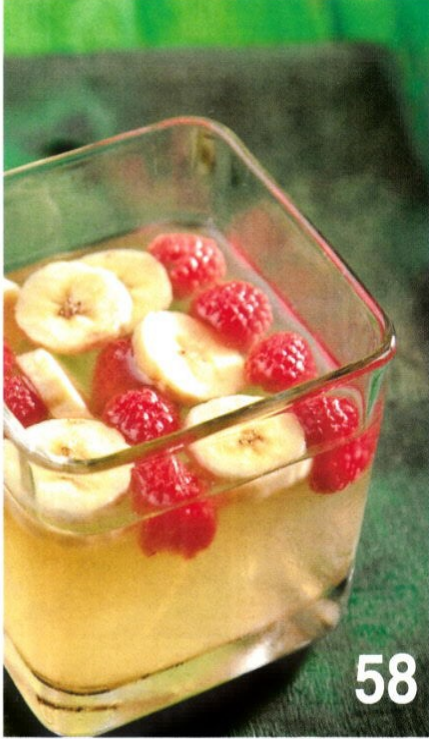
تنظيم

TheNational



هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة
ABU DHABI TOURISM & CULTURE AUTHORITY

قائمة المحتويات



58

معلوماتنا الحلوة

74 كل ما عليك معرفته عن
الأناناس



25

أفكارنا الحلوة

- 47 مائدة فتافيت
- 53 وصفات برامجكم
المفضلة
- 58 وصفات الموسم-
حلويات الموز
- 61 نفسي فحاجة حلوة
- 67 الممنوع المرغوب



12

4 كلمة الناشر

فتافيتنا الحلوة

- 6 أخبار فتافيت
- 8 وصفة فتافيت

وصفاتنا الحلوة

- 10 عصائر ومشروبات
- 13 وصفات سهلة وسريعة
- 21 أبدي
- 29 المخبوزات
- 33 أحلى وصفات صحيّة
- 37 أطباق لذيذة بأقل كلفة



43



34

عدد أبريل - مايو 2015

قائمة المحتويات



74



72



38

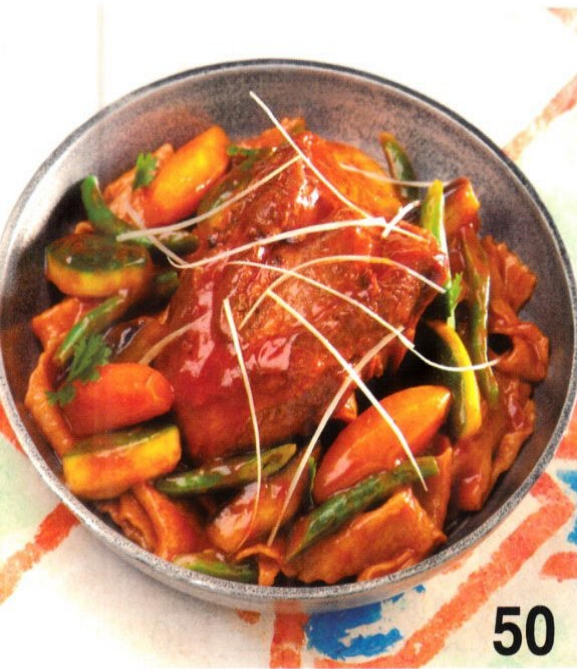
قراءنا الحلوين

وصفة القراء 77

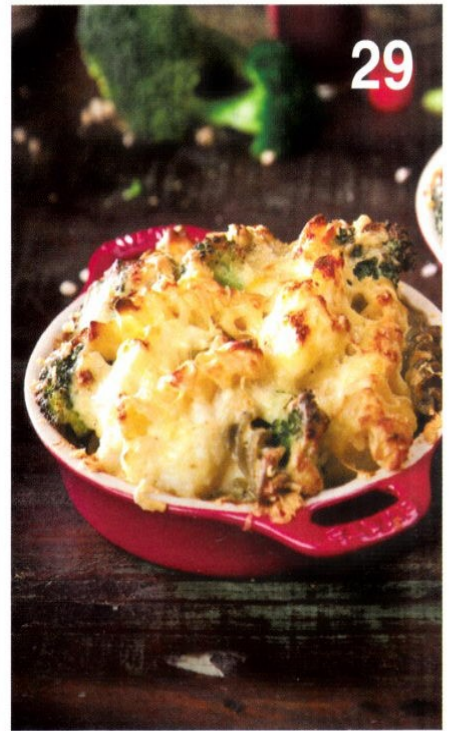
فوازير الطعام 77

الرجال "الحلويين"

رجال يعشقون الطهي 80



50



29

و متوفرة أيضاً على



مجلة فتافيت حالياً في الأسواق

الموزعون المعتمدون

عمان

دار العطاء

+96824492936

مصر

موسسة أخبار اليوم

+20225806241

لبنان

الشركة اللبنانية لتوزيع

الصحف والمطبوعات

+9611366684

الأردن

وكالة التوزيع الاردنيه

+9625358855

الكويت

باب الكويت

+96522272726

البحرين

دار الهلال

+97317480800

قطر

دار الشرق

+97444557809

الإمارات

شركة الإمارات للطباعة

والنشر والتوزيع

+97142660337

+97126733555

السعودية

الشركة السعودية

للتوزيع

+96614419933



maya's

الاسم الذي تثق به
ربات البيوت.



عدس | توابل | أرز | مكسرات | دقيق

زيوت | أطعمة معلبة | منظفات

جميع المنتجات متوفرة في جميع المايها سوپرماركت بالدولة

www.ibtesama.com/vb

www.almaya.ae

HEAD OF PUBLISHING

Samah El Gohary

EXECUTIVE CHEF

Orfali Mohamed

ART DIRECTOR

Arokiadass Standly

GRAPHIC DESIGNER

Chitra Amirtham

PUBLISHING CONTENT MANAGER

Marwa Assi (Food Engineer)

PHOTOGRAPHER

Sajan Chandrabalan

ASSISTANT CHEF

Ronilo Quioc Dimatalo

Randy Alegre

KITCHEN HELPER

Lito Espina

DISTRIBUTION EXECUTIVE

Ahmed Abbas

MERCHANDISER

Jonathan Ian Lumang

FATAFEAT TV

Managing Director: Amanda Turnbull

Channel Director: Darine El Khatib

HR Manager: Deemah Kayed

Finance Manager: Sakura Fachiri

Commercial Manager: Kastro Al Beaini

IT & Technical Manager: Bassern Maher

Channel Manager: Nahla Elmallawany

Distribution and Content Sales: Rohit Kumar

Digital - Media Manager: Jad Yammine

Traffic Coordinator: Deepak Andrade

Channel Operations Manager: Essam Arafa

Asst. Channel Director: Uma Kedlaya

Office Manager: Laura Jane Bellinger

Marketing Executive: Layla Tamim

Senior Editors: Mohammed El-Shennawy,

Mahmoud Abdalla

Sr. Graphic Designer: Prabhu Keyezz

Editor: Rafat Shaker

Supervising Accountant: Haytham El Gohary

HR Administrator/Pro: Ahmed Abouelazm

Stock Keeper: Jahir Ahamed

Scheduler: Hiba Issa

Librarian: MaryAnn Aquino

Playlist Specialist: Aurea Cabral

Talent Co-ordinator: Tania Shikhany

Digital Content Executive: Lara Doukmaji

Technical In-Charge: Krikor Pusgolian

Receptionist: Leah Dela Cruz

Driver: Joepet De Torres

Support Staff: Ed Lowie Reyes



Intelligent Media Services

Sales Manager: Amr Talaat Badran

Dubai Office:

Tel : +971 4 450 9892

Fax : +971 4 450 9893

Printed in Egypt by: Sahara Printing Company



اقترب فصل الصيف وأنا متأكدة من أنكم متحمسون للاستمتاع بطبقسه ونشاطاته الخارجية.

وفي هذا العدد اخترنا لكم بعناية ألد الوصفات المنوعة والمحضرة من قبل شيفاتنا المبدعين خصيصاً لقراءنا المميزين.

ولأننا نعلم أنه وقت الريجيم وفقدان الكيلوات الزائدة قبل شهر رمضان المبارك والعيد، حضرنا لكم أطيّب الوصفات الصحية لتستمتعوا بها دون أي شعور بالذنب.

أما آخر أخبار قناة فتافيت التي اعتدتم على معرفتها دوماً لأول مرة من مجلّتنا، فهي عن الشيف وفاء الكندري نجمة برنامج قناة فتافيت الجديد، والتي أهدت قراءنا الغاليين وصفة حصريّة من برنامجها الجديد تصدرت غلاف هذا العدد.

وإن كنتم تودّون مقابلة شيفاتنا ومشاهدتهم يعدّون ألد أكلاتهم الشهية والحصول على كتبهم الموقّعة، انتظرونا في معرض الشارقة الدولي

لكتاب الطفل ومعرض أبوظبي للكتاب المقامين في أبريل.

مع تمنياتي في أن تنال وصفات هذا العدد رضاكم وإعجاب أحبّابكم...

نلتاكنم في عدد رمضان المميز..

ومازلنا بانتظار أسرار أطباقكم الشهية وأفكار أصنافكم المميزة، فقط قوموا بزيارة صفحتنا على الفيس بوك

www.facebook.com/FatafeatTV

واكتبوا وصفاتكم الخاصة لنشاركها مع القراء في العدد القادم.

يمكنكم أيضاً مشاركتنا ملاحظاتكم حول المجلة على موقعنا الإلكتروني

#fatafeat_magazine أو على

www.fatafeat.com

سماح الجوهري



جدول برامج فتافيت

إبتداءً من 5 أبريل 2015

السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	مواعيد الإذاعة			
							KSA	EGY	GMT	
مطبخ آردا	مجلة فتافيت	إيطاليا مع ليديا - من أميركا	مطبخ ليديا	إيطاليا مع ليديا - من أميركا	مطبخ ليديا	إيطاليا مع ليديا - من أميركا	12:00	11:00	09:00	
إختيارات فتافيت		شُفرة بـ 15 دقيقة	لمسات جيمي	شُفرة بـ 15 دقيقة	لمسات جيمي	شُفرة بـ 15 دقيقة	12:30	11:30	09:30	
	المطبخ المعاصر - الموسم الثاني	مجلة فتافيت	تسلم الأيدي - الموسم الثالث	عروستنا - الموسم الثاني	من المطبخ... مع حورية!	سفرات وبهارات - تونس	13:00	12:00	10:00	
						13:30	12:30	10:30		
	من المطبخ... مع حورية!	ملح وفلفل - الموسم الثاني	المطبخ المعاصر - الموسم الثاني	مطبخنا العربي - الموسم الثاني	ملح وفلفل - الموسم الثاني	مطبخنا العربي - الموسم الثاني	14:00	13:00	11:00	
							14:30	13:30	11:30	
	مطبخ آردا	على نوقفك						15:00	14:00	12:00
15:30								14:30	12:30	
حلّو يا حلّو (حلقتان متتاليتان)	شيف في مهمة	سلمى بالبيت	سوا بالمطبخ	مشاوي	ولا بالاحلام	دبّر ووفر	16:00	15:00	13:00	
							سفرات وبهارات - تونس	16:30	15:30	13:30
	سفرات وبهارات - تونس	لقمة هنية	مدرسة الطبخ مع مارثا ستوارت - الموسم الثالث (حلقتان متتاليتان)	نكست جريت بايكر - الموسم الثاني	ضغ في إيطاليا (حلقتان متتاليتان)	مطبخ آردا	17:00	16:00	14:00	
تايك هوم ناندي	إيطاليا مع ليديا - من أميركا (حلقات متتالية)	أطبخ... وإنحف!						18:00	17:00	15:00
								كيك بوس	18:30	17:30
تايك هوم ناندي	المطبخ المعاصر - الموسم الثاني	ثوب الاحلام (حلقتان متتاليتان)	تايك هوم ناندي	ثوب الاحلام (حلقتان متتاليتان)	تايك هوم ناندي	سفرات وبهارات - تونس	19:00	18:00	16:00	
عالم الكاري							19:30	18:30	16:30	
المطبخ الإغريقي	في بيتنا شيف						20:00	19:00	17:00	
أكاديمية الطبخ - جوردين رامزي							نكست جريت بايكر - الموسم الثاني	أكاديمية الطبخ - جوردين رامزي	أكلات عائلية - جوردين رامزي	أكاديمية الطبخ - جوردين رامزي

أخبار فتافيت

«سيدة وفاء، بالإضافة إلى كونك شيف معروفة، أنت أم وزوجة لديها إهتماماتها العائلية وواجباتها تجاه كل فرد من أفراد عائلتها الصغيرة، أيضاً أنت سيدة عاملة ولديك التزاماتك خارج وداخل المنزل، وبذلك أصبحت نموذجاً عن السيدة العربية العاملة الناجحة. السؤال الذي يطرح نفسه هنا، أين تجدين الوقت اللازم للتوفيق بين كل هذه الواجبات والالتزامات وما هي نصيحتك للسيدات العاملات المتزوجات حديثاً؟»

أي شخص لديه عائلة مسؤول عنها، يجب عليه أن يتنازل عن أشياء أخرى، أو أن يحدد أولوياته، مثلاً أنت تعرفين بأن الوظيفة أو دوام العمل يكون صباحاً، أما الإهتمام بالبيت والعائلة حكماً سيكون ظهراً، مما يحتم على سيدة المنزل أن تعد الطعام وغيره من متطلبات العائلة بعد عودتها الى البيت. أو بمعنى آخر، يجب على سيدة المنزل أن تجد الوقت لكل شيء، وذلك بتنسيق أو تقسيم الوقت بما يلائم مسؤولياتها، فأنا أبدأ بتحضير الطعام ليلاً وأنجزه في اليوم التالي قبل التقديم. وهناك عامل أساسي في الموضوع في حال وجود أولاد، وهو السن أو العمر، لأنهم في الصغر يحتلون وقتك بالكامل لأنهم بحاجة الى رعايتك أكثر، ولكن مع نموهم، يستطيعون الإعتماد على أنفسهم، أقله في إتمام واجباتهم المدرسية، طبعاً بإشراف الأم والأب. لذا من أجل القيام بكل ذلك، أنا أدرك تماماً بأنه علي التخلي أو التنازل عن قسم من حياتي الشخصية، كالخروج الدائم مع الأصدقاء مثلاً، الذي سيستبدل حكماً بالخروج مع الأولاد والزوج. وأنا من النوع الذي يفضل قضاء الوقت مع العائلة قبل أي شيء آخر في الحياة، وعندما أضطر الى السفر أطلب من والدتي أن تقوم بمهامتي تجاه الأولاد، وهو ليس بالشيء السهل بالنسبة لي. كما أنني من النوع الذي يشارك أولاده في كل قراراته العملية في الحياة، وهذا ما حصل عندما سحنت لي الفرصة بتحقيق حلمي في الطبخ على الشاشة، وقتها طرحنا الموضوع للمناقشة مع كل عائلتي الصغيرة، إذ أنني لم أجرؤ على القيام بهذه الخطوة، إلا بعد موافقة زوجي وأولادي لأنهم الدعم الأكبر والأهم في حياتي، وبناتي هن من يساعدنني على التواصل عبر الانترنت لإنجاز أعمالتي الخاصة ويقمن بكتابة الرسائل النصية وإرسالها الى القناة

9 فاء الكندري... شيف، وربة منزل، تعرّف اليها المشاهدون في الموسم الثاني من "صحبة طيبه" بعدها في "ملح وفلفل" في مواسمه الثالث، الذي رسّخ إنطلاقتها وشعبيتها ونجاحها على شاشة فتافيت. و من خلال برديشتنا القصيرة معها، سنحاول التقرب والتعرف أكثر الى فاء الكندري، المرأة، السيدة العاملة، الأم والزوجة بالفرد الذي تسمح لنا به،



ولم أدرس الطبخ وعلّمت نفسي بنفسي ونامت شغف الطبخ الموجود عندي وظهرت على شاشة فتافيت ونجحت بذلك والحمد لله، طبعاً بشهادة الجميع، ولكني مطلّعة على كل شيء ومن الممكن أن أستوحى وصفة من إنسان عادي، مُبدع في تحضير طبق معين مما يساعدني على إبتكار أطباق جديدة مع إضافة اللمسات الخاصة بي التي تجعل منه أفضل. فالهدف هو أن يكون هناك إطلاع وتطور دائم، فالشيفات في تزايد مستمر وقد كثر عددهم في هذه الأيام وأصبحوا معروفين أكثر بسبب وجود مواقع التواصل الاجتماعي التي ساعدت في ذلك، مما يزيد الأمر صعوبة ويدفعني إلى اثبات

الموضوع، فأطلب منهنّ المساعدة في تحضير أساسيات الطبخة خاصة اذا كانت الوصفة تحتوي على خلطة البشاميل فإنها تحتاج الى التفليب المستمر كي لا تحترق، وأعمد الى ذلك فقط بسبب ضيق الوقت.

◀ هناك إعتقاد لدى بعض الناس أو المشاهدين بأن ما يقدمه الشيف من وصفات على الشاشة يقوم بتقديمه لعائلته خاصة في شهر رمضان، فهل هذا ينطبق عليك؟

بالنسبة إلى عائلتي لا أستطيع التنوع في الاكل على مائدة رمضان، أولادي لا يأكلون كل الأصناف، لذلك فأنا مقيّدة بأنواع

أحياناً في حالة الإستعداد لتصوير أي برنامج جديد، لذلك العائلة هي الأساس وبعدها يأتي كل شيء. وبرأيي الخاص، يجب على كل سيدة أن تغيّر حياتها بعد الزواج بما يلائم حياتها الجديدة ومصلحة بيتها وأولادها.

◀ هل لك أن تطلعينا على قصة إنضمامك إلى أسرة فتافيت؟

بدأت القصة منذ 3 أو 4 سنوات خلت، عندما شاهدت إعلاناً على شاشة فتافيت، يطلبون فيه سيدات يعشقن الطبخ ويتمتعن بالخبرة اللازمة وليست لديهن أي مشكلة في الظهور على الشاشة، الأمر الذي لم أفكر فيه في البداية، بل ما شغل تفكيري آنذاك هو تحقيق شغف وحلم موجود في داخلي وهو الطبخ وتقديم جميع الاكلات والوصفات التي أعرفها الى الناس، لذلك قمت بإرسال البيانات والأوراق المطلوبة، وبعدها بفترة قصيرة قابلت مديرة القناة دارين الخطيب التي قالت لي بعد انتهاء المقابلة: "ستكونين واحدة من شيفات فتافيت، إن شاء الله". وهكذا وبكل بساطة أصبحت فرداً من أسرة فتافيت.

◀ برأيك ما هو سر الطبخ المتقن والليذ، هل هو تطبيق بعض الخطوات فقط، أم نفس ست البيت في المطبخ، أم هو شيء آخر؟

إعداد الطعام اللذيذ والطبخ بالطرق الصحيحة، يتضمن كل المواصفات التي أتيت على ذكرها، فمثلاً: عندما أقوم بإعداد أي وصفة يجب عليّ التأني في تطبيق كل خطوة من خطواتها وإعطائها حقهما بالكامل، والأهم يجب أن يكون لديك حب الطبخ لكي تصلي إلى ما تريد، ثانياً، يجب الإلتزام بكل الأساسيات التي يعتمد عليها تطبيق أي وصفة فمثلاً عند إعداد أي نوع من الكيكات، يجب الانتقال من خطوة إلى أخرى بتأن تام ودقيق، والتقيد بالخطوات المطلوبة بحذافيرها للوصول إلى النتيجة المرجوة.

◀ بخصوص الطبخ في المنزل، هل يوجد لمسة رجالية في الموضوع، بمعنى هل يدخل زوجك إلى المطبخ للمساعدة أم يقتصر دوره على التدقيق فقط؟

أصلاً، لو دخل زوجي إلى المطبخ فأنا من يقوم بطرده خارجاً، لأنه يتدخل في كل التفاصيل ويبدأ بإعطاء الأوامر وبالتالي لا أستطيع أن أطبخ خطوات الوصفة كما أريد، لذلك أفضل أن يبقى خارج المطبخ وتقتصر مهمته على التدقيق والاكل. أما في حال كنت مرتبطة بموعد عمل خارج المنزل فمن الممكن أن أستعين ببناتي في هذا

وفاء مع عائلتها الصغيرة



مكانتي أكثر وهو أمر صعب جداً بحد ذاته. والذبيسعى إلى إثبات نفسه يجب أن يجد له مكاناً في هذا المناخ، مع الإستمرار في التطور، وإن شاء الله ينال رضا الجميع.

◀ أين تجدين نفسك حالياً أو ما الجديد الذي تطمحين إلى تنفيذه بعد سلسلة "ملح وفلفل" على قناة فيتافيت؟

أود أن أكون موجودة في برنامج يتضمن كل أنواع الحلويات كالكيك والكاب كيك والبقلوات وحلو المرافق للقهوة والشاي، خاصة مع عدم وجود وفرة في ذلك على شاشة فتافيت، يعني برنامج يحتوي على كل الحلويات العربية والغربية على السواء مع التزيين وأن يكون لكل الفئات حتى البنات الصغيرات نوات العشر سنين ممكن أن يجدن وصفات تناسب أعمارهن مع التزيين.

محددة من الأطباق تناسب ذوقهم، مما يجعلني أفخر مواهبي في البرنامج، المنفذ الوحيد بالنسبة لي، أنفذ فيه جميع الوصفات والأطباق التي أعرفها لكل الفئات النباتيين منهم وحتى محبي الحلويات وجميع المناسبات، ودائماً أقول لأولادي بأنكم لا تشجعوني على الإبداع في البيت.

◀ بما أنك أصبحت تدخلين إلى كل بيت عربي من خلال شاشة فتافيت، فهل هذا يحتم عليك الإطلاع أكثر على كل جديد في عالم الطبخ، أو هناك شيف عربي أو عالمي تستمدين إلهامك منه في المطبخ؟

ليس هناك شخص أو شيف محدد فأنا أحب أن أشاهد الجميع، الصغير قبل الكبير سواء كان شيفاً محترفاً أو إنساناً عادياً، وأنا بدوري أفخر بذلك، فأنا لست بشيف محترف

وصفة فتافيت

الحشو:

- 1 يوضع البصل في مقلاة مع رشية ملح ويترك حتى يصبح لونه نهيباً مع التحريك
- 2 يرش البصل بقليل من الماء ويترك حتى يجف. ممكن إضافة المزيد حسب الحاجة
- 3 يترك البصل حتى ينضج باستخدام الماء فقط
- 4 يضاف الزبيب والحمص والثوم والبهارات إلى البصل مع قليل من الزيت ويترك حتى يبرد
- 5 بعد أن تغسل الدجاجة وتنشف نحشيها بقليل من الحشوة ونقل بالإبرة والخيط وتوضع جانباً

المجبوس:

- 1 يغسل الأرز جيداً ثم ينقع بالماء ويضاف إليه الخل والملح ويترك ساعة
- 2 نضيف القليل من السمينة أو الزيت والبصل (بعد تقطيعه مكعبات كبيرة) والثوم في قدر كبير
- 3 نحرك على نار عالية حتى يكتسب لون الكراميل ثم نضيف البهارات
- 4 نضع الدجاجة على البصل وتترك حتى تكتسب النكهة
- 5 نضيف الماء المغلي مع الملح وتترك حتى تنضج الدجاجة
- 6 ترفع الدجاجة من القدر وتصفى المرقعة
- 7 يصفى الأرز ويضاف إلى المرقعة ويترك على نار عالية حتى يتشربها وينضج
- 8 يضاف الزعفران إلى الأرز على جنب
- 9 توزع السمينة على الوجه ويترك على نار هادئة جداً 10 دقائق
- 10 أثناء ذلك ننثر القليل من الهيل والقرفة المطحونة على الدجاج وتقلي بالزيت حتى تتحمر من كل جانب
- 11 يسكب الأرز بصحن التقديم ونوزع الأرز الملون بالزعفران على الوجه ثم نوزع باقي الحشوة وفوقها الدجاجة
- 12 يقدم ساخناً وبجانبه الدقوس



من المطبخ الكويتي العريق وعلى طريقة الشيف المبدعة وفاء الكندري، اخترنا لكم من برنامج قناة فتافيت الجديد وصفة "مجبوس الدجاج" الحصرية الشهية التالية..

مجبوس الدجاج الكويتي الأصلي

المقادير:	لنقع الأرز:	
1 دجاجة بوزن 1 كغ	1 ملعقة صغيرة ملح خشن	
2 حبة بصل، متوسطة	1 ملعقة كبيرة خل أبيض	
4 فص ثوم	½ كوب ماء ورد منقوع فيه	
2 عود قرفة	زعفران	
5 حبة هيل	إبرة وخيط مخصص للأكل	
4 حبة قرنفل	سمينه	
6 حبة فلفل أسود		
1 ملعقة صغيرة بهار		
مشكل		
2 ورقة غار		
ملح حسب الرغبة		
3 كوب أرز بسمتي		
	للحشو:	
	3 حبة بصل كبير مقطع إلى	
	مكعبات صغيرة	
	2 فص ثوم مهروس	
	⅓ كوب حمص (نخعي)	
	مجروش مسلوق	
	لقلبي الدجاج:	
	هيل مطحون	
	قرفة مطحونة	

سَلِيْسَة وَعَنِيَّةٌ بِمِذَاقِهَا اكتشف جبنة هافارتي من كاستيلو

بدأت كاستيلو بصناعة الجبنة في أوروبا منذ عام ١٨٩٣، حيث وازنت منذ البداية بين التقاليد والابتكار، وميزت كل جبنة من إنتاجها بنكهة وقوام فريديان. وها هي الآن تحلب خبرتها ومنتجاتها إلى الشرق الأوسط، وتقدم جبنة هافارتي ذات المذاق السلس والقوام الطري، لتكون مثالية لأشهى السندويشات، أو مضافة إلى أشهى الوصفات، أو للتمتع بنكهتها كما هي دون أي إضافات.



CASTELLO
SINCE 1893

عصائر ومشروبات

لأنه الوقت الأفضل من السنة للاستمتاع بحلاوة وطعم الأناناس الطازج، اخترنا لك وصفات مشروبات الأناناس المتنوعة التالية، لتعيشي الأجواء الإستوائية الحقيقية وتنتعشي بلذتها المميزة..

- 1 توضع جميع المكونات في الخلاط
- 2 كوب قطع الأناناس المجمدة
- 2 ملعقة كبيرة شراب سكر
- 3 مكعبات الثلج
- 1/2 كوب حليب
- 3 مكعبات الثلج

للتزيين:

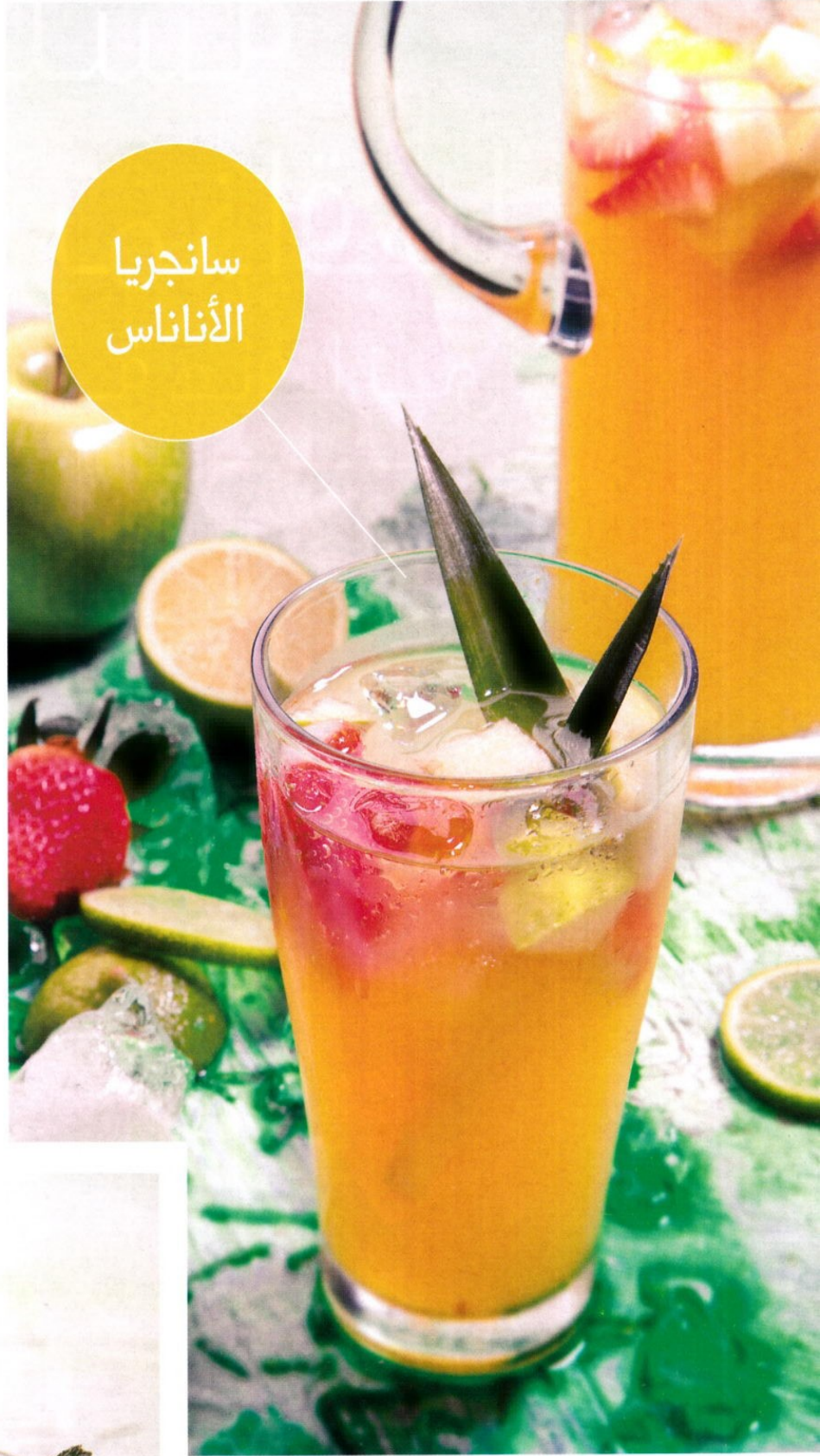
- أوراق النعناع
- شريحة أناناس

سموذي الأناناس



- 1 كوب عصير الأناناس
 - 1 كوب عصير جوز الهند
 - 2 ملعقة كبيرة عصير البرتقال
 - 1/2 كوب أناناس، مقطعة إلى مكعبات
 - 1 كوب مياه فوارة
 - 2 حبة تفاح أخضر، مقطعة إلى مكعبات
 - 3 ملعقة كبيرة شراب السكر
 - 4 حبة فراولة، مقطعة إلى شرائح
 - 6 مكعبات ثلج
- 1 يمزج عصير الأناناس، وعصير جوز الهند والبرتقال والماء الفوار في ابريق كبير، ثم يضاف شراب السكر.
 - 2 تخلط المكونات جيدا، ثم تضاف قطع التفاح الأخضر وشرائح الفراولة ومكعبات الأناناس والثلج
 3. تصبج جاهزة للتقديم.

سانجريا الأناناس



TASTE THE DIFFERENCE WITH THE PERFECT SLOW JUICER

RECOMMENDED BY
DR OZ AND OPRAH



HUROM Slow Juicer is...

- 
Convenient
It can make a large amount of juice without stopping.
- 
Flexible
It can serve different kinds of juice that one desires
- 
Economical
Get the greatest amount of juice from the least amount of fruits.
- 
Timesaving
Substitute a meal with a big glass of nutritious juice.

TASTE THE DIFFERENCE!

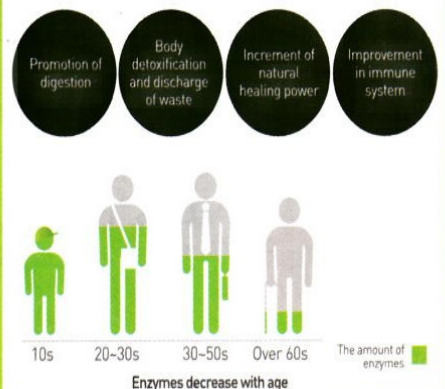
THE LOW SPEED EXTRACTION RESULTS IN MORE AMOUNT OF JUICE AND EXTREMELY DRY & LESS PULP.



HUROM SlowJuicer *Traditional Juicer*

Enzymes, living nutrients

Enzymes sustain life as essential substance to help convert ingested food into energy



ليموناضة الأناناس

- 2 كوب عصير الأناناس
- 1 كوب عصير ليمون
- 4 مكعبات الثلج
- 4 ملعقة كبيرة شراب السكر
- 1 كوب ماء فوار

للتزيين:

شرائح أناناس
شرائح ليمون

- 1 يوضع عصير الأناناس، وعصير الليمون، والماء الفوار وشراب السكر في إبريق صغير، وتخلط جيدا.
- 2 تضاف مكعبات الثلج وشرائح الأناناس وشرائح الليمون.
- 3 قدميها و استمتعي.

عصير التوت البري والأناناس

- 2 كوب مانجو ناضجة، مقطعة
- 2 كوب أناناس مقطع
- 8 مكعبات ثلج
- ½ لتر حليب
- 2 ملعقة كبيرة شراب السكر
- 1 ملعقة كبيرة شراب العسل

- 1 تمزج جميع المكونات، ثم توضع في الكؤوس
- 2 تقدم.

- 2 كوب عصير الأناناس
- 2 كوب عصير التوت البري
- 3 ملعقة كبيرة شراب السكر
- 4 مكعبات ثلج
- شرائح من الأناناس والتوت البري للتزيين

- 1 تخلط جميع المكونات مع الثلج في إبريق كبير.
- 2 يصب في كوب طويل مليء بالثلج
- 3 يزين بشرائح الأناناس والتوت البري

عصير الأناناس والمانجو

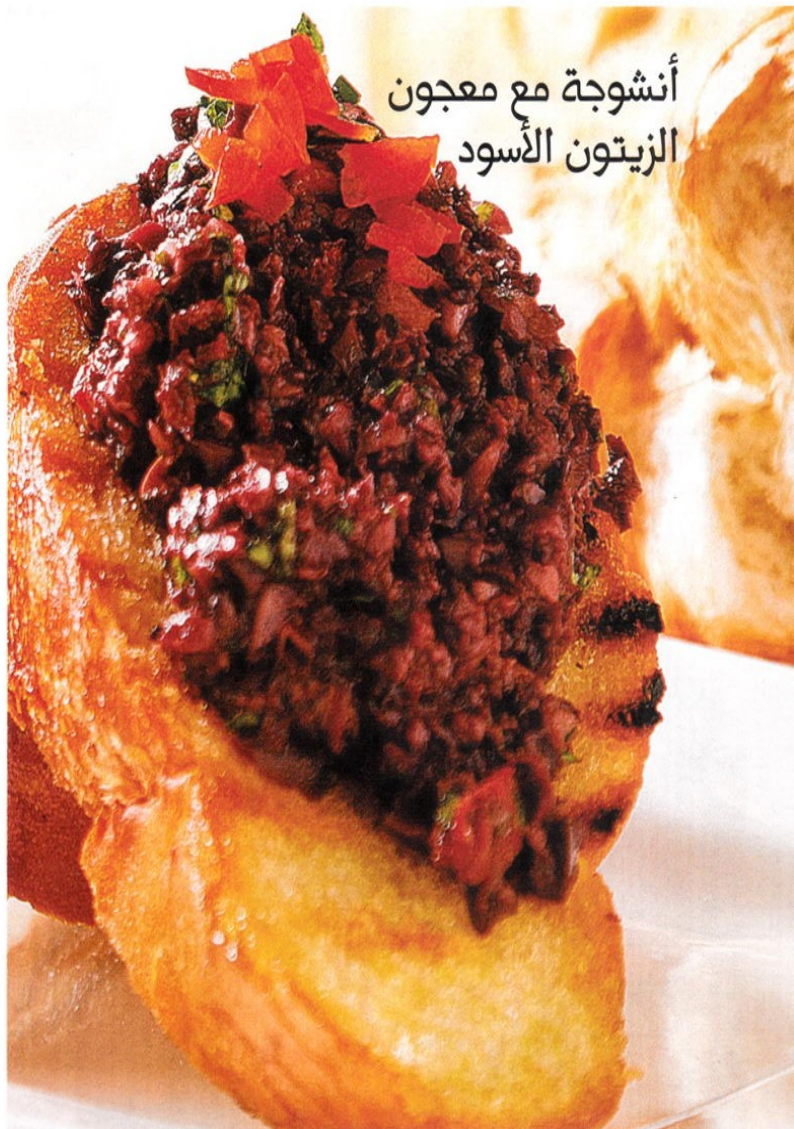
وصفات سهلة وسريعة

من قال أنّ اللقمة الهنيئة
والوصفة الشهية لا تأتي إلا بعد
ساعات طويلة في المطبخ!!
بوصفاتنا السريعة والمنوعة
التالية سنثبت لك عكس ذلك..
وإن كان لديك شك عن مدى
لذتها وسهولتها... ما عليك
سوى تحضيرها.. والتجربة خير
برهان..

ريزوتو على طريقة مالي



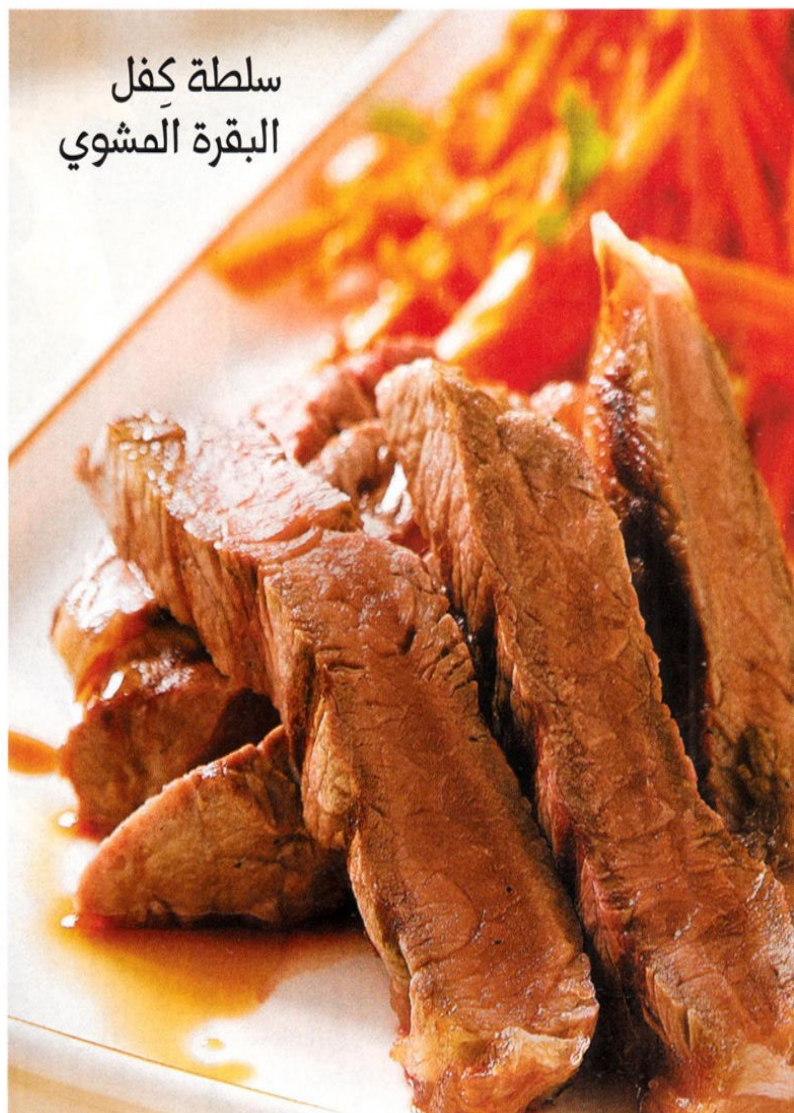
أنشوجة مع معجون
الزيتون الأسود



أرز أبيض وبني



سلطة كفل
البقرة المشوي



سلطة الباذنجان



شوربة البازلاء والنعناع



شوربة الكفتة



شوربة الطماطم





ريزوتو على طريقة مالي

- 1 من آن إلى آخر إلى أن يتم امتصاص معظم المرق.
- 2 تضاف كمية مماثلة من المرق مرة أخرى ويستمر في الطهي على نار متوسطة الحرارة مع التقليب من آن إلى آخر إلى أن يتم امتصاص المرق كله.
- 3 يضاف المرق الساخن مرة أخرى (مع الاحتفاظ بـ 100 ملل منه للمرحلة الأخيرة) وعندما يتم امتصاص نصف المرق تضاف الخضروات والتوابل المفضلة وتقلب برفق إلى أن يتم امتصاص باقي المرق.
- 4 تضاف الزبدة وجبن البارميزان ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
- 5 تضاف الـ 100 ملل الأخيرة من المرق وتقلب إلى أن يمتزج الزبد، ثم يغطى الخليط ويترك كي يستريح بعيداً عن النار.

- 60 ملل زيت الزيتون
- 1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى أرباع
- 400 جم أرز (غير مغسول) (مغلي)
- 1 لتر مرق الدجاج (مغلي برفق)
- 100 جم زبدة (مبردة)
- ومقطعة إلى مكعبات صغيرة)
- 60 جم جبن البارميزان
- ملح وفلفل أسود

- 1 ينكه الزيت بتحمير البصل فيه لعدة دقائق، ثم يتم التخلص من البصل.
- 2 يضاف الأرز ويقلب لعدة دقائق أخرى ليغطى كامله بالزيت.
- 3 يضاف ما يكفي من المرق الساخن لتغطية الأرز بحوالي 3 سم، ثم يطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة مع التقليب

أرز أبيض وبني



- 1 يغسل الأرز ويوضع في مصفاة.
- 2 يسخن الزيت والسمن في قدر على نار متوسطة الحرارة.
- 3 تحمر 3 أكواب من الأرز إلى أن يكتسب اللون البني.
- 4 يضاف باقي الأرز ويخلط.
- 5 يضاف المرق ويتبل الخليط بالملح وورقة الغار ويترك ليغلي برفق، ثم تخفض درجة الحرارة عندما يتم امتصاص السائل كله.
- 6 يترك على نار منخفضة الحرارة للغاية لمدة 20 دقيقة إضافية.
- 7 يقلب بشوكة، ثم يقدم.

- 5 كوب أرز مصري
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 4 ملعقة كبيرة زيت الذرة
- 4 كوب من المرق الساخن
- 1 ورقة غار

أنشوجة مع معجون الزيتون الأسود



- 1 ملعقة كبيرة بصل مقطع إلى مكعبات
- 2 ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس، مقطع
- 2 ملعقة كبيرة فلفل حلو
- 1 يقطع الخبز إلى شرائح بسمك 1 سم ويدهن بزيت الزيتون ويحمص في الفرن لمدة 5 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
- 2 يفرد القليل من معجون الزيتون على الخبز المحمص.
- 3 توضع الأنشوجة على الخبز المحمص.
- 4 يضاف المزيد من معجون الزيتون على الوجه، ويرش بصوص الخل.

- 1 رغيف خبز الباغيت
- 100 جم معجون زيتون الأسود
- 1 عبوة صغيرة أنشوجة
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 3 ملعقة كبيرة صوص الخل (الوصفة التالية)

- صوص الخل:
- 200 ملل زيت الزيتون
 - 50 ملل خل العنب الأحمر
 - ملح وفلفل أسود

سلطة كفل البقرة المشوي

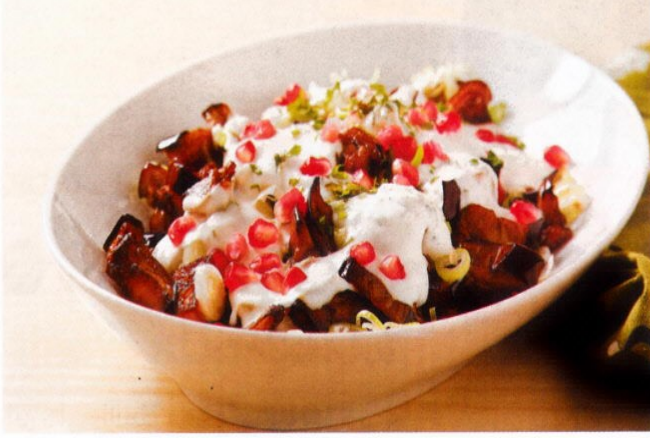


- ¼ ملعقة صغيرة سكر
- 1 ملعقة صغيرة سمس

- 1 يقشر الجزر ويشر. ويقطع الفجل إلى شرائح رقيقة، ويوضع معاً في وعاء تقديم متوسط الحجم.
- 2 يقلب صوص الصويا مع عصير الليمون الحامض وزيت السمسم والسكر.
- 3 تصب التتبيلة على الجزر والفجل وتقلب معهما كي تغطيهما.
- 4 تترك النكهات لتتمازج لمدة ساعة إلى ساعتين في درجة حرارة الغرفة، أو تغطى السلطة وتحفظ في الثلاجة طوال الليل.
- 5 قبل التقديم ترش السلطة بالسمسم ويضاف إليها الستيك المشوي.

- 1 قطعة من ستيك كفل البقرة المشوي (مقطعة إلى شرائح)
- 4 حبة جزر كبيرة الحجم
- 6 حبة فجل
- 2 ملعقة كبيرة صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة عصير الليمون الحامض الطازج
- ½ ملعقة صغيرة زيت السمسم

سلطة الباذنجان



- 1 يحمر الباذنجان في الزيت بعد أن يستقر لمدة نصف ساعة.
- 2 يصفى الباذنجان على مناشف مطبخ.
- 3 يوضع الباذنجان في طبق تقديم ويرش بشرائح البصل الأخضر.
- 4 يخفف الزبادي مع الثوم والكزبرة.
- 5 يفرد هذا الخليط على الباذنجان.
- 6 ترش السلطة بحب الرمان على الوجه.

- 3 حبة باذنجان، مقطعة بالعرض ومرشوشة بالملح في مصفاة
- 1 كوب زبادي
- 2 فص ثوم، مفروم
- 2 حبة بصل أخضر، مقطعة إلى شرائح
- ¼ كوب حب رمان
- حفنة من الكزبرة الخضراء المقطعة

1 يوضع البصل والبطاطا والثوم والمرق على نار متوسطة الحرارة ويغلى الخليط، ثم يترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.

2 تترك بعض البازلاء للتزوين، ويضاف الباقي إلى الشورية ويطهى معها على نار هادئة لمدة 5 دقائق.

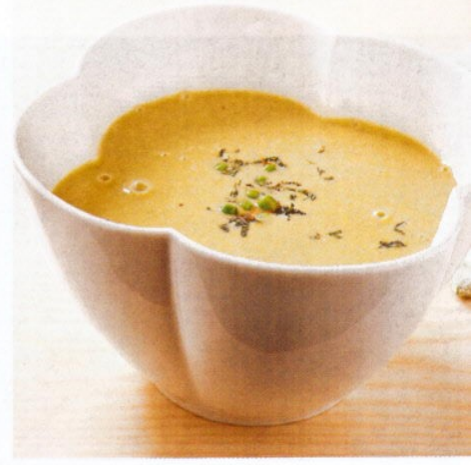
3 يضاف النعناع والسكر وعصير الليمون.

4 تبرد الشورية قليلاً، ثم تخلط في الخلاط.

5 تقلب كمية الكريمة وتبيل الشورية بالملح والفلفل الأسود.

6 تزين بالبازلاء المحفوظة بعد وضعها في ماء منجم.

7 تقدم الشورية إما باردة أو ساخنة.



شورية البازلاء والنعناع

- 5 عود بصل أخضر، مقطعة 1 حبة بطاطا، متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات
- 1 فص ثوم
- ¾ لتر مرق الدجاج
- 250 جم بازلاء، مقشرة
- 4 ملعقة كبيرة نعناع مقطع
- رشة كبيرة من سكر الكاستر
- 75 ملل كريمة
- القليل من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

شورية الكفتة

للکفتة:

- 500 جم لحم مفروم ناعم (غنم أو عجل) تخلط مع:
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة ناعم
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- ½ ملعقة صغيرة هال، مطحون
- ½ ملعقة صغيرة فرفة، مطحونة
- ¼ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملح حسب الرغبة

للشورية:

- 6 كوب مرق دجاج
- 1 حبة بصل صغيرة مقطعة إلى مربعات
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ½ كوب أرز عادي مغسول ومصفى (بدون نقع)
- ¾ كوب بقدونس مفروم وسط
- ¼ كوب عصير ليمون



1 يخلط اللحم مع البصل المفروم والبقدونس وزيت الزيتون والثوم والملح والبهارات المذكورة ويشكل إلى كرات صغيرة (2 سم)

2 تقلب الكرات في زيت نباتي على حرارة متوسطة حتى تصبح ذهبية

3 يشوح البصل في زيت الزيتون مع رشة من الملح والفلفل الاسود حتى يذبل

4 يضاف مرق الدجاج وكرات الكفتة والارز ويترك المزيج على نار هادئة لمدة 20 دقيقة تقريباً

5 يضاف عصير الليمون والبقدونس، يحرك ثم يرفع القدر عن النار ويقدم

شورية الطماطم

- 1 حبة بصل كبيرة الحجم مقطعة
- 2 حبة جزر مقطعة إلى مكعبات
- 5 عود كرفس مقطع
- 5 حبة طماطم مقطعة إلى أرباع
- 1 عبوة طماطم، مهروسة
- 3 حبة كبش قرنفل
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب مرق الدجاج
- كريمة طازجة للتقديم

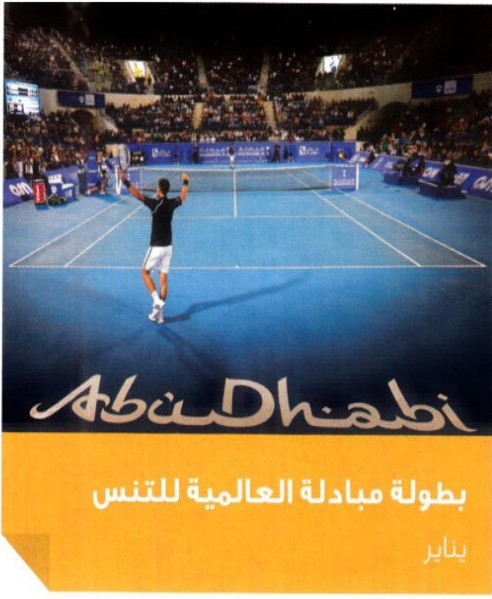
1 توضع الطماطم في ورق ألومونيوم وترش بالملح والفلفل الأسود وتقلب في زيت الزيتون، ثم تشوى في الفرن لمدة 20 دقيقة.

2 يشوح البصل والجزر والكرفس في قدر على نار متوسطة الحرارة إلى أن يطروا.

3 عندما تطرى الخضروات تضاف الطماطم المشوية والطماطم المهروسة من العبوة، وتبيل الخليط بالملح والفلفل وكبش القرنفل.



- 4 يطهى الخليط على نار منخفضة الحرارة لمدة 30 دقيقة، وعندما يبرد يخلط في معالج الطعام.
- 5 يرطب الخليط بالدقيق ومرق الدجاج.
- 6 تضاف الشورية المخلوطة وتترك لتغلي مرة واحدة.
- 7 تقدم الشورية مع الكريمة الطازجة.



بطولة مبادلة العالمية للتنس
يناير



موسيقى أبوظبي الكلاسيكية
أكتوبر 2014 - مايو 2015



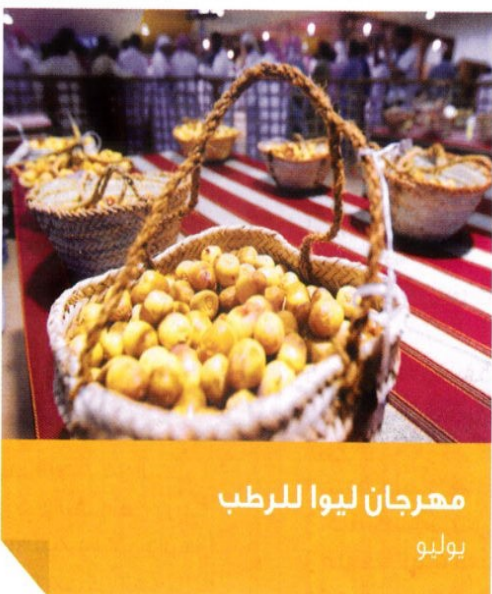
بطولة ITU العالمية للترياثلون
مارس



سباق ريد بُل الجوي
فبراير



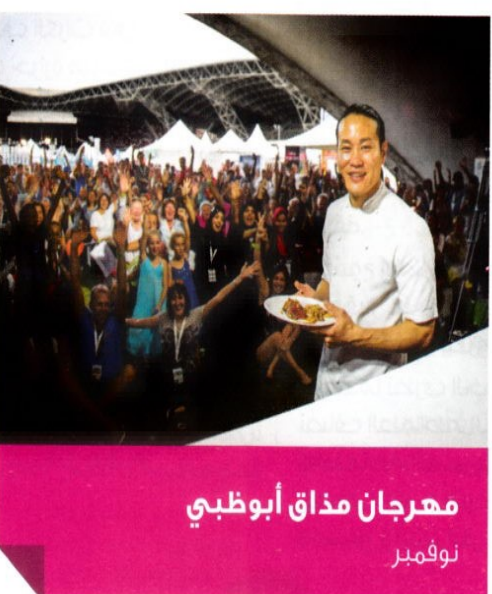
معرض أبوظبي الدولي للصيد
والفروسية
سبتمبر



مهرجان ليوا للربط
نولبو



احتفالات اليوم الوطني
ديسمبر



مهرجان مذاق أبوظبي
نوفمبر

فعاليات أبوظبي



events.ae

المكان الأمثل للفعاليات!



AbuDhabiEvents





مهرجان قصر الحصن

فبراير



مهرجان أبوظبي للمأكولات

فبراير



بطولة أبوظبي HSBC للجولف

يناير



موسم صيف أبوظبي

يونيو - سبتمبر



مهرجان الغربية للرياضات المائية

أبريل



مهرجان أبوظبي

مارس - أبريل



فن أبوظبي

نوفمبر



سباق جائزة الاتحاد للطيران الكبرى للفورمولا في أبوظبي

نوفمبر



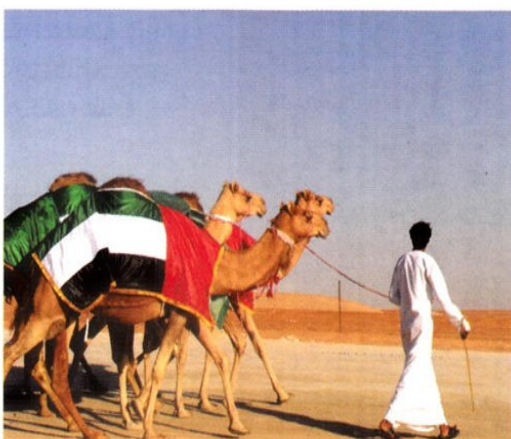
مهرجان أبوظبي السينمائي

أكتوبر - نوفمبر



مهرجان ليوا الدولي

ديسمبر - يناير



مهرجان الظفرة

ديسمبر



مهرجان الشيخ زايد التراثي

ديسمبر

كوسة محشي بصوص الطماطم

- 1 يحمر الصنوبر برفق، ثم يرفع عن النار.
- 2 يشوح البصل في قدر على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف اللحم.
- 3 يحمر اللحم ويتبل بالتوابل.
- 4 يترك اللحم ليبرد قبل حشو الكوسة باللحم والصنوبر والنعناع.
- 5 تشوى الكوسة المحشوة على جميع الجوانب.
- 6 لإعداد الصوص، يشوح الثوم، ثم تضاف الطماطم المهروسة ومعجون الطماطم.
- 7 يترك الخليط ليغلي لمدة 10 دقائق.
- 8 تضاف الكوسة وتغطى.
- 9 يطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.

- 1 كجم من الكوسة (مفرغة)
- ¼ كجم لحم مفروم
- 1 حبة بصل
- حفنة من الصنوبر
- 2 فص ثوم
- 1 عبوة طماطم مهروسة
- 2 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- حفنة من النعناع المقطع
- ملح وفلفل حسب الرغبة



لفائف البريساولا

- 1 250 جم من شرائح لحم البريساولا
 - 2 إلى 3 حزم من الجرجير البري (مغسول ومصفى)
 - 2 كوب جبن الريكوتا
 - ¼ كوب جبن البارميزان
 - زيت زيتون للرش على اللفائف
- صوص البستو:
- ½ كوب من أوراق الريحان الطازجة
 - 1 فص مهروس من الثوم
 - ¼ كوب صنوبر محمص
 - 2 ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور
 - ¼ كوب زيت الزيتون



أبدعي

أدهشناك في عدد
نوفمبر السابق
بفوائد الفطر العجيبة
وأهميته الغذائية
المميزة. أما في هذا
العدد فسندهلك
بوصفات غير تقليدية
للفطر، فيها
نسستمتعين بلذة
طعم الفطر لكن
بطريقة فتافيت
الإبداعية والمبتكرة...

الدجاج مع الفطر

- 1 يسخن الفرن إلى 175 درجة مئوية.
- 2 توضع نصف كمية الفطر في مقلاة قياس 9x13 إنش.
- 3 يغمس الدجاج في البيض المخفوق، ثم يقلب في البقسماط، تذاب الزبدة في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ويحمر الدجاج من كلا الجانبين في المقلاة. يوضع الدجاج فوق الفطر، وترتب كمية الفطر المتبقية فوق الدجاج، و تغطى بجبنة الموتزاريلا. يضاف مرق الدجاج إلى المقلاة.
- 4 تخبز في فرن محمى لمدة 30 إلى 35 دقيقة، أو حتى يفقد الدجاج اللون الوردي و تبدأ العصارات بالظهور بوضوح.

- 3 كوب شرائح الفطر
- 4 أنصاف صدور دجاج بدون جلد وعظم
- 2 بيضة، مخفوقة
- 1 كوب بقسماط متبل
- 2 ملعقة كبيرة زبدة
- 170 جم جبنة موتزاريلا، مقطعة إلى شرائح
- 3/4 كوب مرق دجاج



حساء الفطر الحار

على الطريقة اليابانية

- 2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الخفيفة اليابانية
 - 1 ملعقة كبيرة خل الأرز
 - 1 ملعقة صغيرة ملح مالون
 - 150 جم فطر منوع، مثل شيتاكي، أويستر، إينوكي، أو أي نوع متوفر
 - 1 لتر ماء
 - 5 سم قطعة من الكومبو (أعشاب بحرية و أرز ياباني)
 - 25 جم رقائق بونيتو مجففة
 - 1 ملعقة صغيرة معجون الفلفل الحار
 - 1/2 ملعقة صغيرة معجون الثوم
 - زيت السمسم حسب الرغبة
- إعداد المرق
 - 1 يوضع الماء والكومبو ليغلي بشكل خفيف، ثم يرفع عن الحرارة، تضاف رقائق بونيتو وتترك لتتقع، و تصفى عندما تبرد.
 - يسخن الداشي مع صلصة الصويا، وخل الأرز والملح، ثم تضاف شرائح الفطر وتترك لتتقع لمدة 15 دقيقة، ينبغي التأكد من أن الحساء تحت درجة الغليان.
 - 2 وأخيرا يضاف معجون الفلفل الحار والثوم وزيت السمسم. يتم تذوق التوابل والملح، ثم يرش البصل الأخضر المقطع ناعما وتقدم.



شوّحي بشغف

يتيح لك صافي الزبدة من لورباك الطبخ بدرجة حرارة عالية وحبس النكهة داخل المأكولات، لترسمي بذلك طريقك نحو الإبداع، وتعطي أطباقك المفضلة أبعاداً جديدة من النكهة الغنية والقوية.

حرّري إبداعك مع صافي الزبدة من لورباك

احبسي النكهة

اطبخي بثقة في درجات الحرارة العالية دون أن تؤثر على النكهات اللذيذة.

صلصات فاخرة دائماً

مثالي لتحضير البشاميل أو غير ذلك من الصلصات الغنية.

f /LurpakArabia

www.ibtesama.com/vb



مقادير العجين:

80 جم زبدة طرية، بالإضافة
إلى القليل للدهن
185 جم طحين متعدد
الإستعمالات، منخول
42 جم جبن بارميزان، مبشور
ناعما

مقادير الحشوة:

6 بيضات كبيرة
25 جم فطر بورسيني
مجفف، منقوع في 200 مل
من الماء المغلي
170 جم فطر الكستناء
(كريميني)
170 جم فطر الكأس المفتوح
75 جم زبدة
2 حبة بصل صغيرة حمراء،
مقشرة ومفرومة ناعما
2 فص ثوم، مقشر ومفروم
2 ملعقة صغيرة عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة مملوءة من
البقدونس الطازج المفروم
25 جم جبن بارميزان، مبشور
ناعما
ملح وفلفل أسود طازج
مطحون، حسب الرغبة

1 تدهن بالزبدة كل من: قوالب
فطير الكيش (قياس 2,4 إنش،
عمق ½ إنش، قطر القاعدة 4
إنش)، وقاطع عادي (قياس ½ 5
إنش)، وصينية الخبز الصلبة.

إعداد المعجنات:

2 يمكن القيام بذلك باستخدام
معالج الطعام، أو عن طريق
فرك الزبدة في الطحين وإضافة
البارميزان المبشور وكمية كافية
من الماء البارد المجمد
(حوالي 3 ملعقة كبيرة) لخلط
عجينة ناعمة ولكن ذات قوام
قاسي. توضع في كيس من
البلاستيك وتترك في الثلاجة
لمدة 30 دقيقة. (هذه
المعجنات ستحتاج إلى بعض
الماء أكثر من المعتاد، حيث
يمتص الجبن بعضاً منه).

البيض المخبوز
في تارت الفطر

لصنع الحشوة:

تذاب 50 جم من الزبدة في مقلاة نات قاعدة ثقيلة. يضاف البصل والثوم ويقلى حوالي 15 دقيقة حتى يصبح لينين وشفافين تقريبا. وفي الوقت نفسه، يقطع فطر الكستناء و فطر الكأس المفتوح بشكل ناعم، و عندما يقوم فطر البورسيني بامتصاص الماء، توضع مصفاة شبكية فوق وعاء و تتم تصفية البورسيني فوقه، مع الضغط لاستخراج السوائل (من الممكن حفظ و تجميد هذا السائل لاستخدامه في الصلصات أو كمرق)، ثم يقطع البورسيني لقطع ناعمة و يضاف مع بقية أنواع الفطر الأخرى الى مزيج البصل. تضاف بقية الزبدة، تتبل المكونات وتطبخ حتى تخرج عصارات الفطر، ثم يضاف عصير الليمون و البقدونس. ترفع الحرارة قليلا و يطبخ الفطر من دون غطاء، ويحرك من وقت لآخر حتى يتبخر السائل و يتخذ المزيج قوام قابل للمد، هذه العملية تأخذ حوالي 25 دقيقة.

3 يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية، وتمد العجينة بسماكة 3 ملم (حوالي 1/8 إنش) وتقطع منها 6 دوائر، يعاد مدها إذا لزم الأمر. تمد العجين في قوالب التارت، تضغط من الأعلى للأسفل حتى لا تتقلص أثناء الطهي. تشدب أي زوائد من الأعلى وتوخز القاعدة باستخدام شوكة. تترك بعدها في الثلاجة لبضع دقائق حتى يصل الفرن إلى درجة الحرارة القصوى.

4 توضع القوالب على صينية الخبز وتخيز على الرف الأوسط من الفرن لمدة 20-15 دقيقة أو حتى تكتسب المعجنات اللون الذهبي. تخرج من الفرن وتخفف درجة الحرارة إلى 180 درجة مئوية. توزع الحشوة بين الفطائر، و ذلك بصنع فوهة في الوسط باستخدام الجزء الخلفي من الملاعقة. ثم تكسر بيضة في صحن، وتسكب في التارت ويرش القليل من البارميزان فوقها. تكرر العملية مع ال 5 الفطائر المتبقية وبعدها تتم إعادتها إلى الفرن لمدة 12-15 دقيقة، حتى تنضج تماما. تقدم على الفور.

السجق مع الفطر

1 تسخن مقلاة كبيرة غير لاصقة على نار متوسطة الحرارة. يضاف السجق ويطهى مع التقليب من حين لآخر لمدة 5 دقائق أو حتى يكتسب اللون البني الذهبي.

2 يضاف الفطر ويطهى مع التحريك لمدة 5 دقائق أو حتى يلين الفطر.

3 يضاف إكليل الجبل والزعرير مع التحريك و تقلب حتى تتجانس. ينقل السجق والفطر لوعاء تقديم دافئ يزين بالبقدونس ويقدم فوراً. يقدم هذا الطبق مع شرائح الخبز

2 علبة نقانق سجق معبأة مقطعة إلى شرائح رقيقة قطريا
300 جم فطر بني، مقطع إلى شرائح رقيقة
1 ملعقة كبيرة إكليل الجبل طازج، مفروم خشنا
1 ملعقة كبيرة زعرير طازج
1 ملعقة كبيرة بقدونس، مفروم
خبز للتقديم

كيش لحم البقر المقعد و الفطر

مقادير العجينة المقرمشة:

400 جم طحين متعدد

الإستعمالات

½ ملعقة صغيرة ملح

180 جم زبدة باردة، مقسمة

الى مكعبات

2 ملعقة كبيرة سكر الحلواني

صفار 1 بيضة كبيرة

¼ كوب ماء مثلج + المزيد،

حسب الحاجة

مقادير الحشوة:

2 كوب جبنة شيدر، مبشورة

3 شريحة لحم بقري مقعد

مطبوخة، ومفتتة

¾ كوب فطر، مطهّب

⅓ كوب بصل، مقطع الشرائح

ومقلي

14 حبة هليون، محمّر فقط

من النصف العلوي و يترك

الباقى للحساء

1 كوب حليب

6 بيضات، مخفوقة بشكل

خفيف

½ ملعقة صغيرة من التوابل

الإيطالية

1 ملعقة صغيرة ثوم

إعداد عجينة الفطيرة

المقرمشة:

1 يخفق الطحين والملح والزبدة

في معالج الطعام حتى

يتحول الخليط إلى فتات ناعمة.

يضاف سكر الحلواني ويخفق

الخليط مرة أخرى.

2 يمزج صفار البيض والماء

المتنج في وعاء صغير ويضاف

تدرجياً إلى خليط الطحين

حتى يمتزج و يشكل العجينة.

3 تنقل العجينة إلى سطح

التحضير المغطى بقليل من

الطحين وتشكل إلى قرصين.
تلف في غلاف بلاستيكي وتبرّد
لمدة 1 ساعة.

4 تمد العجينة على سطح

التحضير المغطى بالطحين

لتصبح بسماكة ⅛ إنش.

5 يمد أحد الأقراص في قالب

فطيرة قياس 9 إنش، ويضغط

عليه بقوة حول حواف القالب.

يوضع القرص الآخر على طبق

ويبرد لمدة 30 دقيقة.

لصنع الحشوة:

1 يسخن الفرن إلى

200 درجة مئوية.

2 نصف الجبنة،

والفطر والبصل ويرتب الهليون

بطريقة دائرية.

3 تخلط المكونات

المتبقية معاً، تصب على

الخضار مع التأكد من

وصولها للجبنة.

4 تخبز لمدة 15 دقيقة،

تخفض درجة حرارة الفرن

إلى 177 درجة مئوية، وتخبز

لمدة 30-45 دقيقة. تخرج

وتترك للترتاح لمدة 15 دقيقة.

يقدم هذا الطبق مع سلطة

شعبية...

واحد

أحمر



/nadadairy

www.nadadairy.com

www.ibtesama.com/vb

مقادير معكرونة التورتيلي:
500 جم طحين الإيطالي
رشة ملح
1 بيضة
5 صفار بيضات
القليل من البيض المخفوق
للدهن

مقادير الحشوة:
350 جم بطاطا طازجة
100 جم زبدة
1 غصن إكليل الجبل
2 جم حبة البارميزان، مفرومة
حديثاً
رشة ملح

مقادير الصلصة:
300 جم فطر بري متنوع
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
3 فص ثوم، مسحوق
125 مل عصير العنب الأبيض
1 ملعقة كبيرة ثوم معمر
مفروم
1 ملعقة كبيرة بقدونس
مفروم
200 مل مرق الدجاج الساخن
50 جم زبدة
25-50 جم حبة بارميزان،
مبشورة طازجة

إعداد عجينة المعكرونة:
1 ينخل الطحين والملح في
معالج الطعام، ثم يصب ببطء
صفار البيض من خلال أنبوب
التغذية أثناء تشغيل معالج
الطعام. حالما يتحول الخليط
إلى عجينة، يوقف تشغيل
الجهاز، وتوضع العجينة على
سطح مغطى بالطحين وتعجن
بخفة لمدة 10-15 دقيقة، حتى
تصبح ناعمة ومرنة. تلف في
غلاف بلاستيكي وتبرد لمدة 1
ساعة.

إعداد الحشوة:

1 تطهى البطاطا في الماء
المغلي المملح حتى تصبح
طرية. في هذه الأثناء، تذاب
الزبدة في مقلاة صغيرة ويضاف
غصن إكليل الجبل. تترك لتنتقع
على نار خفيفة لبضع دقائق
حتى تبدأ الزبدة باكتساب بعض
اللون، ثم توضع جانباً. حالما
يتم طهي البطاطا، تصفى
وتقشر، وتحفظ دافئة قدر
الإمكان. تنقل البطاطا إلى
معالج الطعام وتخفق حتى
تصبح ناعمة، تسكب الزبدة ببطء
أثناء الخفق. يضاف البارميزان
والمح، ثم توضع جانباً لتبرد.

تورتيلي البطاطا مع الفطر البري

إعداد التورتيلي:

1 تقطع عجينة المعكرونة
لنصفين وتسطح قليلاً باستخدام
الشوبك. تمرر كل قطعة من
خلال آلة صنع المعكرونة
المضبوطة على النمط
الأعرض، ثم تطوى في
المنتصف وتكرر العملية. في
كل مرة يدل ضبط الجهاز لإعداد
أرق، حتى تصبح المعكرونة
كالورقة الرقيقة. توضع شريحة
واحدة من المعكرونة على
سطح التحضير وتوضع ملعقة
مملوءة من حشوة البطاطا
حوالي 4 سم (1 ½ إنش) وترش
فوق العجينة. تدهن شريحة
المعكرونة الأخرى بالبيض
بواسطة فرشاة وتمد، وتدهن

بالبيض من جميع الأطراف من
الأسفل إلى أعلى شريحة
المعكرونة. تضغط شرائح
المعكرونة معاً حول الحشوة
وتقطع بواسطة قاطع معجنات
مستدير أو سكين، حسب الشكل
الذي تفضله. تلف في غلاف
بلاستيكي وتبرد حتى تصبح
جاهزة للاستخدام.

إعداد الصلصة والتقديم:

1 ينظف الفطر من الأوراق أو
قطع التراب باستخدام فرشاة
المعجنات. تشذب الساق
ويقطع الفطر بالطول إلى
نصفين، أو أرباع أو ثمان، حسب
حجمها، بحيث لا تزال الساق
متعلقة بالرأس. يسخن زيت

الزيتون في مقلاة. ويطهى
الثوم المسحوق لمدة دقيقة أو
أكثر، ثم يضاف الفطر ويطهى
لمدة 2 دقيقة إضافية. يصب
عصير العنب الأبيض ليغلي
لبضع دقائق. يضاف الثوم
المعمر والبقدونس مع التحريك.
ييقن دافئاً على درجة حرارة
منخفضة.

2 تطهى التورتيلي في مقلاة
كبيرة من الماء المغلي المملح
لمدة 2-3 دقيقة، حتى تصبح
طرية، ثم تصفى وترجع إلى
المقلاة. يحرك التورتيلي بلطف
جنباً إلى جنب مع الفطر ومرق
الدجاج الساخن والزبدة وجبة
البارميزان. توزع بين أطباق
التقديم وتقدم ساخنة مباشرة.

المخبوزات

مخبوز البروكولي والقرنبيط مع المعكرونة

لكل من البروكولي والقرنبيط
طعمه المميز وفوائده
المهمة. وفي وصفاتنا
التالية جمعنا بين لذة كل
منهما وطعم الخبز الشهوي
على طريقة شيفاتنا المميزة
لتحصيلي على أطباق
مبتكرة ومفيدة وبالتأكيد
لذيذة جدا!

كسرولة البروكلي والقرنبيط

مخبوز البروكولي والقرنبيط مع المعكرونة

يشخن مع ظهور الفقاعات. تضاف الجبنة الكريمة و ¼ كوب حين البارميزان المتبق، تطبخ وتحرك حتى تذوب الجبنة. تضاف الخضروات، تقلب بلطف حتى تتغلف بالصوص، تغرف بالملعقة و توضع في صحن الخبز. يرش خليط البقسماط بشكل متساو على الوجه. 4 يخبز لمدة 30-40 دقيقة أو حتى تسخن بشكل كامل وتصبح نات لون بني فاتح على الوجه.

1 يسخن الفرن إلى درجة 170 درجة مئوية. 2 يمزج البقسماط مع 2 ملعقة كبيرة جبنة البارميزان و 2 ملعقة كبيرة زبدة مذابة والبقدونس المفروم و ½ ملعقة صغيرة توابل إيطالية في وعاء صغير، وتوضع جانبا. 3 تذاب 2 ملعقة زبدة في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. يضاف البصل، يطهى ويقلى لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح طريا. ثم يضاف مع التحريك الدقيق و 1 ملعقة صغيرة المتبقية من التوابل الإيطالية وملح الثوم والفلفل. ثم يضاف الحليب، يطبخ ويحرك حتى

1 كوب بقسماط طازج ¾ كوب + 2 ملعقة كبيرة جبنة البارميزان المبشور، مقسمة 4 ملعقة كبيرة زبدة، مذابة 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ½ 1 ملعقة صغيرة توابل إيطالية، 1 حبة بروكلي طازجة متوسطة الحجم، مقسمة الى زهيرات صغيرة 1 حبة قرنبيط طازجة متوسطة الحجم، مقسمة الى زهيرات صغيرة 1 حبة بصل أبيض متوسطة الحجم، مفرومة 2 ملعقة كبيرة دقيق متعدد الاستعمالات 1 ملعقة صغيرة ملح الثوم ¼ 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج ¼ 1 كوب حليب طازج 1 كوب جبنة كريمة، مكعبة

1 لتر حليب طازج 2 فص ثوم 2 ورقة غار صغيرة 550 جم معكرونة 200 جم بروكولي، بشكل زهيرات صغيرة 150 جم قرنبيط ، بشكل زهيرات صغيرة 75 جم دقيق متعدد الاستعمالات 50 جم زبدة القليل من جوزة الطيب المبشورة الطازجة 1 ملعقة صغيرة مسحوق الخردل باقة بقدونس صغيرة، مفرومة خشنا 200 جم جبنة، مبشورة ملح وفلفل حسب الرغبة

1 يُغلى الحليب والثوم، وأوراق الغار في قدر صغير، ثم ترفع عن الحرارة وتترك لتتفح. تطهى المعكرونة لدرجة متوسطة (شبه مطبوخة) حسب تعليمات العبوة، ويضاف البروكولي والقرنبيط في آخر دقيقتين. ثم يصفيان. 2 يسكب خليط الحليب في إبريق. تسخن الزبدة في مقلاة حتى تصبح رغوية ثم يوضع الدقيق و يحرك لمدة دقيقة. يضاف القليل من الحليب في كل مرة، مع التحريك و الخفق باستمرار لإزالة أي كتل. تترك لتغلي لمدة 1-2 دقيقة مع التحريك المستمر حتى تصبح الصلصة سميكة خالية من الكتل. 3 يرفع الخليط عن الحرارة ويُخلط معه جوزة الطيب ومسحوق الخردل والبقدونس والملح والفلفل وثلاثة أرباع كمية الجبنة. تضاف المعكرونة والقرنبيط، والبروكولي وتقل إلى طبق كبير صالح للاستخدام في الفرن. ترش الجبنة المتبقية على الوجه، ويطهى لمدة 30-40 دقيقة في حرارة 180 درجة مئوية.





يضاف الدقيق مع التحريك، ويخفف باستمرار على نار متوسطة حتى يثخن ويتحول الى قوام متجانس مائل للصفار، لحوالي 4 دقائق. يضاف الملح والفلفل الحار، وتحرك المكونات، ثم يضاف الحليب البارد تدريجياً، يخفق باستمرار حتى يثخن الخليط، لحوالي 4 دقائق. يترك ليغلي وتضاف الجبنة، يخفق باستمرار حتى تذوب الجبنة، ويرفع الخليط عن الحرارة.

5 تسكب صلصة الجبنة على الخضروات، يدق طبقة الخبز بلطف أعلى منضدة لتبديد فقاعات الهواء.

6 في وعاء، يمزج البقسماط والزيت والتبيلة، ويوزع المزيج بالتساوي على الجزء العلوي من الخضروات. تحبز حتى تكتسب اللون البني الذهبي، لحوالي 30 دقيقة، وتقدم ساخنة.

لعمل تبيلة الكريول

1 تخلط جميع المكونات جيداً وتُخزن في وعاء محكم عازل للهواء (المقادير كافية لعمل 1/3 كوب)

لعمل صلصة الجراتان والجبنة:

1 يسخن الفرن إلى درجة 170 درجة مئوية

2 يدهن طبقة الخبز ب 2 ملعقة صغيرة زبدة ويوضع جانباً.

3 يوضع القرنييط في طبقة الخبز و يوضع البروكلي في الأعلى.

4 في مقلاة ثقيلة متوسطة، تذاب الكمية المتبقية من الزبدة على نار متوسطة الحرارة.

جراتان البروكولي والقرنييط

1/2 كوب + 3 ملعقة صغيرة زبدة غير مملحة
1.2 كجم قرنييط، مشذب ومقطع إلى زهيرات كبيرة، مسلوقة (شبه ناضجة)
800 جم بروكولي، مشذب ومقطع إلى زهيرات كبيرة، مسلوقة (شبه ناضجة)
ملح حسب الرغبة
1/2 كوب دقيق متعدد الاستعمالات
6 كوب حليب كامل الدسم
1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
300 جم جبنة شيدر مبشورة
1 كوب بقسماط طازج

2 ملعقة صغيرة تبيلة الكريول (الوصفة مذكورة لاحقاً)
1/4 كوب زيت الزيتون البكر

تبيلة الكريول:

1/4 ملعقة بابريكا
1 ملعقة كبيرة الملح
1/2 ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
1/2 ملعقة كبيرة فلفل أسود
1/2 ملعقة كبيرة مسحوق البصل
1/2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار
1/2 ملعقة أوراق أوريجانو مجففة
1/2 ملعقة زعتر مجفف

البروكولي والقرنبيط بالكريمة

- 1 رأس كبير قرنبيط، مقطع إلى زهيرات
- 1 مكعب مرق الخضار
- 1 رأس كبير بروكلي، مقطع إلى زهيرات
- 150 جم كريمة حامضة
- 100 جم جبنة كريمية
- 1 كوب جبنة شيدر البرتقالية مبشورة
- 1 ملعقة كبيرة حبوب الخردل الكاملة
- 2 ملعقة كبيرة خل التفاح كمية سخية من جوزة الطيب المبشورة
- 1½ كوب بقسماط طازج ملح وفلفل حسب الرغبة

- 1 يغمر القرنبيط في الماء البارد، ويضاف مكعب المرق، ثم يترك ليغلي، يضاف البروكلي ويطهى لمدة 1 دقيقة، ثم تصفى الخضروات (نحتفظ ببعض المرق) و تترك لتطهى بالخار لمدة 1-2 دقائق. (لا ينبغي أن تكون الخضار طرية جدا).
- 2 يسخن الفرن إلى حرارة 180 درجة مئوية. تمزج الكريمة الحامضة والجبنة الكريمية وجبنة الشيدر والخردل و خل التفاح وجوزة الطيب وتتبّل بالملح والفلفل. تضاف الخضار وتخلط جيدا. توضع في طبق مقاوم للحرارة، و يرش فوقها البقسماط وتخيز لمدة 30 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون و مقرمشة في الأعلى.



أحلى وصفات صحية

لحم الديك
الرومي المدخن
وبياض
البيض

من منا لا تحتل اللفائف
والسندويشات حيزاً مهماً
في نظامه الغذائي....

فسواء كانت على الفطور أو الغداء
أو العشاء، أو حتى بين الوجبات،
يبقى للفايف لذتها المميزة
ومكانتها الخاصة..

تعرفي على وصفاتنا التالية،
واستمتعي بأطيب أنواع اللفائف
على طريقة فنافيت المبتكرة..

لفائف لحم البقر المشوى مع الفجل الحار

1 بمزج المايونيز والثوم وبودرة الفجل الحار فى وعاء صغفر. بمد ألبط المايونيز على اللفائف.

2 تقسم اوراق الجرجير، ولحم البقر المشوى، والخيار المألل والطماطم والجبن السويسرى بالتساوى بين كل اللفائف.

3 تطوى اللفافة من نهايتها و تلف بقوة لتألفى الحشوة.

¼ كوب مايونيز
1 فص ثوم مطأون
1 ملعقة صغفرة بودرة الفجل الحار

4 لفافات القمأ الكامل
1 باقة جرجير مشأبة
12 شريحة لحم البقر مشوى أأفف

8 شريحة خيار مألل
3 شريحة طماطم
8 شريحة جبن سويسرى

لفائف لحم الديك الرومى المأدن وبياض البيض

1 بيضة كاملة
3 بيض
6 شريحة ديك رومى مأدن، مأروم
2 قطعة أأب التورتفلا (8أنش)
¼ كوب جبنة شيدر مبشورة



1 أأفف بياض البيض والبيضة الكاملة ولحم الديك الرومى المأدن أأب ممتزج
2 تسأن المألاة، وتأهن بزف الطأف بواسطة فرشاة على نار متوسطة الحرارة.
3 أأف ألبط البيض وبأهى لمدة 3 دقائق، أو أأب أأهز، أأرك بين الأفن والأأر
4 فسكب ألبط بياض البيض فى وسط قطعاف التورتفلا. أوفع فوقه الجبنة، أأن الأطراف الأعاكسة من كل أورتفلا أأ تلف على شكل البورتو.



لفائف لحم الديك الرومي ولحم البقر المقدد

1 توضع قطعة من ورق مشمع أكبر قليلا من التورتيا الذي تستخدمه بالعادة. توضع التورتيا على الورق المشمع. تمد طبقة رقيقة من المايونيز على سطح التورتيا (يمكنك أيضا استخدام تتبيلة الرانش، أو تتبيلة تاوونز آيلاند أو أي تتبيلة أخرى من اختيارك).

2 توضع أوراق الخس على التتبيلة الممدودة. بعدها، تضاف 4-5 شرائح من لحم الديك الرومي. ترش براعم البرسيم على شرائح اللحم. ثم تضاف شرائح الخيار الطويلة و الرقيقة، و يوضع لحم البقر المقدد المطبوخ بشكل كامل في الأعلى.

3 يلف جانبيين من الشطيرة بعناية حوالي 2 بوصة في اتجاه مركز الشطيرة. ثم تبدأ من نهاية واحدة، مع إبقاء الجانبين مطويين، وتلف التورتيا على شكل لفافة. توضع اللفافة في نهاية الورقة المشمعة وتلف الورقة المشمعة حول شطيرة.

4 تقطع اللفافة في المنتصف بشكل قطري (مائل) و تقدم. تعمل الورقة المشمعة كما لو أنها طبق لللفافة. وتمزق الورقة عند الأكل.

1 قطعة خبز تورتيا كبيرة
2 ورقة خس، مغسولة
5 شرائح لحم الديك الرومي الجاهزة
½ خياره مقطعة لشرائح بالطول، رقيقة
4 شرائح لحم البقر المقدد معدة سلفا، مطبوخة بالكامل
2 ملعقة كبيرة من إحدى التتبيلات: الرانش، تاوونز آيلاند، أو المايونيز براعم البرسيم
الحجازي، حسب الرغبة
ملح وفلفل حسب الرغبة



لفائف الدجاج المدخن

700 جم صدر دجاج بدون جلد، مقسوم لنصفين
 ¼ كوب + 1 ملعقة كبيرة صلصة اللحم المدخن، مقسمة
 ½ كوب مايونيز
 8 حبة خبز مسطح، أو رقائق التورتيللا
 8 ورقة خس
 ½ كوب بصل أحمر مقطع إلى شرائح رقيقة
 8 شريحة لحم البقر المقدم سميكة و مطبوخة
 ½ كوب جبن مبشور

1 يشوى الدجاج على نار متوسطة لمدة 6-7 دقائق لكل جانب أو حتى ينضج من الداخل، يدهن الصدر بواسطة الفرشاة ب ¼ كوب من صلصة اللحم خلال الدقيقة الأخيرة من الشوي. يقطع الدجاج إلى شرائح رقيقة.

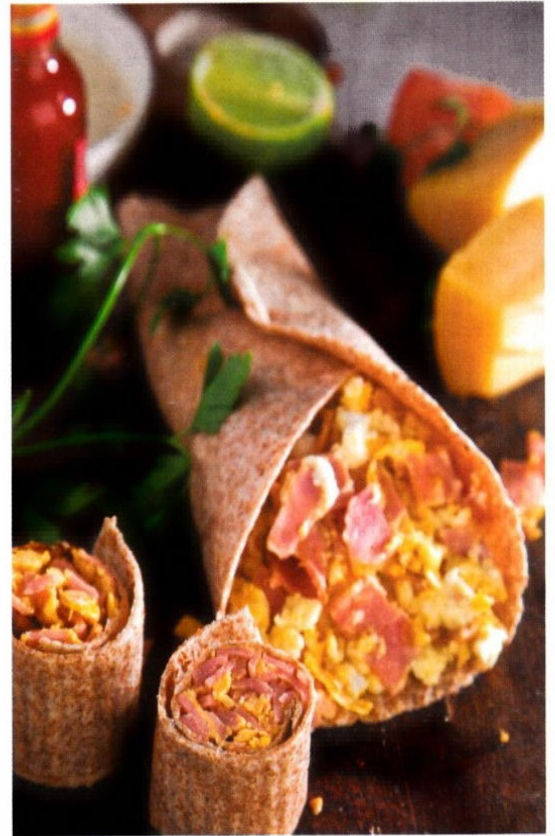
2 يمزج المايونيز و 1 ملعقة كبيرة المتبقية من صلصة اللحم في وعاء صغير. تمد على الخبز مع الخس والبصل وشرائح لحم البقر المقدم والجبن.



لفائف أومليت الجبنة والسبانخ

بياض 3 بيضة
 2 ملعقة صغيرة بيستو الريحان المحضر
 ½ كوب أوراق سبانخ صغير طازج ومفروم
 ⅓ كوب جبنة فيتا مفتتة
 2 ملعقة كبيرة مايونيز
 2 قطعة خبز القمح الكامل
 2 طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح رقيقة

1 يرش 10 بوصة من السائل المانع للاتصاف في المقلاة، وتوضع على نار متوسطة الحرارة. يخفق بياض البيض والبيستو معاً بواسطة الشوكة في وعاء متوسط، وتصب في المقلاة. يضاف السبانخ مع التحريك حين يبدأ البيض بالنضج. ترفع الحواف بملعقة السباتولا للسماح للبيض النيئ بالتدفق إلى الجزء السفلي من المقلاة. يطبخ حتى يصبح البيض ناضجاً مع بقائه رطباً. ترش جبنة الفيتا فوق ويطهى لفترة 1 دقيقة. يقطع للنصف.
 2 يمد المايونيز فوق الخبز. مع الطماطم ثم البيض. يلف ويقدم مثبت بعود خشبي أو ملفوف في ورق.



منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
 مايا شوقي

إن اعتماد العديد من دول العالم على الأرز
في أغلب وصفاتها يعود إلى الكثير من
الأسباب ... أهمها ثمنه القليل!

فإن كانت ميزانيتك لهذا الشهر قد وصلت
إلى حدودها القصوى.. ما عليك سوى
تحضير وصفات الأرز اللذيذة والمفيدة
والمجموعة التالية التي اخترناها لك بكل عناية
من عدة مطابخ حول العالم...

أطباق لذيذة بأقل كلفة

أرز مقلي مع الخضار

3 كوب أرز حبة طويلة، مطبوخ
3 ملعقة كبيرة زيت السمسم
1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة فرما ناعما
1 ملعقة صغيرة ثوم، مفرومة فرما ناعما
2 حبة فلفل الجرس (فلفل إفرنجي)، مقطعة مكعبات
½ كوب فاصوليا طازجة ومفرومة
1 حبة جزر طازجة، مقطعة مكعبات
¼ كوب بازلاء مجمدة
3 حبة بصل أخضر مفروم
2 حبة فلفل حار أخضر، مقطعة بالطول
2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
1 ملعقة كبيرة صلصة الفلفل الحار
ملح وفلفل حسب الرغبة

1 يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويضاف البصل المفروم والثوم ثم تضاف جميع الخضروات المفرومة ويقلى بالتحريك
2 تطهى الكونات لمدة 3-4 دقائق.
3 يجب الإنتباه للخضروات على أن لا تكون ناضجة بشكل زائد، ينبغي أن تكون مقرمشة.
4 يضاف الأرز المطبوخ وتخلط جيدا. و تمزج صلصة الصويا وصلصة الفلفل الحار معه. و يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.
5 يطبخ الأرز المقلي لمدة 3 دقائق إضافية وينقل إلى طبق التقديم ليقدم ساخنا.

أرز معمر مع الدجاج

- 1 حبة بصل أحمر، مفروم ناعم
- 1 مستكة عريية مطحونة
- 1 كوب أرز
- 1 كوب حليب
- 1 كوب مرق الدجاج
- 1 كوب كريمة
- 4 صدور دجاج
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- ملح وفلفل أسود، حسب الرغبة



- 1 يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية.
- 2 يتبل صدر الدجاج بالملح والفلفل الأسود. وفي قدر متوسطة الحجم يسخن الزيت ويحمّر الدجاج بسرعة حتى يصبح ذهبي اللون.
- 3 ينقل الدجاج المحمر إلى وعاء صغير ويوضع جانبا.
- 4 يقلل البصل بالزبدة في مقلاة حتى يذبل، يتبل بالملح. ثم يضاف الأرز إلى البصل ويقلى جيدا، ثم يتبل بالفلفل الأسود والمستكة.
- 5 يضاف الأرز إلى الدجاج المحمّر، ثم يضاف الحليب ومرق الدجاج. يطهى في الفرن حوالي 8 دقائق حتى يمتص الأرز السائل.
- 6 تضاف الكريمة فوق الأرز ويعاد الوعاء للفرن حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون.

أرز كالدو مع الدجاج

- 2 ملعقة كبيرة زيت السمسم
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة ثوم، مفروم ناعم
- 2½ ملعقة كبيرة زنجبيل، مفروم ناعم
- 1 دجاجة كاملة مقطعة إلى 10 قطع
- 6 كوب ماء، يضاف المزيد إذا أصبح الأرز سميكًا جدًا
- 1 كوب أرز غير المطبوخ
- 1 ملعقة صغيرة عصفر لإضافة اللون
- 1 كوب بصل أخضر مفروم مع فصل الأجزاء البيضاء
- صلصة السمك، حسب الرغبة
- فلفل أسود مطحون، حسب الرغبة

للتزيين:

- بصل أخضر، مفروم
- ثوم محمص
- ليمونة طازجة، مقطعة إلى شرائح

- 1 يوضع وعاء كبير على نار متوسطة الحرارة ثم يضاف الزيت.
- 2 عندما يسخن الزيت، يضاف البصل والثوم والزنجبيل، ويقلى البصل حتى يصبح شفاف.
- 3 يضاف الدجاج ثم يقلب و يقلب حتى يكتسب اللون البني الفاتح. يضاف الماء وتركه يغلي.
- 4 تزال كل رغوة التي ستطفو على سطح الماء. يضاف الأرز وندعه يغلي، ويحرك من حين لآخر لتجنب التصاق الأرز في أسفل الوعاء. يضاف العصفر، والأجزاء البيضاء من البصل الأخضر وصلصة السمك والفلفل المطحون.
- 5 يقدم ساخنا، مع رش البصل الأخضر المفروم والثوم المحمص و شرائح الليمون.



برياني الخضار

للأرز:

- 1 كوب أرز بسمتي ، منقوع في الماء لمدة 10-5 دقائق
- 1 حبة هال
- 2 حبة قرنفل
- 1 رشّة من خيوط الزعفران ، منقوع ومفروك في 1 ملعقة كبيرة من الحليب الدافئ
- 4 ملعقة كبيرة سمّنة
- 2 حبة طماطم، مفرومة فرماً ناعماً
- 1 حبة فلفل، مقطعة إلى شرائح
- 1/2 كوب خضار منوّعة مسلوقة، مثل الجزر والفاصوليا والبازلاء والقرنبيط
- 1/2 حزمة أوراق كزبرة، مفرومة
- ملح وفلفل حسب الرغبة

للتزيين:

- 2 حبة بصل، مقطعة إلى شرائح
- 8 حبة كاجو
- 8 حبة زبيب نهبى
- كزبرة مفرومة

للصلصة:

- 6 فص ثوم
- 1 مكعب زنجبيل
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون
- 2 حبة هال
- 3 حبة فلفل أخضر حار
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الكركم
- 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- 2 حبة بصل، مفرومة
- 8 أوراق نعناع

لتحضير الصلصة:

1 في معالج الطعام توضع جميع المكونات وتخلط حتى نحصل على عجينة جيدة.

لتحضير الأرز:

2 يغلى الأرز مع الهال والقرنفل والملح. وينبغي أن تكون كل حبة من الأرز المطبوخ منفصلة. يصفى ويبرد. يصب الزعفران المنقوع فوق الرز ويخلط بلطف باستخدام شوكة.

3 تسخن السمّنة ويقلى البصل حتى يكتسب اللون البني. يزال البصل ويوضع جانباً في نفس السمّنة، يضاف الكاجو والزبيب، وتقلّى لبضع ثوانٍ.

4 تزال وتوضع جانباً للزينة. في نفس السمن، تضاف الصلصة وتقلّى لمدة 4 دقائق. تضاف الطماطم والفلفل ويقلى مرة أخرى لمدة 2 إلى 3 دقائق.

تضاف الخضار المسلوقة والكزبرة والملح والفلفل وتطهى لفترة من الوقت.

5 توضع 2 ملعقة كبيرة من السمن في الجزء السفلي من وعاء الخبز. تشكل طبقات من الأرز والخضروات، تبدأ وتنتهي مع الأرز. يغطى الطبق بورق الألمنيوم ويخبز في فرن ساخن في 180 درجة مئوية لمدة 10 دقيقة.



أرز الفاصولياء السوداء والأعشاب

- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
- 1 فص ثوم، مقطع
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكمون
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الحار
- 1 فلفل أخضر حار مشوي، مفروم
- 2 كوب من الأرز الأبيض المطبوخ
- 1/2 كوب صلصة الطماطم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 علبّة فاصولياء سوداء، مغسولة و مصفاة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

- 1 يحمى الزيت على حرارة متوسطة منخفضة في مقلاة كبيرة. يضاف البصل ويطهى لمدة 3 دقائق، حتى يصبح طرياً وشفافاً. يضاف مع التحريك الثوم والكمون ومسحوق الفلفل الحار والفلفل الأخضر الحار، ويطهى لمدة 2 دقيقة.
- 3 يضاف الأرز و يحرك جيداً حتى يمتزج الأرز مع خليط البصل ويطهى مع التحريك لمدة 3 دقائق حتى يسخن الأرز.
- 4 تضاف صلصة الطماطم والبقدونس والفاصولياء السوداء، وتحرك بلطف، حتى تتجانس الصلصة وتتوزع الفاصولياء بالتساوي على الأرز.
- 5 يتبل بالملح والفلفل. قومي بالتذوق ويضاف المزيد إذا لزم الأمر. يقدم دافئاً.



جهاز المطبخ المتكامل من كينوود
إنه يفعل كل شيء



KM023

23

ملحق

1500

واط

6.7

لتر



Android



iOS

امسح لتحميل تطبيق
مطبخ مستورد مجاناً



كينوود
إبداع أكثر

متوفر لدى:

اكسترا | ساكو | هايبر بنده | اي ماكس | إلكترو | معارض شركة أحمد عبد الواحد
الشتاء والصيف | الدانوب | لولو | أسواق العثيم | أسواق المزرعة.

www.ibtesama.com/vb

شركة
أحمد عبد الواحد

www.abdulwahed.com



بايلا الخضار

- | | |
|--|--|
| 225 جم طماطم مفرومة | 60 مل زيت نباتي |
| 150 جم بازلاء خضراء طازجة، مفرومة | 2 حبة بصل أبيض، مقطعة إلى شرائح |
| 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم | 2 فص ثوم، مسحوق |
| 125 مل زيت الزيتون البكر | ½ كوب فطر شرائح |
| 1 ملعقة كبيرة بقونس طازج، مفروم للتقديم | 400 جم أرز مصري |
| 1 علبة من قلوب الخرشوف محفوظة في الماء، مصفاة و مغسولة | 1 ملعقة صغيرة كركم المطحون |
| كزبرة مفرومة، للتزيين | 1 ملعقة صغيرة فلفل حلو مدخن |
| | 1 لتر مرق الخضار الساخن |
| | 1 ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج والمفروم |

- 1 تسخن ملعقة واحدة من الزيت النباتي في مقلاة على نار متوسطة. و يضاف البصل والثوم والفطر ويقلى لمدة 3 دقائق أو حتى يلين.
- 2 يضاف الأرز والكركم المطحون والفلفل الحلو المدخن ويقلى جيدا لتمرزج المكونات بالتوابل.
- 3 يضاف المرق الساخن وإكليل الجبل المفروم وبنك الخليط ليغلي مع التحريك جيدا. تخفض الحرارة لينضج الخليط على نار هادئة و يحرك من حين لآخر لمدة 15 دقيقة، أو حتى تمتص بايلا الأرز معظم السائل.
- 4 تضاف الطماطم المفرومة والبازلاء الخضراء ومعجون
- الطماطم، و يتابع الغليان لينضج لمدة 4-5 دقائق إضافية، أو حتى ينضج الأرز.
- 5 ترفع المقلاة عن الحرارة و يرش زيت الزيتون فوق الأرز ثم يحرك حتى يمتزج جيدا. ثم يضاف البقدونس المفروم.
- 6 في هذه الأثناء، تسخن مقلاة مع الزيت على نار متوسطة، يقلى الخرشوف في ما تبقى من الزيت النباتي حتى يصبح ذو لون بني ذهبي.
- 7 تسكب البايلا باستخدام ملعقة في صحن التقديم. يوضع القليل من الخرشوف فوق كل صحن تقديم، وتزين بالكزبرة المفرومة.

حساء الأرز والعدس

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 كوب أرز أبيض طويل | 1/2 ملعقة صغيرة أوراق |
| 3/4 كوب عدس بني | الزعر الطازج |
| 3 ملعقة كبيرة زيت الذرة | 1 حبة فلفل حار أخضر |
| 250 جم نقانق | صغيرة، مفرومة فرماً ناعماً |
| 1 كوب جزر مفروم | 3 1/2 لتر مرق الدجاج |
| 1 كوب جذوع كرفس مفرومة | 250 جم أوراق السبانخ |
| 1 بصلة بيضاء كبيرة، مفرومة | الصغير |
| ناعم | ملح وفلفل حسب الرغبة |
| 1 ملعقة صغيرة بذور الكمون | |
| 1/2 ملعقة صغيرة الفلفل الحلو | |
| المدخن | |

العريكة السعودية

المقادير:

- 200 غم دقيق
- 5 غم ملح
- 1/4 كأس زيت نباتي
- 1 حبة بيض
- 1 كأس ماء
- 200 غم تمر منزوع النوى
- 50 غم مكسرات مشكلة
- 50 غم عسل أبيض

طريقة التحضير:

نخلط جميع المقادير في ملحق المضرب الكف حتى تصبح على شكل عجينة ثم تفرد رقيقة جداً.

تقلي في الزيت وتقطع إلى قطع عشوائية الحجم ويضاف التمر والمكسرات والعسل



- 1 يغسل الأرز والعدس في الماء البارد، ثم يصفيان ويوضع جانباً.
- 2 يسخن الزيت في وعاء. تضاف النقانق، تقطع إلى قطع صغيرة حين تتحمر.
- 3 تزال من المقلاة وتنقل إلى طبق. يضاف الجزر والكرفس والبصل إلى القدر ويقلبوا باستمرار حتى يكتسب البصل لون ذهبي فاتح. تضاف بذور الكمون والفلفل الحلو والفلفل الحار والزعتر.
- 4 يتابع القلي لمدة 3 دقائق حتى تتجانس التوابل مع الخضار.
- 5 تعاد النقانق إلى المقلاة ويضاف مرق الدجاج. ثم يضاف الأرز والعدس المغسولين. يحرك و يترك ليغلي. يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
- 6 تخفض الحرارة إلى المتوسطة المنخفضة. يغطى ويتابع الطهي، و يحرك من حين لآخر لمدة 30 دقيقة أخرى. يرفع الغطاء وتضاف أوراق السبانخ، و يطبخ حتى ينبل السبانخ، حوالي 1 دقيقة. يرش الملح والفلفل حسب الرغبة. يسكب في أوعية صغيرة للتقديم.



9200 117 66

1200 واط
4 لترات
50 وظيفة



كينوود
إبداع أكثر



أرز بالفول

من المرق المتبقي. يضاف الماء والزعفران إلى المقلاة مع الفلفل والقرنفل والكمون والفلفل الحلو و ورقة الغار. **6** تقلب قطع الدجاج، تغطى وتطهى لمدة 5 دقائق إضافية. تضاف 4 أكواب من المرق المتبقي ويترك ليغلي ثم يضاف الأرز مع التحريك. يتم تدفوق الملح ويضاف المزيد إذا لزم الأمر. تخفض الحرارة حتى يغلي المرق بلطف وتظهر الفقاعات، يغطى الوعاء ويطهى لمدة 15 دقيقة، وتحرك مرة واحدة فقط خلال هذه الفترة. يجب أن يكون الأرز شبه ناضج، بحيث لم يتم إمتصاص كل السائل. **7** يرفع الوعاء عن الحرارة و يترك ليرتاح ليتم إمتصاص السائل، ويبقى مغطى لمدة 5 دقائق قبل التقديم.

1 ترش قطع الدجاج بالملح والفلفل وتوضع جانباً. **2** يسخن الزيت في قدر متوسطة الحجم، وتحمر قطع الدجاج في الزيت، لتتحول إلى اللون البني من جميع الاطراف. يزال الدجاج حالما يصبح كله بني اللون. **3** يقلى الثوم والفلفل والبصل لمدة 5 دقائق. تضاف الطماطم وتقلى على نار عالية لمدة 2 دقيقة. **4** تضاف البازلاء الطازجة والفول والفاصوليا الخضراء، مع إضافة 1 كوب من المرق و 1 ملعقة صغيرة من الملح. ترجع قطع الدجاج إلى الوعاء. تترك لتغلي، ثم تخفض الحرارة حتى يغلي وتظهر الفقاعات. يغطى الوعاء ويطهى مدة 15 دقيقة. **5** يسحق الزعفران بواسطة هاون في مدقة،. يمزج مع قليل

1 كوب فاصولياء طويلة، مقطعة بالطول بشكل قصير
5 كوب مرق الدجاج
¼ ملعقة صغيرة خيوط الزعفران، إختياري
رشة قرنفل مطحون
½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
2 ورقة غار
2 كوب أرز قصير
ملح وفلفل أسود مطحون حسب الرغبة

1 دجاجة كامله، مقطعة إلى 8 قطع
3 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
3 فص ثوم، مفروم
1 حبة فلفل أخضر حلو متوسطة الحجم، مفرومة
2 حبة بصل مفروم
3 حبة طماطم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
1 كوب بازلاء طازجة
1 كوب فول مدمس طازج



بيتزا ثمار البحر

الصوص:
١ كيلو طماطم
٢ ملعقة زعتر
٢ حبة بصل
٢ فص ثوم
٣ ورقات لوروا
التر ماء

المقادير:
العجينة:
١ كيلو دقيق
٣ ملاعق لبن بودرة
١ ملعقة سكر
١ ملعقة خميرة
٢/١ ملعقة ملح
٣ ملاعق زيت زيتون
اكوب زبادي

طريقة التحضير:

نحضر العجينة باستخدام المضرب الحلزوني ونتركها لمدة نصف ساعة لتتخمر ثم نقوم بفرد العجينة ونضع فيها الصوص في منتصفها ونترك حروف البيتزا ظاهرة ثم نضع أنواع الأسماك في المنتصف أيضا والجبنه والزعتر ثم نضعها في الفرن

الحشو:

اكوب صوص
١٥٠غم مودزريلا
٢٥٠غم كاليماري
٢٥٠غم فيليه
٢٥٠غم جمبري (قمنا بسلق الفيليه والجمبري في مياه مغلية وفوقها عصير ليمون وزعتر)
١ علبة تونة
١ علبة انشوجا
٢ ملعقة زعتر



1500 واط
6.7 لترات
23 ملمح



*فهمان الخمس سنوات بسرع على المحرك فقط

كينوود
إبداع أكثر



أرز جافا بالدجاج

1 يسخن الزيت في مقلاة القلي. يضاف الثوم والزنجبيل والبصل الأحمر وعشب الليمون والفلفل الحار، والكركم.
2 تطبخ على نار متوسطة حتى يأخذ الخليط شكل الصلصة.
3 يضاف الأرز إلى المقلاة، و يحرك و يقلب حتى يسخن الأرز وتصبح كل حبة مغلفة بالصلصة الصفراء الحارة. يتبل بالملح.
4 ينقل الأرز إلى طبق مع رش البصل المقرمش والبصل الأخضر والمكسرات. يقدم مع الدجاج المقلي.

4 ملعقة كبيرة زيت نباتي
2 ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعماً
2 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم ناعماً
2 حبة بصل أحمر، مفرومة فرماً ناعماً
2 ملعقة كبيرة عشب الليمون، مفرومة فرماً ناعماً
1 حبة فلفل حار، مفرومة فرماً ناعماً
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
6 كوب أرز مطبوخ ملح حسب الرغبة

للتزيين:

شرائح بصل مقرمشة
أوراق البصل الأخضر، مفروم كاجو محمص
يقدم مع الدجاج المقلي



9200 117 66

ريزوتو بالفطر

2 ملعقة كبيرة زبدة
 ½ كوب فطر أبيض، مقطع إلى شرائح رقيقة
 1 ملعقة صغيرة ملح
 ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود مطحون طازجا
 5 كوب مرققة الدجاج، والمزيد إذا لزم الأمر
 1 ملعقة كبيرة زيت الذرة
 1 بصلة متوسطة الحجم، مفرومة
 1 ½ كوب أرز نوع أربوريو
 ½ كوب جبن البارميزان المبشور، بالإضافة للمزيد للتقديم
 2 ملعقة كبيرة بقونس طازج، مفروم

- 1 تسخن الزبدة في وعاء كبير على نار متوسطة، ثم يضاف الفطر.
- 2 يطبخ و يحرك من حين لآخر حتى يكتسب اللون البني، حوالي 5 دقائق. تضاف ¼ ملعقة صغيرة من الملح، والفلفل. يزال الفطر من المقلاة.
- 3 في قدر متوسطة الحجم، يغلَى المرقق.
- 4 يحمى الزيت في وعاء كبير على درجة حرارة منخفضة نسبياً. يضاف البصل ويطبخ، و يحرك من حين لآخر حتى يصبح شفافاً، حوالي 5 دقائق. يضاف الأرز و يحرك حتى يبدأ بالنضج، حوالي 2 دقيقة.
- 5 تضاف ¾ الملعقة الصغيرة المتبقية من الملح إلى الأرز، يضاف حوالي ½ كوب من المرقق المغلي و يطبخ، و يحرك من حين لآخر، حتى يتم امتصاص المرقق.
- 6 ينبغي أن يغلي الأرز والمرقق بلطف. تضبط الحرارة حسب الحاجة، و يتابع طبخ الأرز، مع إضافة المرقق بمعدل ½ كوب في كل مرة والسماح للأرز بامتصاصها قبل إضافة ال ½ كوب التالي.
- 7 يطبخ الأرز بهذه الطريقة حتى يصبح طري، من 25 إلى 30 دقيقة. يعمل النشاء الصادر من الأرز على جعل المرقق الذي لم يتم امتصاصه أنخن.
- 8 قد لا تحتاجين إلى استخدام كل السائل، أو قد تحتاجين المزيد من المرقق، أو بعض الماء. يضاف الفطر، والبارميزان، والبقونس، و يسخن بالكامل. يقدم الريزوتو مع بارميزان إضافية.

مائدة فتافيت

يحتفظ المطبخ السعودي بتقاليده
ووصفاته منذ مئات السنين...

فما زال يعتمد بشكل رئيسي على نفس
المكونات التي اعتمدها البدو الرحل من
القمح والأرز والدجاج ولحم الضأن، بالإضافة
إلى التمر والزبادي. كما يتميز كل إقليم
بأكلاته الشعبية المتوارثة، فإذا أردت التعرف
على المطبخ السعودي الشامل لابد من
تذوق الأطباق النجدية والحجازية والإحسانية
والجنوبية التي لكل منها نكهتها المميزة
وأناؤها المشهورة. وفي مائدة فتافيت هذا
العدد اخترنا بعض أئذ المأكولات السعودية
التقليدية وقدمناها بطريقة عصرية مبتكرة،
ستذهل ضيوفك بالتأكيد!



مانتو السمك

مقادير العجينة:

- 2 كوب طحين
- $\frac{3}{4}$ كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح

مقادير الحشوة:

- 400 جم بصل، مقطع إلى شرائح رقيقة
- 200 مل زيت نباتي
- 800 جم فيليه سمك هامور
- مقطع إلى قطع صغيرة
- 65 جم صنوبر، محمص
- 5 جم كمون
- ملح و فلفل أسود حسب الرغبة
- 10 جم مسحوق كاري مدراس
- 2 جم مسحوق الزعفران
- 4 جم كركم
- 50 جم كزبرة طازجة، مفرومة

إعداد الحشوة:

- 1 يشوح البصل في مقلاة كبيرة مع نصف كمية الزيت و قليل من الملح، ويطهى حوالي 15-18 دقيقة حتى يتكرمل البصل بشكل خفيف، ويتبل بالملح والفلفل الأسود والكمون والزعفران والكركم والكاري.
- 2 في هذه الأثناء وفي مقلاة كبيرة يقلب السمك على 3 دفعات مع ما تبقى من الزيت على نار عالية جداً. يطبخ لمدة 3 إلى 4 دقائق. ثم يتبل بالملح والفلفل الأسود.
- 3 يخلط السمك مع البصل المكرمل بلطف، يضاف الصنوبر والكزبرة وتعَدّل التوابل.

إعداد العجين والتجميع:

- 1 تخطط مكونات العجين معاً بشكل جيد. تدلك لمدة 5 دقائق، ثم تترك لتتراجع، مع التغطية، لمدة 1 ساعة.
- 2 تمد العجين باستخدام شوبك. ثم تقطع العجين إلى دوائر متساوية باستخدام قاطع العجين قياس 6 سنتيمتر. توضع حوالي 1 ملعقة كبيرة من الحشوة في وسط كل دائرة. يطوى طرفي العجينة معاً لتشكل نصف دائرة.
- 3 يوصل الطرفين المتبقين في الوسط لتشكل حزمة.

لطهي المانتو:

- 1 يوضع الماء في وعاء تبخير مزود بمصفاة معدنية ويترك ليغلي.
- 2 تدهن المصفاة المعدنية بالزيت لمنع العجين من الالتصاق.
- 3 توضع قطع المانتو في المصفاة، وتترك مساحات بين القطع بحيث لا تلتصق ببعضها البعض.
- 4 عندما تصبح مطبوخة، تدهن قطع المانتو بالزيت وترش بالماء.
- 5 يغطى الوعاء ويطهى المانتو لمدة 10 دقائق حتى ينضج.
- 6 تقدم ساخنة مع الفلفل الحار المخفف بالماء.

المبشور

مقادير صلصة الزبادي:

- 2 كوب زبادي
- 3 فص ثوم، مفروم
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- أوراق بقندونس مسطحة طازجة، مفرومة، للتزيين
- 1 ملعقة سمن

مقادير كرات لحم الضأن:

- 500 جم لحم الضأن
- 1 فص ثوم كبير، مفروم ناعماً
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة

إعداد حساء الزبادي:

- 1 في وعاء كبير يمزج لبن الزبادي مع الثوم ويتبل بالملح والفلفل الأسود ثم يسخن الخليط لمدة 3 دقائق، حتى تصبح الصلصة دافئة قليلاً.

إعداد لحم الضأن:

- 1 يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية.
- 2 تستخدم الأيدي لخلط اللحم مع جميع المكونات في وعاء الخلط.
- 3 تمد ورقة الزبدة على صينية خبز ذات حواف، ويشكل لحم الضأن إلى كرات بحجم حبة جوز صغيرة، وتوضع على صينية الخبز المبطن.
- 4 تشوى في الفرن حتى يتم طهيها بشكل كامل، حوالي 8 دقائق.

للتقديم:

- 1 تصب صلصة اللبن في طبق التقديم و توضع كرات اللحم فوقها
- 2 تسخن السمنة جيداً و ترش على الوجه، ثم يرش البقدونس. وتقدم مع الأرز الأبيض.

بيتزا

على طريقتنا الخاصة بقلاية ملتي فراي



35
دقيقة

10
دقيقة

المقادير:

5	ملاعق كبيرة ماء
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
120 جم	دقيق لكافة الاستعمالات
3 جم	ملح
7 جم	خميرة طازجة
100 جم	صلصة الطماطم
100 جم	جبين موزاريلا
	أوريغانو حسب الحاجة

طريقة التحضير:

- يُوضع الدقيق في وعاء مع عمل حفرة في الوسط، ثم تُضاف كل المكونات الأخرى (ماء، ملح، خميرة).
- تُعجن المكونات باليد جيداً حتى نحصل على عجين لين وناعم، يُشكّل العجين على هيئة كرة ويُوضع في وعاء مرشوش بقليل من الدقيق في الأسفل.
- يُغطى العجين بمنشفة مطبخ نظيفة ثم يُوضع في مكان دافئ وبعبداً عن التيارات الهوائية ليختمر ويتضاعف حجمه حوالي ساعة، ثم يُفرد عجين البيتزا.
- يُرفع ذراع الخلط من الوعاء.
- يُدهن قاع الوعاء بالزيت، ثم يُفرد عجين البيتزا فوقه وتوزع صلصة الطماطم ويُتبّل بقليل من الملح والأوريغانو.
- يُقفل الغطاء، ويُوضع الثيرمومستات في الوضعية 2، يُضغط على زر تشغيل وحدة التسخين السفلية ثم على زر التشغيل.
- تُترك البيتزا لتتضخ لمدة 10 دقائق، ثم تُضاف مكعبات جبين الموزاريلا.
- بعد مرور 10 دقائق تدار البيتزا 180 درجة.



MULTI FRY
THE MULTICOOKER

للحصول على المزيد من الوصفات حثلي تطبيقنا المجاني
"De'Longhi Recipe Book"



ديلونجيه

أفضل كل يوم



حساء القمح

- 1 يوضع مرق لحم البقر على النار ويترك ليغلي.
 - 2 تسخن الزبدة مع قليل من زيت الذرة في قدر كبيرة. يضاف لحم الضأن ويحمّر لمدة 5 دقائق. يضاف القرنفل والهيل مع التحريك. تُضاف الطماطم والبصل والفلفل الأسود والقمح و مرق لحم البقر وصلصة الطماطم. يطهى الخليط لمدة حوالي 1 1/2 ساعة أو حتى ينضج لحم الضأن. يزال الهال والقرنفل والبصل. وتبّل بالملح والفلفل الأسود.
 - 3 تُضاف الكريمة تدريجياً، وتحرك باستمرار. يطهى لمدة 2 دقيقة. يقدم هذا الطبق مع كريمة الطبخ حسب الرغبة.
- 500 جم لحم ساق الضأن، مقطعة إلى مكعبات
30 جم زبدة والقليل من زيت الذرة، لتجنب حرق الزبدة
1 حبة بصلة
5 حبة هال
2 حبة قرنفل
1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
1/2 كوب قمح مقشور
ملح حسب الرغبة
1 علبة طماطم، مقشرة ومطحونة
3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
5 كوب مرقة اللحم البقري
1/2 كوب كريمة الطبخ (اختياري)

جريش الدجاج

- 1 ينظف الشعير المسحوق من أي شوائب ويغسل جيداً، ويغسل الأرز.
 - 2 يوضع الزيت في قدر ويقلى البصل مع قليل من الملح، و تحرك، حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ثم يضاف الشعير والأرز ومرق الدجاج.
 - 3 يترك المزيج ليغلي، ثم تخفض الحرارة ويطهى حتى يمتص المزيج المرق.
 - 4 يضاف اللبن ويتبل بالملح والفلفل الأسود والكمون.
- لتحضير الصلصة:**
- 1 يسخن السمن جيداً. يضاف البصل ويقلى حتى يصبح ذهبى اللون.
 - 2 يضاف الليمون المجفف وبقية التوابل.
 - 3 يضاف معجون الطماطم وعصير الطماطم ويترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
 - 4 يضاف الدجاج ويطهى لمدة 3 دقائق
 - 5 يصب الجريش المطبوخ في طبق التقديم.
 - 6 يزين بالصلصة ويقدم دافئاً.

- 3 كوب شعير مسحوق (الجريش)
- ½ كوب أرز مصري
- ½ كوب زيت، لقلي البصل
- 2 حبة بصل، مفروم ناعماً
- 9 كوب مرق الدجاج
- 2½ كوب لبن زبادي
- ملح وفلفل أسود وكمون حسب الرغبة

مقادير الصلصة:

- ½ كوب سمن
- 4 حبة بصل، مفروم
- ½ ليمونة مجففة، مسحوق ناعماً
- ½ ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة كمون
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- 1 كوب عصير الطماطم
- 2 دجاجة، مسلوقة ومنزوعة العظام والجلد، مقطعة

إعداد العجين:

- 1 توضع المكونات في وعاء عميق واسع، وتعجن المكونات معاً بشكل جيد لمدة 5 دقائق حتى تصبح ناعمة.
- 2 تترك العجينة لترتاح مدة ½ ساعة جانباً، بعد ذلك تقسم العجين إلى 9 قطع ثم تلف كل قطعة على شكل كرة.
- 3 تمد العجينة باستخدام آلة المعكرونة ثم تقطع إلى قطع خشنة.

إعداد الصلصة:

- 1 يسخن الزيت في وعاء كبير ثم يضاف البصل ويطهى لمدة 3 دقائق
- 2 يضاف اللحم ويطهى حتى يصبح بني اللون، و يتبل بالملح و جميع التوابل، ويطهى لمدة 1 دقيقة
- 3 يضاف معجون الطماطم والطماطم المفرومة والماء، ويغطى الوعاء ثم يترك ليطهى على نار هادئة جداً لمدة 1 ساعة
- 4 تضاف الخضار المتبقية ويطهى لمدة 15 دقيقة.
- 5 تضاف قطع العجين ويترك الحساء مع العجين ليطهى على نار خفيفة مدة 15 دقيقة
- 6 تصب المكونات في طبق التقديم، ثم يترك الحساء ليرتاح و يصبح سميكاً لمدة 5 دقائق قبل التقديم.

المرقوق

- ¼ كوب زيت نباتي
- 2½ كوب بصل مفروم
- 1½ كجم لحم ضأن مع العظام
- 135 جم معجون الطماطم
- 2½ كوب طماطم مفرومة
- 1¾ ملعقة كبيرة ملح
- 12 كوب ماء ساخن
- 250 جم يقطين، ويقطع إلى أسافين (ودجز)
- 4 حبات كوسا، مقطعة إلى شرائح
- 250 جم فاصولياء خضراء
- 2 حبة باننجان كبيرة، مقطعة إلى مكعبات

التوابل:

- 1 ملعقة صغيرة مسحوق اللومي الأصفر (ليمون مجفف)
- ¾ ملعقة صغيرة مسحوق الخولنجان
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة هال
- ½ ملعقة صغيرة فرقة

مقادير العجين:

- 2 كوب طحين متعدد الاستعمالات
- 1 كوب طحين القمح الكامل
- 1¾ كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح



الكبسة

على طريقتنا الخاصة بقلاية ملتي فراي



58

20

المقادير:

كوب أرز باسمتي	٣
قطع موزات ضأن	٨
ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة*	٢
حبة بصل كبيرة شرائح	١
حبات طماطم مقطّعة إلى شرائح	٤
كوب ماء	١
زيت، المستوى ٥	
ملح وفلفل	

طريقة التحضير:

- يُغسل الأرز جيداً ويُنقع في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة.
- يتبل اللحم بملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى تُغطى تماماً مع الدك الخفيف باليد.
- ترفع ذراع الخلط من الوعاء.
- تُوزع توابل الكبسة في الوعاء مع نصف شرائح البصل والزيت.
- يُقفل الغطاء ويُوضع الثيرموستات في الوضعية ٤.
- يُضغط على زر تشغيل وحدة التسخين السفلية ثم على زر التشغيل، ويُطهى لمدة ٥ دقائق.
- يضاف اللحم المتبل ويُطهى لمدة ١٠ دقائق، ثم يُقلّب اللحم ويُطهى لمدة ١٠ دقائق أخرى.
- تُضاف قطع الطماطم والمتبقي من البصل مع الماء على اللحم، ثم يغطى ويُطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج ويصبح طرياً.
- يغلى كمية كبيرة من الماء المملح في وعاء.
- يُصفي الأرز ويُسلق في الماء المغلي لمدة ٨ دقائق حتى ينضج، ويصفي.
- يُضاف الأرز مع المتبقي من التوابل المطحونة إلى مزيج اللحم، ثم يحرك ليمتزج المكونات.
- تُوضع الكبسة في طبق التقديم وتُزين بالبصل المقلي المحمّر.



MULTI FRY
THE MULTICOOKER

للحصول على المزيد من الوصفات حتملي تطبيقنا المجاني
"De'Longhi Recipe Book"



ديلونجبي

أفضل كل يوم

أرز بالسليق

- 2 دجاجة، مقطّعة إلى نصفين
- ½ كوب زبدة، و 2 ملعقة كبيرة زبدة للأرز
- 4 غصن زعتر
- 1 حبة ليمون، مقطّعة إلى شرائح
- 2 لتر مرق الدجاج
- 2 جم مستكة، مسحوقة
- 10 حبة هال
- 3 كوب أرز حبة قصيرة
- 2 كوب كريمة سميكة
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة



1 يسخن الفرن إلى 220 درجة مئوية

2 يتبل الدجاج بالملح والفلفل الأسود، ثم يوضع الدجاج في صينية الخبز و يوضع تحت كل نصف دجاجة 1 غصن زعتر وشريحة ليمون.

3 تدلك الزبدة (½ كوب) على الدجاج ثم يخبز داخل الفرن لمدة 30 دقيقة.

4 يؤخذ الدجاج ويغطى بورق الألمنيوم ويُطهى لمدة 15 دقيقة إضافية

5 توضع مرقّة الدجاج على نار هادئة لتغلّب مع المستكة والهال.

6 يضاف الأرز إلى المرقق ويُطهى لمدة 25 دقيقة

7 تضاف الكريمة والزبدة، يتبل بالملح، ويقدم مع الدجاج.

كبسة الروبيان

- 1 يغسل الأرز 5 مرات ثم ينقع بالماء الفاتر لمدة 30 دقيقة.
- 2 يشوح البصل بالسمنة أو الزيت في وعاء كبير على نار متوسطة الحرارة حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
- 3 يضاف الروبيان ويطهى لمدة 2 دقيقة، ويتبل بالملح وجميع التوابل.
- 4 تضاف الطماطم و معجون الطماطم مع المرق ثم يترك المزيج ليغلي.
- 5 يضاف الأرز ويطهى لمدة 25 دقائق ثم يترك الأرز ليرتاح لمدة 20 دقيقة ويقدم فوراً.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1¼ ملعقة صغيرة مسحوق الهال | 4½ كوب أرز بسمتي |
| ½ ملعقة صغيرة حبوب فلفل حلو | ½ كوب سمنة أو زيت |
| 3 ورقة غار | 2 كوب بصل مفروم |
| 1 ملعقة صغيرة مسحوق القرفة | 5 كوب روبيان مقشر متوسط الحجم |
| 1 ملعقة صغيرة مسحوق الخولنجان | ملح حسب الرغبة |
| 1¼ مسحوق لومي (ليمون مجفف أصفر) | 5 حبة طماطم كبيرة مفرومة |
| | 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم |
| | 10 كوب مرق السمك أو مرق الخضار |

للتوابل:

- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ¾ ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الكزبرة



برامجكم المفضلة وصفات

ولتحضري المزيد
من أكلاتها اللذيذة
احصلي على
كتابها "مطبخ وفاء"
الذي تقدّم فيه
الشييف الموهوبة
العديد من
الطبخات الخليجية
الشهية،
والمأكولات العربية
اللذيذة، بالإضافة
للأطباق العالمية
المتنوّعة. وتضفي
لمستها المبتكرة
على الكثير من
وصفات المقبلات
والشوربات بالإضافة
إلى الحلويات التي
لا تقاوم.

في كل مرة
تذهلنا الشيف
المحبوبة وفاء
بوصفاتها
الشهية
وأسلوبها المميز،
وفي هذا العدد
اخترنا لك عشر
وصفات ولا
أشهى من
برنامجها الناجح
"صحبة طيبة"





كرات الأرز مع الكريمة الحامضة

1 كوب أرز مصري
4 كوب ماء
1 مكعب خضار
1 بصلة مفرومة
½ ملعقة صغيرة فلفل
أسود

1 ملعقة صغيرة زبدة
1 كوب جبن بارميزان
مبشور
2 ملعقة كبيرة زيت
ملح حسب الرغبة
1 بيضة
⅔ كوب مكعبات جبنة
موزاريلا
3 ملعقة كبيرة بصل
أخضر مفروم
بقسماط
طحين

4 تشكل كرات صغيرة من
عجينة الرز وتحشى كل كرة
بقطعة من الموزاريلا
5 تغمس كل كرة بالطحين ثم
بالبيض ثم بالقسماط وتوضع
بالمجمد لمدة 15 دقيقة حتى
تتماسك

6 تحمر الكرات بزيت ساخن
حتى تصبح ذهبية ومقرمشة.

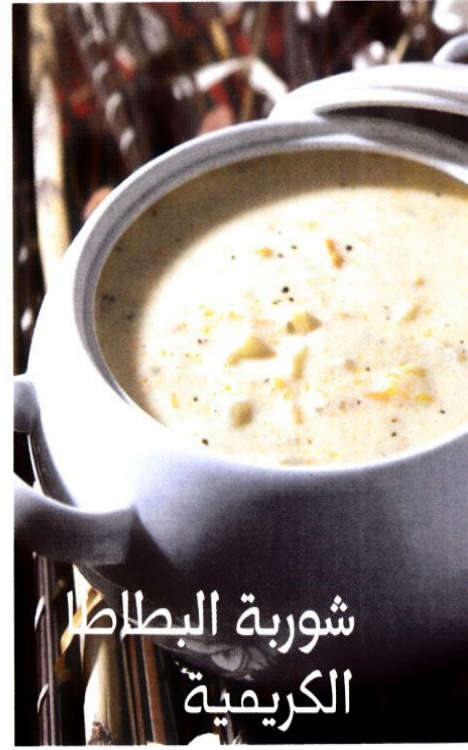
لتحضير الكريمة الحامضة:
1 تخلط جميع مقادير الصلصة
حتى يتكون خليط متجانس

1 كوب جبنة بيضاء فرنسية
1 ملعقة صغيرة زعتر
½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
1 فص ثوم
8 ملعقة كبيرة زيت زيتون
½ كوب زيتون مفروم
½ كوب بقادونس مفروم

1 يحمر البصل ومكعب الخضار
في الزيت ثم يضاف الأرز ويقلى
قليلا حتى يجف

2 يضاف كوب واحد من الماء
ويقلب باستمرار حتى يجف
وهكذا مع باقي الماء حتى ينضج
الأرز ويتبل بالملح والفلفل الأسود
3 يضاف جبن البارميزان والبصل
الأخضر ويخلط جيدا ويترك جانبا
حتى يبرد تماما

تقدم مع صلصة
الكريمة الحامضة:
1 علبة كريمة حامضة
1 علبة لبنه



شوربة البطاطا الكريمة

6 حبة بطاطا صغيرة
مقطعة مكعبات
2 حبة جزر مقطعة
مكعبات
2 حبة كراث مقطوع
1 بصلة مقطعة
2 فص ثوم مهروس
2 كوب كريمة
6 كوب مرقعة دجاج
1 ملعقة صغيرة ريحان
مجفف
½ قالب زبدة

2 كوب جبن شيدر مبشور
4 ملعقة كبيرة طحين
4 ملعقة كبيرة زبدة

سلطة الملفوف

1 نضع ½ قالب الزبدة في
قدر ثم نضيف الكراث والجزر
والبصل ونحرك لمدة
دقيقتان.

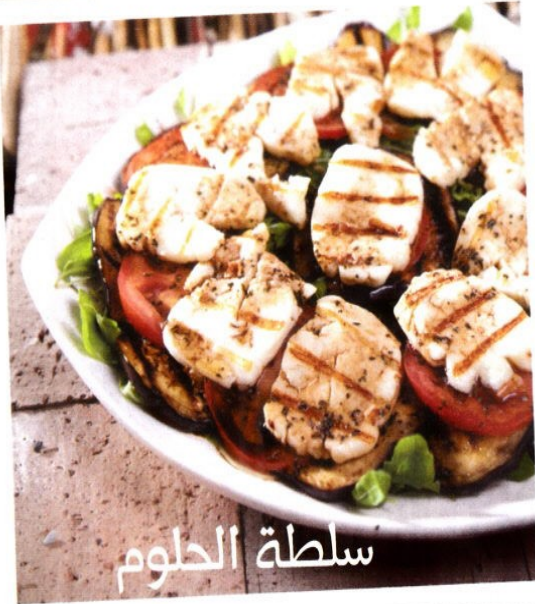
2 نضيف الريحان والثوم
ونحرك ثم نضيف البطاطا
ونحرك لمدة 3 دقائق.

3 نضيف المرقق وتترك جميع
المكونات لمدة 20 دقيقة أو
حتى تنضج.

4 نضيف خليط الزبدة
والطحين إلى الشوربة حتى
تغلظ ثم نضيف الكريمة.

5 يترك على نار هادئة
لمدة 20 دقيقة مع
التحريك من آن إلى آخر.

6 نضيف الجبن ونخلط
ونتبيل بالفلفل الأسود
والمالح وتقدم.



سلطة الحلووم

ملح و رشة فلفل أسود
ريحان مجفف
(اختياري- ريحان طازج)

1 في صحن واسع يفرش
الجرجير والريحان وشرايح
البانجان ثم الطماطم
وأخيرا الحلووم

2 تخلط مقادير الصلصة
جيدا ثم توزع على
السلطة

شرايح حلووم
منقوعة ومشوية
حزمة جرجير
حزمة ريحان
شرايح بانجان
مشوية أو مقلية
شرايح طماطم

الصلصة:

4 ملعقة كبيرة
زيت زيتون
4 ملعقة كبيرة خل
البلسمك



رشة كمون
رشة فلفل أسود
¼ ملعقة صغيرة ملح
½ ملعقة صغيرة سكر

1 تخلط مقادير السلطة
وتوضع في طبق عميق.

2 تخلط مقادير الصلصة
جيدا ثم تسكب على
السلطة.

1 كوب ملفوف أبيض
1 كوب ملفوف أحمر
1 كوب شمندر مقطع
شرايح طولية
5 قطع مرتديلا مقطعة
شرايح طولية

مقادير الصلصة:

¼ كوب ليمون
2 ملعقة كبيرة خل
أبيض
¼ كوب زيت زيتون

الأرز البخاري

- 4 كوب رز بسمتي مغسول ومنقوع
- 6 قطع لحم غنم بالعظم
- 3 حبة بطاطا مقطعة ومقلية نصف قلي
- 1 بصلة مقطعة + 2 بصلة مقلية مقطعة جوانج
- 2 حبة طماطم مقشرة ومقطعة
- 3 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 ملعقة صغيرة بهار لحم
- 1 ملعقة صغيرة لومي ناعم
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 عود قرفة
- 6 حبة فلفل أسود
- 5 حبة قرنفل
- 5 حبة هيل

- 1 نضع ماء مغلي في قدر صغير على النار و يضاف البصل المقلي ويترك على نار هادئة حتى يكتسب الماء لون البصل ثم يصفى الماء ويوضع جانبا.
- 2 في قدر آخر كبير نضع قليل من الزيت ونحمر قطع اللحم ثم نرفع وتوضع جانبا.

- 3 نضع البهارات ونحمرها قليلا ثم نضيف البصلة المقطعة ونحرك ، نضيف صلصة الطماطم وباقي البهارات ونحرك جيدا لمدة دقيقتان.

- 4 نضيف اللحم ثم الطماطم ونحرك.

- 5 نضيف ماء البصل المغلي ويترك حتى ينضج اللحم ثم نضيف البطاطس قبل نضوج اللحم بعشر دقائق.
- 6 يضاف الأرز المصفى ثم نحرك بهدوء حتى تختلط جميع المكونات.
- 7 يغطى سطح الرز بورق الألمنيوم ويترك على نار هادئة حتى يتشرب الرز كل الماء ثم يترك عشر دقائق إضافية قبل السكب.



دجاج ساتاي

- ½ كيلو صدور دجاج فيليه
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 ملعقة كبيرة صويا صوص
- 2 ملعقة كبيرة عسل
- 1 ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني
- ½ كوب ماء

- 1 يقطع الدجاج إلى مكعبات بقياس انش واحد ثم نضعها في أسياخ خشبية وتوضع جانبا
- 2 تخلط المقادير الباقية في مقلاة ويترك المزيج حتى يغلي ثم نخفف على النار وتوضع أسياخ الدجاج على الصلصة وتترك حتى تنضج لمدة 10 دقائق
- 3 ترفع أسياخ الدجاج بعد النضج ثم نرفع الحرارة على الصلصة حتى تتكثف ويقل السائل
- 4 تصف أسياخ الدجاج في طبق ثم تصب الصلصة فوقها

- إضافة الماء تدريجيا لنحصل على عجينة طرية.
- 2 تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها.
- 3 نفرغ العجينة على شكل مستطيل ثم ننثر عليها الزعتر ونلفها على شكل أسطوانة.
- 4 تقطع إلى دوائر صغيرة وترص في صينية الفرن.
- 5 تغطى ثم تترك 10 دقائق لترتاح.
- 6 يدهن الوجه بخليط البيض ويرش بالسمنسم أو السماق .
- 7 تدخل الفرن على درجة 190 درجة حتى تتحمر.

رولات الزعتر



- 2 كوب طحين
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 5 ملعقة كبيرة لبن زبادي
- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة سكر
- ¼ كوب ماء
- ⅓ كوب زعتر
- لدهن الوجه صفار بيضة + 2 ملعقة كبيرة حليب

- 1 تتخل المواد الجافة ماعدا الزعتر ثم يضاف اللبن والزيت ونعجن مع

مربين على طريقة وفاء

3½ كوب رز بسمتي
½ كيلو روبيان حبه
متوسطه ومقشره
ومنظفه
1 بصله مقطع
جوانج
6 فص ثوم مهروس
2 حزمه شبنث
مفروم خشن
1 حبة فلفل حار
1 حبة لومي اسود
مقطعه نصفين
زيت

البهارات:

1 ملعقة صغيرة هيل
ناعم
½ ملعقة صغيرة
فلفل اسود
1 ملعقة صغيرة
كزبره ناعمه
½ ملعقة صغيرة
كمون ناعم
1½ ملعقة صغيرة
كاري
1 ملعقة صغيرة
لومي ناعم
زيت للطهي



1 في قدر كبير نضع الزيت ونقلي البصله حتى تذبل ثم نضيف الثوم ثم الروبيان وتحمر المكونات جيدا على نار عاليه.
2 اضيفي جميع البهارات وحبه الفلفل واللومي المقطع وتقلّى قليلا ثم يضاف الشبت.
3 ايساف الماء المغلي والملح وتخفف النار حتى يتشرب الروبيان كل النكهات.
4 يضاف الارز المغسول والمنقوع والمصفى ويحرك قليلا حتى يختلط مع الروبيان.
5 يضاف المزيد الماء المغلي اذا لزم الامر حتى يصل فوق مستوى الرز انش واحد.
6 يغطي سطح مستوى الرز بالقصدير ويخفف على النار حتى يتشرب الارز كل الماء.
7 يترك على نار هادئه مدة 15 دقيقه ثم يسكب في طبق التقديم ويقدم بجانبه الدقوس والمعبوج.

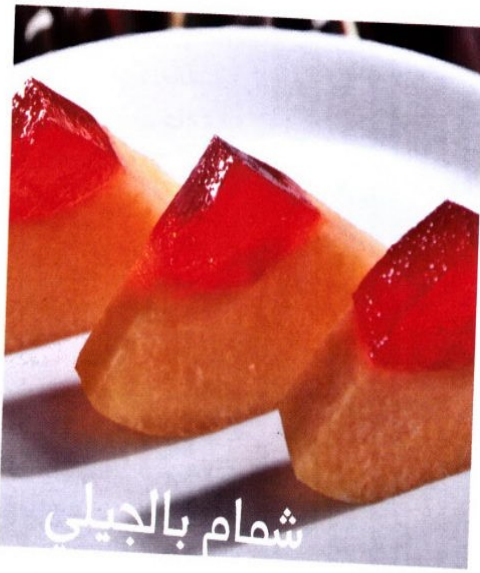


كباب عروق

½ كيلو لحم غنم
مفروم
1 كوب دقيق اسمر
منخول
5 فص ثوم مهروس
بقونس مفروم
4 حبة بصل اخضر
مفروم
1 حبة طماطم
متوسطة الحجم
مفرومه
1 حبة فلفل أخضر
صغيره مفرومه
¼ ملعقة صغيرة
فلفل اسود
¼ ملعقة صغيرة
كركم

1 ملعقة صغيرة بهارات الكاري
2 ملعقة صغيرة ملح
ماء للعجن

1 في طاسه عميقه توضع كل المقادير مع بعض وتعجن باليد.
2 يرش القليل من الماء وتعجن المكونات حتى تصبح العجينه سهله التشكيل.
3 نأخذ جزء من العجين ونشكلها أقراص ونقليها في زيت ساخن على الجانبين.
4 نأخذ الى جانب الخضراوات والسلطه.



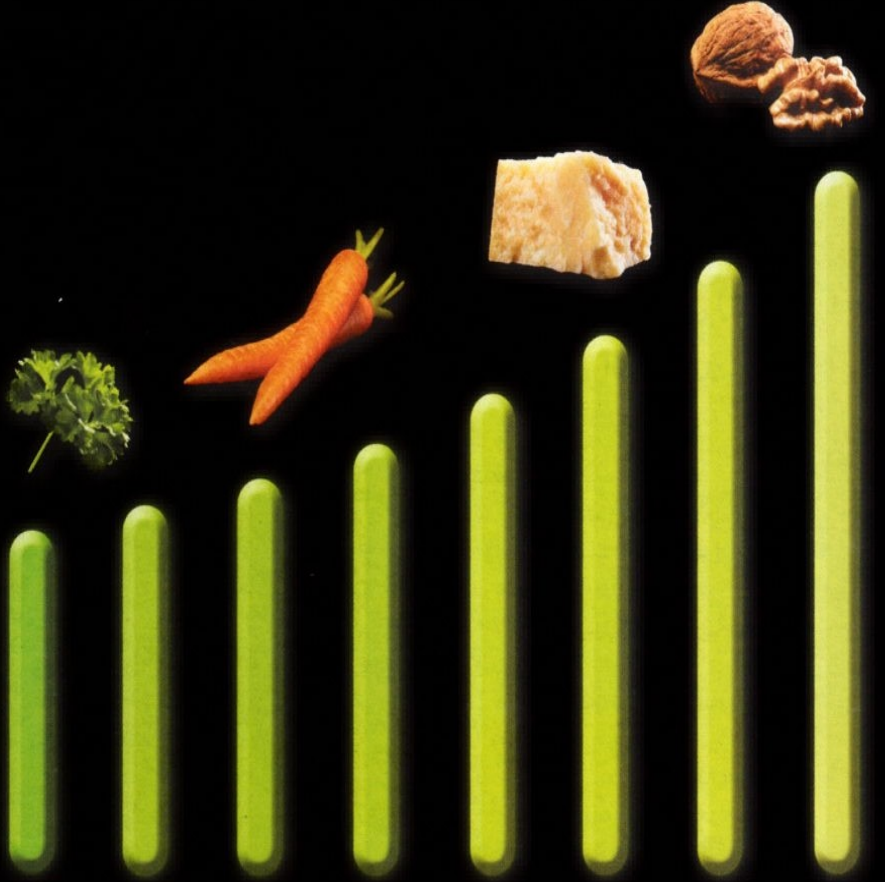
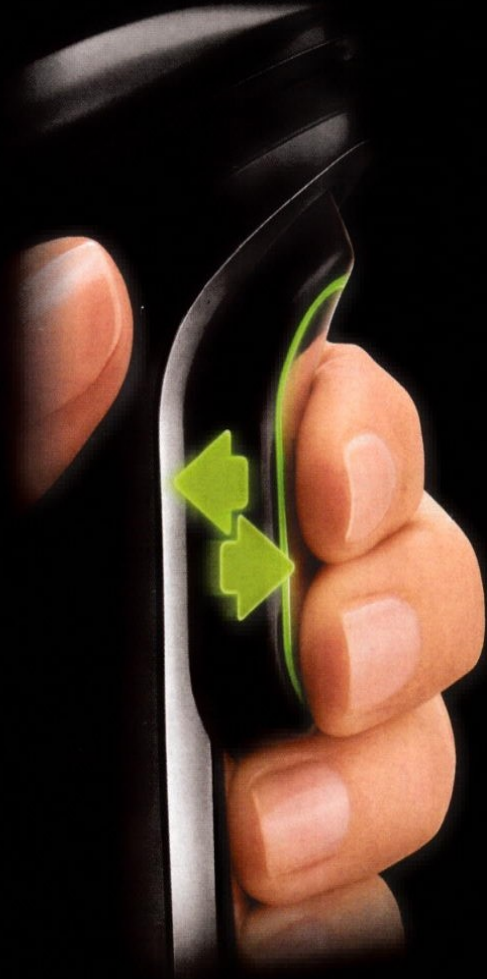
شام بالجلي

1 يقشر الشمام ثم يقطع من الرأس وتفرغ بذوره.
2 يذوب الجيلاتين بالماء الساخن ثم تضاف بورة الجيلي.
3 ويحرك جيدا حتى يذوب الجميع ثم نضيف الماء البارد ونحرك.
4 نملأ الشمام بالجلي ويوضع في التلاجه حتى يبرد ويجمد.
5 نقطع الشمام الى شرائح وتقدم بارده.

1 شمام حجم وسط
1 مغلف بورة جيلي الكرز أو الفراوله
½ كوب ماء ساخن
½ كوب ماء بارد
1 ملعقة صغيرة جيلاتين

منتديات مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقي

BRAUN
Multiquick® 7



جديد

ملتي كويك 7 كل السرعات بكبسة واحدة.

تقنية السرعة الذكية - بزيادة الضغط على زر التشغيل تزداد قوة الأداء. عند الضغط بلطف على منظم السرعة، تزداد سرعة الخلاط اليدوي. إذ يمكنك إعداد جميع وصفاتك بسهولة فائقة واستخدام يد واحدة من خلال تغيير السرعة في الوقت المناسب دون انقطاع. وهذا يعني عدم الحاجة لمفتاح ضبط السرعة مما يجعل إعداد الطعام أكثر راحة كبسة واحدة لكل السرعات.

www.braunhousehold.com



مركز العناية بالعملاء
9200 117 66

متوفر لدى:
معارض شركة أحمد عبد الواحد | اكسترا | ساكو | هايبر بنده | اي ماكس | إلكترو
الشتاء والصيد | الدانوب | لولو | أسواق العثيم | أسواق المزرعة.
www.ibtesama.com/vb

شركة
أحمد عبد الواحد
www.abdulwahed.com



حلويات الموز

يعتبر الموز من الفواكه المفضّلة لدى الكبار والصغار، وبالإضافة إلى طعمه اللذيذ فهو مصدر غذائيّ جيد للبوليتاسيوم والعديد من الفيتامينات والمعادن وحتى الألياف. الأمر الذي يجعل من إدخاله إلى أنواع الحلوى فكرة جيدة بوماً، تزيد من القيمة الغذائية للحلويات من جهة ونضيف إليها نكهة الموز المحببة من جهة أخرى.

الموز والتوت في قالب التيرين (على الطريقة الفرنسية)

للتيرين:

- 1¼ كوب سكر ناعم
- 1¼ كوب ماء + 2 كوب إضافية
- 2 ملعقة كبيرة ماء بارد
- 3 ملعقة كبيرة مسحوق الجيلاتين
- 2 ملعقة كبيرة عصير البرتقال الطازج
- 4 حبة موز، مقطعة إلى شرائح
- ½ كوب توت بري أحمر طازج
- أوراق النعناع والتوت للتزيين

لإعداد التيرين:

- 1 يمزج السكر مع 1 ¼ كوب ماء في قدر. ثم يوضع القدر على النار حتى يغلي المزيج. مع التحريك باستمرار حتى يذوب السكر. ثم توضع جانبا.
- 2 تصب 2 ملعقة الماء البارد في وعاء صغير وبرش الجيلاتين فوق السطح. يترك ليصبح ذو قوام إسفنجي، يسمح للجيلاتين بامتصاص الماء، لحوالي 3 دقائق.
- 3 يوضع خليط الجيلاتين و يحرك في الشراب الساخن (خليط الماء والسكر) حتى يذوب. يضاف مع الخفق عصير البرتقال و 2 كوب من الماء. توضع شرائح الموز والتوت في قالب التيرين أو توزع على قوالب فردية. يصب فيها السائل البرتقالي. توضع في الثلاجة حتى تبرد و تصبح قاسية على الأقل 2 إلى 3 ساعات.
- 4 عندما تصبح جاهزة للتقديم، يغطس الجزء السفلي من المقلاة أو القوالب في الماء الساخن لمدة 10 ثانية. يقلب قالب التيرين على طبق التقديم و يزين بأوراق النعناع.



كيك اسفنجي

على طريقتنا الخاصة بقلاية ملتي فراي



35

دقيقة

10

دقيقة

المقادير:

بيضات	6
سكر	190 جم
دقيق لكافة الاستعمالات	150 جم
نشأ	75 جم
فانيلا	2 جم

طريقة التحضير:

- يُخفق البيض مع السكر في وعاء، حتى الحصول على خليط رغوي غليظ القوام. يُضاف الدقيق المنخول والنشأ والفانيلا. ثم تُخلط المكونات باستعمال مضرب سلك يدوي حتى يتجانس الخليط.
- يُرفع ذراع الخلط من الوعاء.
- يُدهن الوعاء بالزبدة ويُرش بالدقيق، ثم يُصب العجين في وسط الوعاء ويُساوى السطح.
- يُقفل الغطاء، ويُوضع الثيرموستات في الوضعية 2، يُضغط على زر تشغيل وحدة التسخين السفلية ثم على زر التشغيل، ويُطهى الكيك لمدة 35 دقيقة.



MULTI FRY
THE MULTICOOKER

للحصول على المزيد من الوصفات دعلي تطبيقنا المجاني
"De'Longhi Recipe Book"



أفضل كل يوم



بارفيه كريم كراميل الموز

خليط البسكويت المفتت:
200 جم بسكويت الويفر،
بنكهة الفانيليا
1/2 كوب جوز مفروم
1/3 كوب سكر بني معبأ
4 ملعقة كبيرة زبدة، مذابة
1 ملعقة صغيرة مسحوق
القرفة

للبودينغ:

1 علبة بودينغ كريمه الموز
الفورية
2 كوب حليب كامل الدسم
1 كوب كوول ويب (كريمة
باردة للتزيين)، مذابة
3 حبة موز مقطعة لشرائح

للقشدة:

2 كوب كريمه الخفق
2 ملعقة كبيرة سكر بودرة

للتزيين:

10 قطع حلوى الكراميل،
مسحوقة

2 يمد المزيج في الجزء السفلي من وعاء الخبز. يخبز لمدة 5 دقائق ثم يقلب ويخبز لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى يصبح لون المزيج بنياً ذهبياً. يخرج من الفرن ويبرد.
3 يمزج خليط البودينغ والحليب و يخفق بالخفافة اليدوية لمدة 2 دقيقة. تضاف كريمه الكول ويب إلى البودينغ وتوضع جانباً.
4 تمد 1/3 كمية خليط البسكويت المفتت في الإناء المحضر حوالي 2 ملعقة طعام لكل إناء. توضع شرائح الموز فوق المزيج. ثم يضاف البودينغ على الموز وتوضع قطع حلوى الكراميل المسحوقة في الأعلى.
5 تكرر العملية للطبقات. و تخفق الكريمه على سرعة متوسطة بواسطة خلاط كهربائي حتى تصبح رغوية. يضاف سكر البودرة تدريجياً حتى يشكل قمة لينه. تمد القشدة فوق كل بارفيه وتزين بخليط البسكويت المفتت و قطع الكراميل.

1 يسخن الفرن إلى درجة 180 درجة مئوية. يفتت البسكويت في وعاء كبير ثم تضاف بقية مكونات خليط البسكويت إلى المزيج.

مجلة الابتسام

لفافة الموز والكاكايا

3 أثناء اللف، تثني الحواف للداخل لتغلق النهايات. ترطب الحافة النهائية لرقائق السبرينغ رول لتساعد على تماسكها مع بعضها.

4 يسخن الزيت لحوالي 160 درجة مئوية، تحمص بلطف حتى تكتسب اللون البني الذهبي.

5 تجفف لفائف الموز على منشفة ورقية وتقدم ساخنة مع صلصة الشوكولاته.

لتحضير صلصة الشوكولاته:
1 في مقلاة صغيرة، يسخن الحليب ورفائق الشوكولاته حتى تذوب، ويحرك الخليط ليتمزج. دون أن يغلي، المطلوب فقط أن تذوب الشوكولاته.

10 حبة موز تايلندية متوسطة الحجم.

1 علبة كاكايا، مقطعة إلى شرائح

2 ملعقة كبيرة مسحوق القرفة

½ كوب سكر بني

1 علبة رقائق عجين سبرينغ رول

زيت الذرة للقلي

لصلصة الشوكولاته:

100 جم رقائق الشوكولاته الداكنة

50 مل حليب

إعداد الموز:

1 يقشر رأس ونيل الموز.

2 يقطع الموز في المنتصف بالطول ثم يرش بالقرفة والسكر وتلف مع الكاكايا في رقيقة السبرينغ رول.

خبز الموز

½ كوب طحين متعدد الاستخدامات

1 كوب طحين ناتفي الإنتفاخ

¼ كوب سكر بني داكن

¼ ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة زبدة

1 ملعقة كبيرة شراب العسل

250 مل حليب

1 ملعقة صغيرة باكينغ صودا

2 بيضة

2 حبة موز قاسية وناضجة،

مقشرة ومهروسة.

1 حبة موز مقطعة لشرائح

للتزيين على الوجه

بعض الزبدة للدهن

1 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. تدهن الصينية بالزبدة

2 يخلط الطحين والسكر والملح في وعاء الخلط.

3 تذاب الزبدة وشراب العسل في مقلاة صغيرة على نار هادئة.

4 يخلط الحليب والباكينغ صودا في وعاء. يمزج خليط العسل وخليط الحليب والبيض مع المكونات الجافة حتى تصبح متجانسة.

5 يضاف الموز المهروس مع التحريك. ويصب الخليط في الصينية المجهزة.

6 توضع شرائح الموز على الوجه. تخبز لمدة 25 إلى 30 دقيقة. حتى تكتسب اللون البني الذهبي ويصبح ملمسها قاسياً. تترك لتبرد لمدة 5 دقائق. ثم تنقل فوق الرف الشبكي لتبرد تماماً.

رقائق براونيز الموز والشوكولاته

½ كوب طحين جميع الإستعمالات

2 ملعقة كبيرة مسحوق الكاكاو غير المحلى

1 ملعقة صغيرة باكينغ باوور

¼ ملعقة صغيرة ملح

200 جم رقائق شوكولاته نصف محلاة

180 جم زبدة

250 جم سكر بني داكن

¾ كوب جوز مفروم خشنا

3 بيضات مخفوقة بخفة

2 حبة موز قاسية وناضجة،

مهروسة

بعض الزبدة للدهن

1 يسخن الفرن حتى 170 درجة مئوية. و يدهن وعاء الخبز بالزبدة.

2 يخلط الطحين، والكاكاو، ومسحوق الخبو الباكينغ باوور والملح في وعاء

3 تذاب الشوكولاته مع الزبدة والسكر في غلاية مزدوجة موضوعة في ماء يغلي.

4 ترفع عن الحرارة وتضاف المكسرات والبيض والموز مع التحريك. ثم تضاف المكونات الجافة مع التحريك.

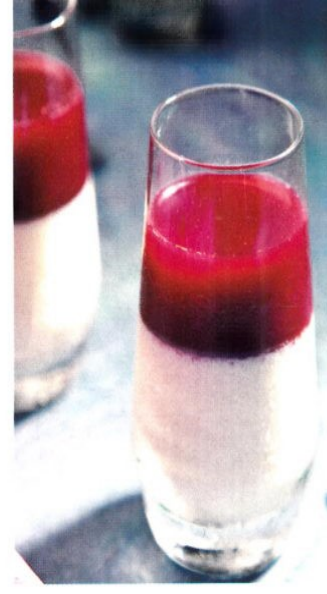
5 يصب الخليط على شكل طبقة مستوية في الوعاء المجّهز. تخبز في الفرن المحمى حتى تجف على الوجه و تصبح قاسية الملمس تقريباً، من 25 إلى 35 دقيقة. تترك لتبرد قبل النقطيع وتقديم.



نفسية ف حاجة حلوة

البانا كوتا مع جيليه التوت
البري الأحمر

يعتبر الكسترد أساس
أشهر الحلوى الكريمة
وقلب أطيب الحلويات
الكلاسيكية... حضري
وصفاتنا التالية لتتعرفي
على أنواع الكسترد
ونكهاته العالمية،
ولتذهلي الجميع بلذته
التي لا يقاوم...



البانا كوتا مع جيليه التوت البري الأحمر

1 لتر كريمة ثقيلة (مضاعفة)
100 جم سكر ناعم جداً (سكر كاستر)
2 ملعقة كبيرة شراب اللوز
1 عود فانيليا، مقسوم بالطول
1 ملعقة كبيرة ماء
2 ملعقة صغيرة مسحوق الجيلاتين غير منكّه

جيليه التوت البري:

1½ كوب توت طازج، مجفف
1½ ملعقة صغيرة مسحوق الجيلاتين
¼ كوب ماء بارد
2 ملعقة صغيرة عصير الليمون
¼ كوب حبيبات السكر

لتحضير البانا كوتا:

1 تمزج الكريمة والسكر الناعم وشراب اللوز في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة ويسخن المزيج حتى يصل إلى درجة الغليان. ثم تخفف الحرارة، وتضاف أعواد الفانيليا ويترك الخليط ليغلي على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
2 يصب الماء في كوب صغير، ويرش الجيلاتين فوق الماء، ويترك لينقع لمدة 5 دقائق.
3 يرفع خليط الكريمة عن النار، ويقرب في خليط الجيلاتين. يصفى المزيج من خلال منخل ناعم في جرة (إبريق) ويترك جانباً لمدة 10 دقائق ليبرد. يصب المزيج في 6 كؤوس تقديم قياس 180 مليلتر وتترك لتبرد طوال النهار، أو حتى تصبح جاهزة.

لتحضير الجيليه:

1 يرش الجيلاتين فوق الماء، ويترك لينقع لمدة 5 دقائق.
يوضع التوت وعصير الليمون، والسكر في مقلاة، ثم تترك لتغلي. يترك على نار منخفضة لمدة 5 دقائق حتى يذوب السكر. يضاف الماء والجيلاتين ويحرك 5 دقائق أخرى حتى يذوب الجيلاتين. يستخدم منخل ناعم جداً لتنقية بذور التوت.

2 يترك الجيليه في درجة حرارة الغرفة قبل سكه على البانا كوتا المتماسكة (إذا كان السائل ساخناً، فسوف تذوب البانا كوتا بسهولة جداً).
3 توضع في الثلاجة لمدة ساعة أخرى. تزين مع النعناع أو التوت الطازج.

كريم كراميل الشوكولا

يسخن الحليب ليصبح حاراً قليلاً، و يرفع عن الحرارة. تضاف الشوكولاته، ثم تحرك حتى تذوب. تضاف خلاصة الفانيليا وتخلط في المزيج.
2 يخفق البيض و الصفار و ½ كوب سكر حتى يصبح خفيفاً، يضاف مزيج الشوكولاته ويحرك حتى يمتزج و يصب في الأكواب المجهزة.
3 توضع الاكواب في وعاء خبز كبير ويصب فيه ماء ساخن لنصف العمق حول الاكواب. يخبز في فرن مسخن على حرارة 350 درجة فهرنهايت، من 20 إلى 30 دقيقة. في حال أدخلت سكين لداخل المزيج تخرج نظيفة، ويقتل لبناً قليلاً في الوسط.
4 ترفع الاكواب من الوعاء، وتترك لتبرد تماماً.
5 مباشرة قبل التقديم، ترخى الحواف بواسطة سكين وتقلب في صحن التقديم.
6 تزين بالكريمة شانتيه المخفوقة، وخبوط السكر المكرمل والتوت الطازج.

¾ كوب سكر + ½ كوب سكر إضافي
2 ملعقة كبيرة ماء
2 عود قرفة، إختياري
2 كوب حليب
110 جم شوكولاته داكنة، 72% كاكاو على الأقل، مفرومة
4 بيضات كبيرة
صفار 2 بيضة كبيرة
1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا، إختياري
كريمة خفق (شانتيه)، مخفوقة، للتقديم
خبوط السكر المكرمل، والتوت الطازج

لتحضير السكر المكرمل

1 يمزج ¼ كوب سكر مع الماء ويترك ليغلي. يطهى على نار متوسطة الحرارة من دون تحريك حتى يبدأ بالتكامل، ثم يحرك بشكل دوامة حتى يتلون الكراميل بالتساوي. يصب على الفور في 6 أكواب مخصصة للكسترد [مكينس]. تترك لتبرد مدة 10 دقيقة.

لتحضير الكريمة

1 يسخن الحليب قليلاً (يصبح دافئ)، وتضاف عيدان القرفة، ثم يرفع عن الحرارة ويترك جانباً لمدة 20 دقيقة لينتقع.

HITACHI
Inspire the Next

الأولى عالمياً في توفير الطاقة

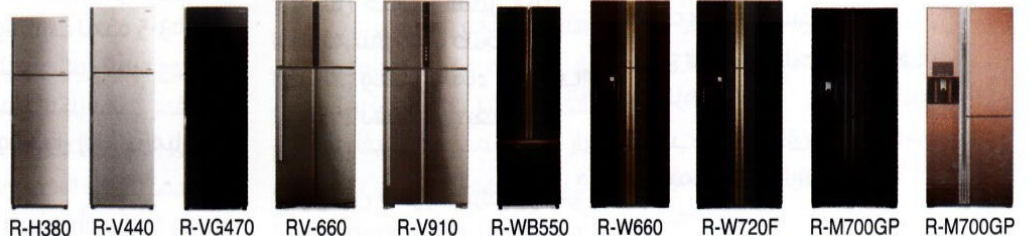


نظام العاكس X التبريد ثنائي المراوح



تمتاز هذه الثلاجة من هيتاشي بتقنيتين فعاليتين للغاية جعلتا منها الثلاجة الأولى عالمياً في مجال توفير الطاقة. الأولى هي نظام الضاغط العاكس الذي يتحكم بقوة التبريد، أما الثانية فهي نظام التبريد ثنائي المراوح الذي يعتمد على مروحتين. تقوم إحداهما بتبريد حجرة الثلاجة بينما تقوم الثانية بتبريد حجرة الفريزر. ما يضمن بيئة تبريد مثالية لكل حجرة على حدة. وقد حازت ثلاجتنا صديقة البيئة على احترام وتقدير عالميين لقدرتها الفائقة على الحفاظ على الطاقة.

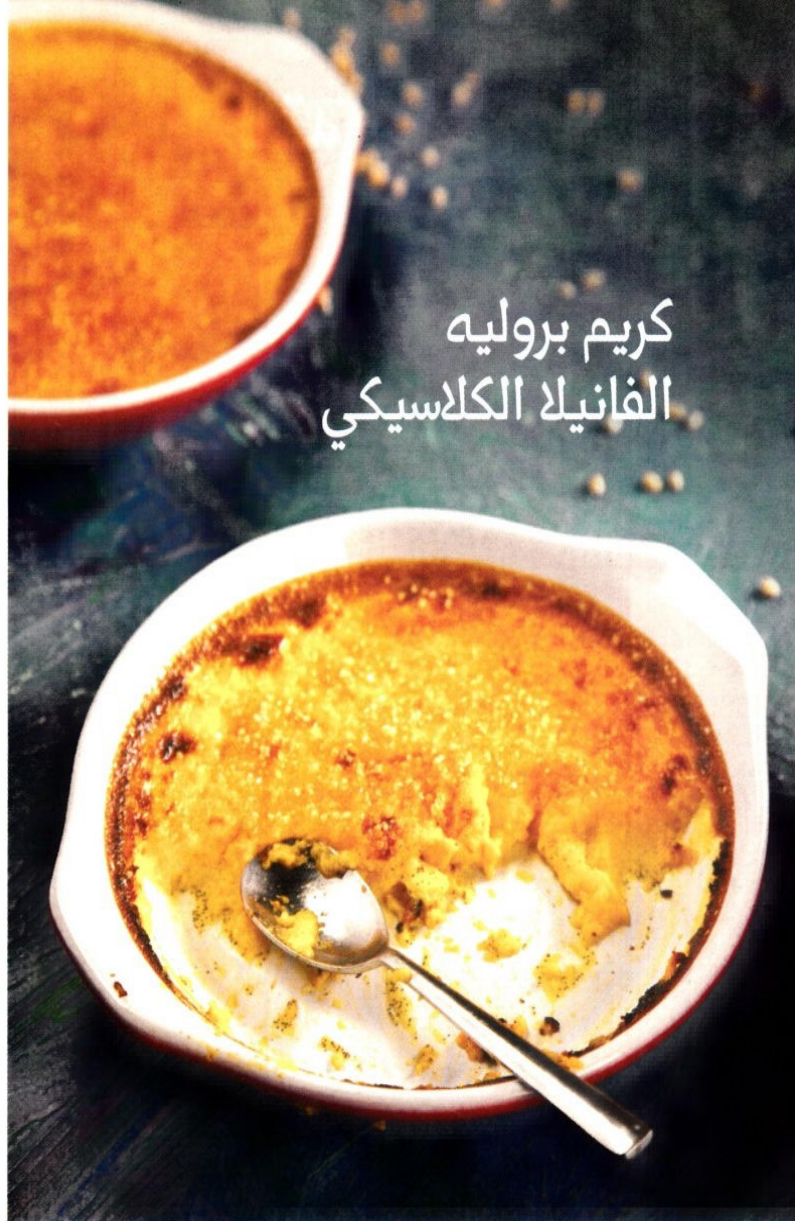
A New Dimension in Refrigeration
INVERTER
X
Dual Fan Cooling



هيتاشي مبيعات الشرق الأوسط م.ح. ص.ب. ١٨٠٠٨ المنطقة الحرة في جبل علي، دبي الإمارات العربية المتحدة
هاتف: +٩٧١ ٤ ٨٨٣١١٨٣ فاكس: +٩٧١ ٤ ٨٨٣١١٨٢ <http://www.hitachi-sales.ae>

الموزع المعتمد في الإمارات العربية المتحدة: مجموعة إيروس للإلكترونيات ص.ب. ١١٨٤ دبي الإمارات العربية المتحدة هاتف: +٩٧١ ٤ ٢٠٩٨٨٨٨ فاكس: +٩٧١ ٤ ٢٠٩٨٩٩٩
الموزع المعتمد في المملكة العربية السعودية: شركة حمد عبد الله العيسى وأولاده، مبنى العيسى، شارع الملك عبد العزيز. ص.ب. ٢٠٩١، الرياض ١١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: +٩٦٦ ١١ ٤٠٣١٢١٢ (قسم المبيعات) +٩٦٦ ١١ ٤٠٨٠٥٦٥ (قسم الخدمات) البريد الإلكتروني: alessa@alessa.com.sa

www.ibtesama.com/vb



كريم بروليه الفانيليا الكلاسيكي

بليلا

توضع بعض حبوب الشعير المطبوخ جانباً.
3 يخفق الشعير باستخدام خلاط يدوي، ثم يمزج مع الحليب.
4 يوضع الخليط في وعاء على نار خفيفة، يترك ليغلي.
5 يضاف ما تبقى من الشعير المطبوخ ويترك على نار خفيفة حتى يصل للسماكة المطلوبة.
6 يضاف السكر ويترك على نار هادئة حتى يذوب السكر.
 يضاف المزيد حسب الرغبة.
7 ترفع البليلا عن الحرارة ويضاف ماء الزهر.
8 تصب في أطباق فردية للتقديم. تزين بالقرفة وتقدم ساخنة أو باردة.
9 من الممكن تزيينها أيضاً مع الجوز أو جوز الهند.

10 كوب حليب طازج
 ½ كجم حبوب شعير
 1 لتر ماء
 4 كوب سكر
 ½ ملعقة صغيرة ماء زهر
 البرتقال

للزينة:

مسحوق القرفة

جوز مفروم

جوز الهند مبشور (اختياري)

1 تغسل حبوب الشعير بالماء البارد ثم تنقل إلى طنجرة الضغط، وتغمر بالماء وتطهى لمدة 25 دقيقة من بعد بدء الصافرة.

2 ترفع عن الحرارة وتترك لتبرد مع تركها مغطاة، سيكون لديك بذور قمح مطبوخة بشكل كامل.

4 تخبز لمدة 30 دقيقة، أو حتى تنضج. تترك لتبرد في درجة حرارة الغرفة لحوالي 1 ساعة. ثم توضع في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل.

5 يرش السكر البني بالتساوي على الجزء العلوي من كل طبق. مع التأكد من أن الكريمة مغطاة تماماً. يستخدم حرّاق الشيف اليدوي أو تسخن المشواة حتى تصبح الطبقة السطحية حمراء ملتهبة. توضع [الرمكينس] في وعاء من الماء المثلج. ثم توضع [الرمكينس] بمقدار 3-4 إنشات (8-10 سنتيمتر) تحت الحرارة وتنشوى لمدة 3-5 دقائق، تراقب عن كثب حتى يبدأ السكر في الذوبان ويتحول إلى كراميل ذهبي.

6 يقدم مباشرة أو يبرّد ويقدم في وقت لاحق.

1 عود فانيليا
 3 صفار بيضة كبيرة
 50 جم سكر ناعم جداً
 300 مل كريمة خفيفة أو ثقيلة (مضاعفة)
 60 مل حليب
 100 جم سكر بني فاتح معبأ
 بإحكام

1 يسخن الفرن إلى 190 درجة مئوية. تدهن بقليل من الزيت (¾ الطبق) أربعة أطباق كاسترد [رمكينس] سعة 180 مليلتر.
2 يقسم عود الفانيليا بالطول باستخدام سكين لإستخراج البذور. تمزج البذور في وعاء مع صفار البيض والسكر الناعم. و يخفف المزيج حتى يصبح شاحب وفضي. يضاف تدريجياً الكريمة والحليب. ثم يصفى المزيج من خلال مصفاة شبكية ناعمة في جرة (إبريق) وتصب في أطباق الكاسترد [رمكينس].
3 توضع [الرمكينس] في صينية الخبز. يصب الماء المغلي الكافي لملء نصف صينية الخبز حتى أطراف [الرمكينس].

فطيرة الكسترد اليوناني

للكسترد:

- 6 كوب حليب كامل الدسم
- 1 كوب سميذ ناعم
- $\frac{3}{4}$ كوب حبيبات السكر،
مقسمة إلى حصص
- 1 ملعقة كبيرة زبدة غير
مملحة
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 3 بيضة
- برش قشر 1 برتقالة

لصنع الفطيرة:

- 1 حزمة عجينة فيلو، حوالي 12
إلى 16 شريحة
- 1 كوب زبدة غير مملحة

لشراب الحمضيات:

- $\frac{1}{2}$ كوب حبيبات السكر
- 1 كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير البرتقال
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خلاصة
الفانيليا

- 1 يسخن الفرن إلى 190 درجة
مئوية، يجهز وعاء (إما وعاء
كيك دائري قياس 16 إنش أو
صحن لازانيا قياس 10 x 3 إنش).
يجب أن تكون عجينة الفيلو من
درجة حرارة الغرفة أو أبرد قليلاً.
وتفتح الحزمة قبل الاستخدام
مباشرة حتى لا تجف الشرائح.
- 2 يحرك الحليب والسميد و $\frac{1}{2}$
كوب من السكر والزبدة والفانيليا
في مقلاة كبيرة على نار
متوسطة الحرارة. يحرك الخليط
بلطف ولكن باستمرار حتى
يصبح سميكاً مثل حلوى
البودينغ (قد يستغرق فترة تصل
إلى 15 دقيقة أو أكثر). ترفع
المقلاة عن الحرارة وتبرد لمدة 5
إلى 10 دقائق. يخفف البيض
مع $\frac{1}{4}$ كوب المتبقي من
حبيبات السكر في وعاء صغير

- ثم يضاف إلى خليط الحليب.
يضاف برش قشر البرتقال.
- 3 تذاب الزبدة ويدهن بالفرشاة
الجزء السفلي من المقلاة
بالزبدة المنذبة.
- 4 توضع نصف كمية الفيلو
أسفل المقلاة، و تدهن الزبدة بين
كل طبقة. تضغط الشرائح باتجاه
الجوانب والزوايا برفق، وتترك
الحواف لتتدلى من الأعلى.
سوف يتم طيهم في وقت
لاحق. (لا تخلي بالزبدة! عليك
استخدام نصف الكمية على
الطبقات السفلية والنصف الآخر
على الطبقة العلوية.)
- 5 يصب الكاسترد البارد قليلاً على
طبقة العجين السفلية وتمد

- على الجانبين. تصف الشرائح
المتبقية من الفيلو فوق الكسترد
مثل الطبقة السفلية، مع متابعة
دهن الزبدة المنذبة بالفرشاة بين
الطبقات حتى تستنقذ عجينة
الفيلو. ثم تدهن الجوانب
المتدلية بالزبدة و تلف الحواف
للأسفل لتشكل حلقة حول
حافة المقلاة. ثم تدهن بالفرشاة
الطبقة العلوية و الحواف بما
تبقى من الزبدة.
- 6 تخبز حتى تكتسب الطبقة
العلوية اللون البني الذهبي،
من 30 إلى 45 دقيقة. (يفضل
فحصها في وقت مبكر وأغلب
الوقت، حتى لا تحترق عجينة
الفيلو)

- 7 أثناء خبز الفطيرة، يصنع
الشراب، حيث يوضع السكر
والماء وعصير البرتقال ليغلي
في قدر صغير، يغلي لمدة 5
دقائق ثم يرفع عن النار. و بعيداً
عن النار، تضاف خلاصة الفانيليا،
وتوضع جانبا.
- 8 عند إخراج الفطيرة من الفرن،
تترك لتبرد لمدة 15 دقيقة، ثم
يسكب الشراب بالتساوي على
الكعكة بأكملها. تترك الفطيرة
للتشرب، مدة 1 ساعة على الأقل
قبل التقديم، بحيث بحيث يتم
امتصاص الشراب. يمكن تخزين
ما تبقى من الفطيرة في
الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.

التوت مع الكسترد الإيطالي

½ كوب توت عليف أزرق
 ½ كوب توت بري أحمر
 ¼ كوب عصير العنب الأبيض
 ½ ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
 ¼ كوب + 1 ملعقة كبيرة سكر
 صفار 4 بيضات كبيرة

1 يمزج التوت مع 1 ملعقة كبيرة عصير العنب الأبيض و 1 ملعقة كبيرة سكر و خلاصة الفانيليا في وعاء متوسط الحجم، ويترك لينقع و يصبح ندياً.

لتحضير السابايوني:

1 يوضع قدر صغير مليء بالماء ليغلي على نار متوسطة الحرارة. في وعاء مناسب ليوضع فوق القدر، يخفق صفار البيض مع ¼ كوب السكر باستخدام خلاط كهربائي حتى يصبح شاحباً. يوضع الوعاء فوق الماء المغلي، وترش 3 ملاعق كبيرة المتبقية عصير العنب الأبيض، أثناء عمل الخلاط ببطء. يستمر الخفق حتى يصبح الخليط سميكاً جداً ويتضاعف في الحجم، من 5 إلى 10 دقائق. ثم يرفع عن الحرارة.

2 توزع نصف كمية التوت بين 4 أقداح التقديم. و تغطى بكمية سخية من السابايوني، تزين بما تبقى من التوت ويقدم فوراً.



بروليه بودنغ الأرز

625 مل حليب
 100 جم حبيبات السكر
 4 حبة هال، مسحوق
 ½ عود فانيليا، مقطوعة في المنتصف بالطول مع إزالة البذور خارجاً
 50 جم أرز قصير الحبة أو أرز البودنغ
 125 مل كريمة ثقيلة (مضاعفة)
 4 أنصاف دراق معلب
 4 ملعقة كبيرة سكر الحلواني (للتليج)

1 يمزج الحليب وحبيبات السكر، حبات الهال، و ½ عود الفانيليا وبذورها في قدر متوسطة الحجم على حرارة متوسطة منخفضة، ويترك ليغلي. يضاف الأرز، وتخفض الحرارة إلى درجة منخفضة. يترك ليغلي لمدة 1 ساعة أو حتى ينضج الأرز و يتخن الخليط. يحرك من حين لآخر باستخدام ملعقة خشبية.

2 ينقل إلى وعاء، ويترك الأرز ليبرد قليلاً، ثم يغطى بغلاف بلاستيكي، ويوضع في الثلاجة حتى يبرد.
 3 تخفق الكريمة في وعاء صغير حتى تتشكل قمة لينة، ثم تقلب في خليط الأرز. تفصل أعواد الفانيليا والهال وتوضع جانباً.

4 تم ورق الزبدة في صينية الخبز. يوضع قالب دائري قياس 2 ½ إنش (6سم) بارتفاع 2 إنش (5 سم) على الصينية المحضرة وتسكب بودنغ الأرز في القالب وتساوى من الأعلى. تكرر هذه العملية ثلاث مرات أخرى.

5 تسخن المشواة على حرارة عالية.

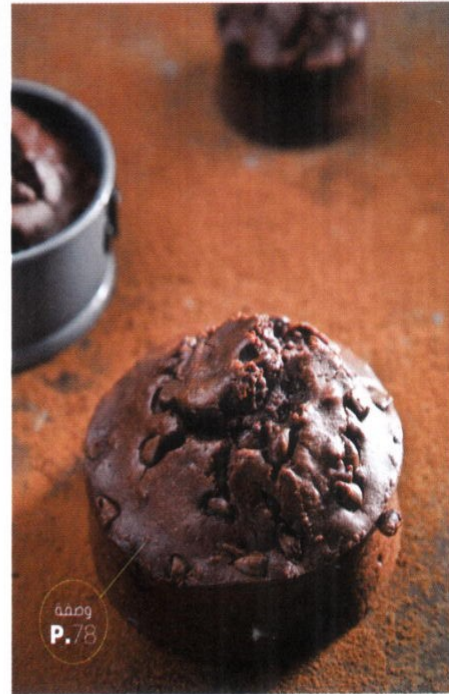
6 تصنع خمس شقوق جزئية متوازية في كل نصف دراق، مع التأكد أن لا يتمزق نصف الدراق من الداخل و أن تبقى سليمة و متماسكة. توضع أنصاف الدراق بشكل مروحة فوق حلوى البودنغ وترش كل واحدة بملعقة كبيرة من سكر الحلواني.

7 تشوى لمدة 3 إلى 5 دقائق، حتى يتكرمل السكر، وتتحول إلى اللون البني الذهبي. تقدم ساخنة.



الممنوع مرغوب

عشق
الشوكولاته
لا ينتهي...



وكذلك وصفاتنا
القادرة في كل
مرة على إشباع
شغف محبي
الشوكولاته
ومدمنيها..

تعرفي على
حلوياتنا العشر
الجديدة التالية
التي يغلب
عليها اللون
البنّي الداكن
وطعم
الشوكولاته
الذي لا يقاوم..

وصفة
P.82
بيسكوتي
الشوكولاته مع
الفستق



براوني الشوكولاتة مع البندق

- 1 كوب طحين لجميع الإستعمالات
- 1 ملعقة صغيرة باكينغ باوور
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ كوب زبدة
- 1 كوب سكر بني داكن معبأ يحكام
- 1 بيضة كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
- 180 جم رقائق الشوكولاته الداكنة
- نصف محلاة، مقطعة
- ¼ كوب بندق مفروم خشن
- 1 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. يدهن وعاء خبز قياس 8 إنش ببعض الزبدة والطحين.
- 2 يطن الوعاء بورق الزبدة. يخلط الطحين والباكينغ باوور والملح في وعاء متوسط الحجم.
- 3 توضع الزبدة في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة حتى تبدأ بالتحول للون البني. تترك لتبرد قليلاً.
- 4 يضاف البيض والسكر والفانيليا، و المكونات الجافة المختلفة وتخفق حتى تصبح متمزجة. تضاف نصف كمية الشوكولاته ونصف المكسرات مع التحريك. يسكب الخليط بواسطة ملعقة في الوعاء المجهز.
- 5 ترش المكسرات والشوكولاته المتبقية. تخبز حتى تنضج البراونيز في الوسط، من 25 إلى 30 دقيقة. أو إذا أدخل عود خشبي للمنتصف فيخرج لزج قليلاً. يترك البراوني ليبرد على رف شبكي لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.



كعكة الشوكولاته والبطاطا الحلوة

- ½ كوب بودرة كاكاو غير محلى
- 2 كوب طحين لجميع الإستعمالات
- 2½ ملعقة صغيرة باكينغ باوور
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ كوب زبدة طرية
- ¾ كوب حبيبات السكر
- 4 بيضات متوسطة
- 1 كوب رقائق شوكولاته نصف محلاة
- 1 كوب بطاطا مهروسة باردة و غير متبلية
- ½ كوب حليب
- لكريمة الزينة:
- 3 كوب سكر بودرة
- 1 كوب زبدة طرية
- 1 كوب بودرة الكاكاو غير المحلى
- ¾ كوب حليب
- 1 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية.
- 2 يدهن قالب كيك نو الأنبوب قياس 10 بوصة ببعض الزبدة والطحين
- 3 يخلط الطحين، والكاكاو، و الباكينغ باوور والملح في وعاء متوسط الحجم.
- 4 تخفق الزبدة والسكر في وعاء كبير بخلط كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح المزيج قشدي القوام.
- 5 يضاف البيض ورفائق الشوكولاته بالتدرج وعلى دفعات، ويخفق الخليط بعد كل إضافة حتى يمتزج جيداً.
- 6 تضاف وتخفق البطاطا تدريجياً في الخلاط الكهربائي على سرعة منخفضة، تليها المكونات الجافة، بالتناوب مع الحليب.
- 7 يسكب الخليط بواسطة ملعقة في القالب المجهز. يخبز لمدة 30 إلى 40 دقيقة حتى إذا أدخل عود خشبي للمنتصف فيخرج نظيفاً.
- 8 تبرد الكعكة في القالب لمدة 30 دقيقة، و تنقل على الرف لتبرد تماماً.
- 9 تمد كريمة التزيين في أعلى وجوانب الكعكة.
- إعداد كريمة التزيين:
- 1 تخفق الزبدة في وعاء و بواسطة خافق كهربائي على سرعة عالية حتى تصبح كريمة القوام.
- 2 باستخدام خلاط وعلى سرعة منخفضة، يضاف السكر البودرة تدريجياً إلى زبدة. وعندما تتم إضافة كل مسحوق السكر يخفق على سرعة عالية لمدة 3 إلى 4 دقائق.
- 3 تضاف بودرة الكاكاو أثناء الخفق ويضاف الحليب ببطء
- 4 عندما تتم إضافة جميع المكونات، يضبط الخلاط إلى السرعة العالية ويخفق لمدة 30 ثانية، يكشف نزولاً من الجوانب، ويعاد الخفق.
- 5 يجب أن تكون كريمة التزيين داكنة اللون وبقوام قابل للدهن.

جديد



الحل الكل في واحد لغسالات الصحون



باعتبارها من



ماديلين الشوكولاته

4 يخلط الطحين والكاكاو في وعاء صغير.
5 يخفق البيض والسكر والعسل بواسطة خلاط كهربائي على سرعة عالية حتى يصبح المزيج باهت و ذو قوام قشدي.
6 يضاف إلى خليط البيض مع التحريك نصف كمية خليط الشوكولاته باليد. و يضاف بلطف الدقيق والكاكاو ثم يضاف ما تبقى من خليط الشوكولاته، وتحرك حتى تمتزج جيداً.
7 يسكب الخليط في القوالب المعدة، يخبز حتى يصبح اسفنجي الملمس، من 10 إلى 12 دقيقة، يتم تبريد الماديلين في القالب لمدة 10 دقائق، و تنقل إلى الرف الشبكي وتترك لتبرد تماماً.

½ كوب زبدة
125 جم شوكولاته حلوة ومرة
1 كوب طحين لجميع الإستعمالات
⅓ كوب بودرة الكاكاو غير المحلى
3 بيضات كبيرة
½ كوب حبيبات السكر
1 ملعقة كبيرة عسل
1 تدهن قوالب الماديلين ببعض الزبدة. يسخن الفرن إلى 200 درجة مئوية.
2 تذاب الزبدة في مقلاة صغيرة على نار خفيفة متوسطة حتى يصبح لونها بنياً فاتحاً.
3 ترفع عن الحرارة وتضاف الشوكولاته وتحرك حتى تصبح ناعمة ملساء.



الشوكولاته مع مربعات النعناع

يضاف مع التحريك خليط البيض.
4 يسكب الخليط بواسطة ملعقة في المقلاة المعدة.
5 تخبز حتى يصبح ملمسها قاسي من 15 إلى 20 دقيقة، وتترك لتبرد تماماً في وعاء الخبز.

إعداد الحشوة:

1 يوضع مسحوق السكر وشراب النعناع في وعاء متوسط الحجم ويحركا حتى يمتزجا جيداً.
2 يضاف الحليب مع التحريك بما يكفي لجعل الخليط قشدي وقابل للمد. يمد خليط النعناع على عجينة الأساس.

إعداد صلصة التزيين:

1 تذاب الشوكولا والزبدة على ماء ساخن و أقرب للغليان، تصب صلصة التزيين فوق طبقة النعناع، يُصنع شكل دوامة باستخدام الشوكة.
2 تترك حتى تجهز، حوالى 30 دقيقة، ثم تقطع إلى مربعات.

مقادير كيك الأساس:

1 كوب طحين لجميع الإستعمالات
2 ملعقة كبيرة بودرة كاكاو غير محلى
1 ملعقة صغيرة باكينغ باودر
¼ ملعقة صغيرة ملح
⅓ كوب حبيبات السكر
2 ملعقة كبيرة زبدة
1 بيضة كبيرة، مخفوقة بخفة مع 90 مل ماء

مقادير الحشوة:

2¼ كوب سكر بودرة
1 ملعقة كبيرة شراب النعناع
2 ملعقة كبيرة حليب

لكريمة التزيين:

125 جم شوكولاته داكنة
نصف محلاة
⅓ كوب زبدة

إعداد عجينة الأساس:

1 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. يدهن وعاء الخبز مربع قياس 8 بوصة بالزبدة.
2 يخلط الطحين، والكاكاو، والباكينغ باودر والملح في وعاء متوسط الحجم. و يضاف السكر مع التحريك.
3 تضاف قطع الزبدة حتى يصبح الخليط بشكل قطع مفتتة.



مافن بالشوكولاته المضاعفة

125 جم شوكولاته داكنة نصف محلاة
1 ملعقة كبيرة كريمة ثقيلة
2 كوب طحين لجميع الاستعمالات
2 ملعقة صغيرة باكينغ باوور
¼ ملعقة صغيرة ملح
180 جم زبدة طرية
½ كوب حبيبات السكر
3 بيضات كبيرة
150 مل حليب
2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا

لكريمة الزينة:

3 كوب سكر بودرة
1 كوب زبدة لينة
1 كوب بودرة الكاكاو غير المحلى
¾ كوب حليب

1 يسخن الفرن إلى 180 درجة مئوية. يصف 20 قالب مافن مبطن بورق قصدير.

2 تذاب الشوكولاته مع الكريمة في غلاية مزدوجة على ماء ساخن أقرب للغليان، توضع جانبا لتبرد.

3 يخلط الطحين والباكينغ باوور والملح في وعاء كبير. يضاف البيض، كل بيضة على حدى، ويخفق بعد كل إضافة حتى تمتزج المكونات.

4 تخفق الشوكولاته والزبدة والسكر تدريجيا في خلاط على سرعة منخفضة، تليها المكونات الجافة المختلفة بالتناوب مع الحليب والفانيليا.

5 يسكب الخليط بواسطة ملعقة في القوالب المعدة، ويغلى ثلثي القالب لكل قالب.

6 تخبز حتى إذا أدخل عود خشبي للمنتصف فيخرج نظيفا، لمدة 20 إلى 25 دقيقة. يبرد المافن على الرفوف. ثم تمد كريمة الزينة عليه.

إعداد كريمة التزيين:

1 تخفق الزبدة في وعاء بواسطة خلاط كهربائي على سرعة عالية حتى تصبح كريمة القوام.

2 باستخدام خلاط وعلى سرعة منخفضة، يضاف السكر

البودرة تدريجيا إلى زبدة.

وعندما تتم إضافة كل مسحوق السكر يخفق على سرعة عالية لمدة 3 إلى 4 دقائق.

3 تضاف بودرة الكاكاو اثناء الخفق ويضاف الحليب ببطء

4 عندما تتم إضافة جميع المكونات، يضبط الخلاط على السرعة العالية ويخفق لمدة 30 ثانية، يكشط نزولا من الجوانب، ويعاد الخفق.

5 يجب أن تكون كريمة التزيين داكنة اللون وبقوام قابل للدهن.



بيسكوتي الشوكولاته مع الفستق

ماكارون الشوكولاته

50 مل حليب بارد
150 جم سكر ناعم
60 جم بياض البيض، بالإضافة
إلى 60 جم إضافية
2 عود فانيليا، تقسم بالطول و
يتم إخراج الذور
160 جم لوز مطحون
160 جم بودرة السكر
2 ملعقة كبيرة بودرة الكاكاو

للحشوة:

160 جم كريمة سميكة
160 جم رقائق الشوكولاته
الداكنة

3/4 كوب فستق
2 كوب طحين لجميع
الإستخدامات
1/2 كوب بودرة الكاكاو
2 ملعقة صغيرة باكينغ صودا
1/8 ملعقة صغيرة ملح
3 بيضات كبيرة
1 كوب سكر حبيبات
1/2 ملعقة صغيرة خلاصة الفانيليا
2 ملعقة صغيرة حبيبات القهوة
1/3 كوب رقائق الشوكولاته
شبه الحلوة
1/3 كوب شوكولاته البيضاء،
مفرومة خشنا

5 يخفق البيض والسكر
والفانيليا في وعاء كبير بواسطة
خلاط كهربائي على سرعة
منخفضة، ثم تضاف وتخفق
تدريجياً المكونات الجافة،
وحبيبات القهوة، ورفائق
الشوكولاته، والفستق لتشكيل
عجينة قاسية.

6 تقسم العجينة إلى نصفين.
تشكل على شكل أصابع صغيرة
بقياس 12 إنش، وتوضع بتباعد 2
إنش فيما بينها على صينية
الخبز المعدة، يتم بتسوية
سطحهم بشكل خفيف.

7 تخبز حتى يصبح ملمسها
قاسياً، من 20 إلى 30 دقيقة، ثم
تنقل إلى لوح التقطيع لتبرد لمدة
10 دقيقة، تخفض درجة حرارة
الفرن إلى 170 درجة مئوية.

8 توضع 2 صينية خبز مع ورق
زبدة (ورق الخبز)، يقطع
البيسكوتي بشكل قطري (مائل)
لشرائح بسماكة 1/2 إنش. ترتب
الشرائح بوضع الجانب المقطوع
لأسفل على صينية الخبز

المجهزة وتخبز حتى تصبح
مقرمشة، من 10 إلى 15 دقيقة.
9 تنقل إلى الرف الشبكي وتترك
لتبرد تماماً، وتقدم.

1 يسخن الفرن إلى 170 درجة
مئوية. يمد الفستق على
صينية الخبز، و يحمص حتى
يكتسب لونا ذهبياً خفيفاً،
لحوالي 7 دقائق.

2 ينقل إلى منشفة مطبخ
قطنية كبيرة، تطوى المنشفة
على الفستق ويفرك لإزالة
القشور الداخلية الرقيقة.

3 ترفع درجة حرارة الفرن إلى 180
درجة مئوية، تحضر صينية الخبز.

4 يخلط الطحين، والكاكاو،
والباكينغ صودا، والملح في وعاء
متوسط الحجم.

1 يوضع الحليب والسكر في
قدر على النار، ويترك ليغلي
ويطهى لمدة 10 دقائق حتى
تصل درجة الحرارة إلى 120
درجة مئوية (تحتاج لمقاييس
حرارة خاص بالحلوى).

2 عندما ينضج السائل تقريباً،
يخفق 60 جم من بياض البيض
حتى يصبح صلباً، ثم يصب
السائل الساخن ببطء على
بياض البيض المخفوق، يخفق
بشكل مستمر، و يستمر الحفق
ليضع دقائق.

3 تخلط الدفعة الثانية من 60
جم بياض البيض في وعاء مع
بذور الفانيليا و اللوز المطحون
وبودرة السكر، وبودرة الكاكاو.

4 يقلب ربع خليط بياض البيض
المخفوق في خليط بياض
البيض واللوز، ثم باستخدام
مكشطة بلاستيكية، تضاف
وتخلط بقية بياض البيض
المخفوق، ينقل المزيج المحضر
إلى كيس الحلواني و المزود
بقوطة قياس 10 ملم.

5 يصح المزيج على شكل
هضبات صغيرة بقطر 3 سم
على عدة صواني مبطنه بورق
الحرير، تدف الصواني بخفة
لجعل الخليط مستويًا ويترك
ليرتاح مدة 1 ساعة.

6 يسخن الفرن إلى 145 درجة
مئوية.

7 تخبز حلويات مارينغو اللوز
في الفرن لمدة 8-10 دقائق.

لتحضير الحشوة:

1 تمزج الكريمة ورفائق

الشوكولاته في قدر ويسخن
المزيج على النار حتى تذوب
الشوكولاته وتصبح ناعمة جداً.
تترك الشوكولاته لتبرد دون أن
تقسى.

2 تنقل الشوكولاته إلى كيس
الحلواني و تصح هضبات
صغيرة من شوكولاته الفانيليا
على الجانب المسطح من
نصف حلويات المارينغو، ثم
يطبق على الشوكولاته
بالنصف الآخر من المارينغو.

ماما ♥♥♥

شكراً لك

على ثقتك في
سيملاك ٣



إنتخب المنتج رقم ١* من أمهات دول الخليج

ANI-982-032016



اختارت آلاف الأمهات في دول الخليج سيملاك ٣ كأفضل * منتج لتغذية الأطفال في سنة ٢٠١٥. وتود شركة أبوت اغتنام هذه الفرصة لتتقدم بشكرها الجزيل لكافة الأمهات في منطقة الخليج لثقتهم الغالية في منتجاتنا.

إن سيملاك ٣ يحتوي على مكونات مدروسة علمياً لتطوير ذكاء الطفل ودعم مناعته.

*فائز في فئة تغذية الأطفال

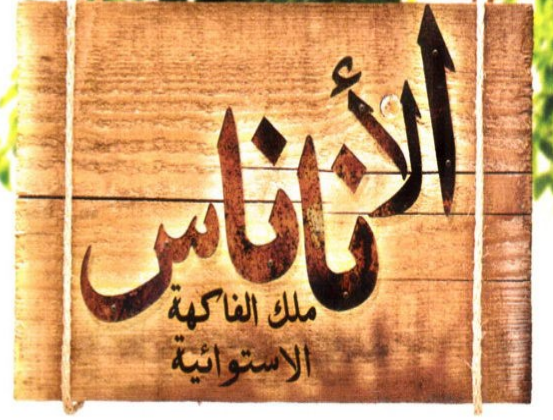
دراسة استقصائية مستقلة أجريت من قبل شركة TNS على عينة ٣٦٠ مستهلك في دول الخليج

Abbott
A Promise for Life

www.ibtesama.com/vb

أنواع الأناناس

هناك عشرات الأنواع والأحجام والألوان للأناناس والتي تم اختصارها حسب منظمة التجارة الدولية ضمن 4 فئات رئيسية.



1

كاييني الأملس
(Smooth Cayenne):
وهو الصنف الأكثر انتشاراً في العالم، ويشتهر بكثرة عصيره وطعمه المائل إلى الحموضة. هو ويزرع في هاواي بوزن من ٢,٥ إلى ٣ كغ ويستخدم غالباً في التعليب.

2

الملكة
(Pineapple Queen):
ويزرع في جنوب إفريقيا ويتميز بكونه ذو حلاوة أقل وقسم لحمي شديد الصفار، ويصل وزنه إلى ١.٥ كغ.

3

الصنف الإسباني
الأحمر (Red Spanish):
نو اللون البرتقالي المحمر، وهو النوع الأكثر زراعة في المناطق الكاريبية. وينمو أيضاً في أستراليا وجنوب إفريقيا بوزن يتراوح بين ١ إلى ٢ كغ.

4

(Abacaxi): يعتبر من ألد أنواع الأناناس وقد يصل وزنه إلى ٣ كغ، لكن تواجده في الأسواق خجول نوعاً ما لقلة قدرته على تحمل المعاملات التجارية.



بعضه اللذيذ وطعمه المنعش، استطاع الأناناس أن يحتل المراتب الأولى بين الفواكه الاستوائية الأكثر تفضيلاً في العالم. وعلى الرغم من توافره على مدار العام، إلا أن لذة الأناناس الناضج وحلاوته الاستوائية المميزة تكون في ذروتها في موسمه بين شهر مارس وشهر يونيو.

وما قد يثير استغراب البعض هو أن شجرة الأناناس لاتشبه أشجار الموز أو المانجو، فالأناناس لا يتدلى من أشجار عالية بل ينمو على شجيرة يتراوح ارتفاعها بين المتر والمتر ونصف. حيث يزهر على تلك الشجيرات العديد من الزهورات داخل كل واحدة منها ثمرة، وتتجمع الثمرات لاحقاً حول نواة مركزية لتشكل حبة الأناناس الواحدة.

إعداد وتحرير: مروة عاصي

قيمته الغذائية

لا تسمححي لطعم الأناناس الحلو بأن يقلل من أهميته الغذائية، فعلى الرغم من نسبة السكريات المرتفعة فيه، إلا أنه صنف من الجيد إدخاله إلى الأنظمة الغذائية الصحية لأنه مصدر غذائي جيد للعديد من العناصر المهمة. ففيه نسبة مرتفعة من فيتامين ج والمنغنيز والنحاس بالإضافة إلى كمية جيدة من فيتامين ب ١ و ب ٦ و ب ٥ و حمض الفوليك والألياف. وله أهمية مميزة تعود إلى توفر إنزيم البروميلين فيه الذي يلعب دوراً مهماً في المحافظة على صحة الجسم وعملياته الحيوية. أمّا من ناحية الوحدات الحرارية، فيقابل كل ١٠٠ جم من الأناناس ٥٠ سعرة حرارية فقط.

فوائده الصحية

المساعدة على الهضم

قد يتشابه الأناناس مع غيره من الفواكه باحتوائه على الألياف المفيدة المساعدة على الهضم، لكنه أيضاً يتميز بوجود إنزيم البروميلين الذي يساعد في هضم البروتين بشكل خاص وتسهيل عملية الهضم الكلية بشكل عام.

زيادة المناعة

يُفسر دور الأناناس في تقوية المناعة بغناه بفيتامين ج، وهو من أهم مضادات الأكسدة المنحلة في الماء والتي تعمل على وقاية الخلايا من الضرر، وبالتالي حماية الجسم من العديد من الأمراض كالزكام وأمراض القلب وآلام المفاصل.

تقوية العظام

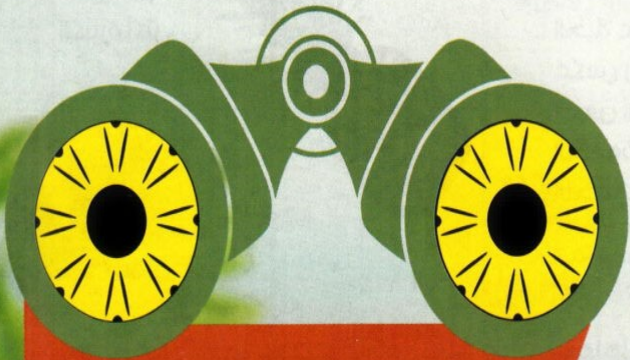
من قال أنّ العظام القوية تعتمد على الحليب ومنتجات الألبان فقط! فللأناناس أيضاً دوراً مهماً في المحافظة على صحة عظام عائلتك، لأن نسبة المنغنيز المرتفعة الموجودة فيه تعمل على تقوية كل من العظام والأنسجة الضامة كذلك.

حماية العين

يساعد فيتامين ج المتوفر بنسبة عالية في الأناناس على حماية العين من الضمور البقعي الذي يصيب العديد من كبار السن.

مقاومة الالتهابات

أثبتت الدراسات أنّ إنزيم البروميلين الموجود في الأناناس له قدرة على زيادة مقاومة الجسم للعديد من الالتهابات الحادة وكذلك الحد من نمو الأورام السرطانية. كما يساعد كل من فيتامين ج والبروميلين في التخفيف من السعال والتهابات الجيوب الأنفية، عن طريق تقليل كمية المخاط الموجودة في الأنف والحلق.



من جزر الكاريبي إلى أنحاء العالم

كان كريستوفر كولومبس أول من عرّف الأوروبيين بالأناناس، حيث قدّمه كهدية ثمينة لإيزابيلا ملكة إسبانيا بعد أن اكتشفت في جزيرة غوادالوبي في البحر الكاريبي. فأصبح الإسبان من أشد المعجبين بهذه الفاكهة اللذيذة التي سرعان ما وجدت طريقها إلى العالمية.



كيف تخزين الأناناس؟

يمكن الاحتفاظ بالأناناس في درجة حرارة الغرفة لمدة يومين، أما إذا أردت تخزينه لمدة أطول (من 5 أيام إلى أسبوع) فعليك وضعه في كيس بلاستيكي وتخزينه في الثلاجة. وإن كان الأناناس مقطّعاً فيجب الاحتفاظ به في أوعية محكمة الإغلاق في الثلاجة، ويفضل أن تضعي معه القليل من عصيره. ويمكن أيضاً تخزين الأناناس في المجمّد لكن ذلك سيؤثر على طعمه ونكهته اللذيذة بالتأكيد.



سلطة كوكتيل الفواكه

- 2 عبوة كوكتيل الفواكه (مع
عصيرها، غير مصفاة)
1 عبوة قطع أناناس غير محلاة
(مصفاة)
1 عبوة يوسفى (مصفى)
1 ملعقة كبيرة عصير الليمون
1 عبوة خليط بودنج الفانيليا
2 حبة موز مقطعة إلى شرائح

الطريقة

تخلط الفواكه مع عصير
الليمون في وعاء، ثم يرش
خليط بودنج الفانيليا على
الخليط.
تقلب المكونات برفق لمدة
دقيقة أو إلى أن يصبح الخليط
سميكاً.
يضاف الموز ويقرب، ثم توضع
السلطة في الثلاجة إلى أن
تقدم.

الطريقة

يقشر البرتقال ويقطع إلى
فصوص.
يقطع الأناناس إلى شرائح بسمك
¼ بوصة ويزال منه القشر والعيون،
ثم يقطع إلى مكعبات مع
التخلص من اللب الأوسط من كل
شريحة.

تقشر الفراولة وتغسل جيداً.
توضع أوراق خس الأيس برج في
وعاء كبير الحجم وترص الفاكهة
في طبق تقديم.
تخلط بقية المكونات معاً.
تقدم السلطة مع تتبيلة العسل
على الجانب أو تقلب معها.

أفضل طرق اختيار الأناناس

- 1 على الأغلب تكون حبات الأناناس الكبيرة والصغيرة بنفس الجودة، ولكن بالطبع سيكون القسم القابل للأكل في الكبيرة أكثر.
- 2 اختاري حبات الأناناس التي تكون ثقيلة بالنسبة لحجمها.
- 3 تجنبي الحبات التي يظهر عليها أي كدمات أو بقع غامقة أو أقسام طرية.
- 4 استخدمي حاسة الشم لاختيار الحبات الأفضل. فالرائحة الحلوة خاصة عند نهاية الجذع تدل على طراوة الحبة على عكس رائحة العفن أو الحموضة أو التخمر.



يمكن تقشير وتقطيع الأناناس بعدة طرق، أسهلها إزالة كل من رأس وقاعد الحبة بواسطة السكين، ثم تثبيت قاعدة الأناناس على الطاولة وإزالة القشرة الجانبية بواسطة السكين أيضاً. (تعرفي على خطوات إزالة لب الأناناس في أكاديمية فتافيت صفحة 62)

ولا يقتصر تناول الأناناس على تقطيعه وأكله فقط، بل يعتمد عليه في كثير من أنواع المقبلات والأطباق الحلوة والمالحة. ولأن تناوله مع سلطة الفواكه هو الأكثر شيوعاً، اخترنا لك وصفتين لا يمكن مقاومتهما من سلطات الفواكه على طريقة الفتافيت المبتكرة. ولتستمتعي لأقصى الحدود بهذه الفاكهة اللذيذة والمفيدة في موسمها الحالي تعرفي على أطيب مشروبات الأناناس في قسم مشروبات وعصائر صفحة 10

تقطيع وتحضير الأناناس



وصفات من القراء



كرواسان وبوتي بان بالشوكولاته تقديم: الجوهرة بيرلا

نحضر العجينة المورقة
المخمرة:

500جم فرينة (دقيق القمح)
500جم زبدة توريق
(مارجرين)
ملعقة كبيرة خميرة خبز+رشة
ملح
ماء دافئ

1 نخلط مقادير العجينة ما عدا
زبدة التوريق ونعجن بالماء
الساخن نحصل على كرة عجينة
نضع فوقها بواسطة السكين
علامة+.
2 نضع الزبدة بين ورقتين ونرقها.

3 نفتح العجينة بالاتجاهات
الاربعة لعلامة +دون لمس
الوسط نضع الزبدة ونغلق جيدا
نرف العجين مع رش طاولة
العمل بالفرينة نزيل الطحين
الزائد من على العجين جيدا
بواسطة فرشاة ونطوي العجين
نرفه من جديد ونتركه ليبرتاح في
الثلاجة 30دقيقة نعيد العملية 6
مرات. حتى نحصل على
عجينة مورقة.

4 نرقها نقص منها مثلثات
نقطع كل مثلث في آخر ضلع
منه (شرم صغير) ونلف
للحصول على الكواسون. أما
من أجل البوتي بان فنقص
على شكل مستطيلات نحشيها
بالشوكولاته ونلف وإلى الفرن.



فوازير الطعام

1 أنا مكوّن مهم في العيد من
الوصفات، لكن كل مانبحتني
بكيت علي، من أنا؟

2 أنا على عكس معظم
المكونات فعندما تغليني
أصبح جامداً، من أنا؟

3 لوني أحمر جميل، رأسي
أخضر اللون، وشكلي يشبه
القلب، من أنا؟

4 أنا من عائلة الخضار التي
تنمو تحت الأرض، رأسي
أخضر، وأنا مفيد لصحة نظرك
وعينيك، من أنا؟

5 أنا فاكهة مدوّرة لها قشر،
غني بفيتامين ج ويمكن
شربي كعصير، واسمي علي
لونني من أنا؟

مشاركة متميزة لقناة فتافيت في مهرجان قطر العالمي للأغذية ٢٠١٥

شكّل المهرجان أساساً للتعاون
بين فتافيت والهيئة العامة للسياحة
والخطوط الجوية القطرية

AR
القطرية

Theatre



وأضافت الخطيب: "لا شك أن مهرجان قطر الدولي للأغذية 2015 شكل أساساً متيناً للتعاون المستقبلي مع الهيئة العامة للسياحة والفطرية والخطوط الجوية القطرية."

ومن بين مناطق وأشطة المهرجان المتميزة هي منطقة "عشاء في السماء" التي تعتبر من الفعاليات المشوقة والمليئة بالإثارة. وكانت الخطوط الجوية القطرية الراعي الرسمى لهذه الفعالية التي أتاحت للضيوف "تذوق ما يقدم على درجة رجال الأعمال في الأجواء" ومنحتهم الفرصة لتجربة خدمات الخمس نجوم على الدرجة الأولى. واستطاع الضيوف الاستراحة في "صالة درجة رجال الأعمال" وتناول مقبلات من إبداع الطهاة النجوم في الخطوط الجوية القطرية ومن بينها فطائر الأرز والفطر المقليّة مع صلصة الحار والثوم من الشيف فبنت باتيا، وسمك القد الأسود مع صلصة الميزو من الشيف نوبو. وعند صعود الضيوف الـ 22 إلى المنصة، قدم طاقم الطائرة لهم الطبق الرئيسي، وانهى الضيوف وجبتهم الفريدة

والمميزة. وقامت بإصدار كتاب لها في فن الطبخ بعنوان "على مائدة دعد" والذي يركز على الوصفات الأردنية.

أما الشيف سلمى سليمان فتحمل شهادة الماجستير في الدراسات الطبية، ولكن عالم الطبخ استهوها فعلمت نفسها بنفسها وذلك بإلهام من والدتها. وتجمع الشيف سلمى بين الأطباق التونسية والمصرية والوصفات العالمية، لا سيّما وأنها أقامت لفترة طويلة في تونس أثناء فترة طفولتها حيث كان والدها يعمل كأستاذ جامعي في الجامعة العربية في تونس. وتتمتع الوصفات الخاصة بالشيف سلمى بشهرة كبيرة في العالم العربي.

وقد عبرت السيدة دارين الخطيب، مديرة قناة فتافيت عن سعادتها للمشاركة الأولى في القناة في مهرجان قطر الدولي للأغذية هذا العام، بقولها: "تتبع مشاركة قناة فتافيت في المهرجان من حرصنا الدائم على أن نكون أقرب إلى مشاهديننا، ومن هنا جاء قرارنا بالمشاركة في هذا المهرجان المرموق، والذي يشهد إقبالاً متزايداً عاماً بعد عام."

سيّما وأن ملايين المشاهدين في العالم العربي يتابعون بانتظام الوصفات الشهية التي تقدمها الشخصيتين الشهيرتين في عالم الطبخ.

وبدا شغف الشيف دعد أبو جابر بالطبخ منذ الصغر حيث كانت والدتها أول معلّمة لها في تحضير الأطباق الشهية. ومع مرور السنين، سعت الشيف دعد إلى تطوير مهاراتها في فن الطبخ من خلال الممارسة والبحث والسفر، وبذلك أصبحت معروفة بوصفاتها الخاصة



ش
اركت قناة فتافيت،
القناة الترفيهية
المنحصصة بفنون

الطعام، كشرىك إعلامي في الدورة السادسة من مهرجان قطر العالمي للأغذية 2015. وقد أقيم المهرجان، الذي تنظمه الهيئة العامة للسياحة والفطرية، في رحاب حديقة متحف الفن الإسلامي في الفترة من 24 وحتى 28 آذار/مارس 2015.

وقد استضافت الدورة السادسة من مهرجان قطر العالمي للأغذية الشيف سلمى سليمان والشيف دعد أبو جابر بوصفهما ممثلتين لقناة فتافيت في المهرجان، حيث قدّمتا أنشده الأطباق مباشرة أمام الزوّار في اليوم الثالث للمهرجان والموافق 26 آذار/مارس، وذلك على مسرح الخطوط الجوية القطرية للطهي. وقد شكّلت استضافة المهرجان للطاهيتين المشهورتين حدثاً هاماً ضمن فعاليات المهرجان، مما ساعد في تسليط الضوء عليه كفعالية عالمية في مجال فن الطبخ والطعام، لا

2015، وقد هدف المنظمون من وراء الاحتماء بفعالية العام الثقافي، إلى دعم برنامج التبادل الثقافي بين قطر وتركيا. حيث استضافت هذه المنطقة طهاة قطريين وأترك قاموا بتحضير مجموعة من أشهر الأطباق المحلية والتركية. ودعماً لفعالية العام الثقافي قطر-تركيا 2015، استضاف المهرجان عدداً من الطهاة الأتراك الذين قاموا بتحضير أشهر الأطباق التركية.

وتضمنت نسخة هذا العام من المهرجان أيضاً توفير عدة مناطق عامة ضمت منصات وأكشاك طعام إضافة إلى العديد من الأكشاك الخاصة بالمطاعم والعارضين. كما اشتمل المهرجان على مجموعة واسعة من الفعاليات والنشاطات الترفيهية والعروض المقدمة من قبل الشركاء والجهات الراعية.

ونجح المهرجان على مدى الأعوام الماضية في أن يصبح فعالية أساسية ومرموقة في مجال الطبخ والمأكولات في المنطقة، وذلك من خلال استضافة عدد من أشهر الطهاة المحليين والعالميين الذين سعوا إلى إثبات مهاراتهم في فنون الطبخ من خلال تحضير قوائم الطعام الشهية من مختلف دول العالم وبما يناسب جميع الأنواع.

يذكر أن الدخول إلى المهرجان كان مجانيًا، كما أقيمت العديد من الأنشطة الترفيهية والمسابقات التي تضمنت منح جوائز قيمة للمشاركين، إضافة إلى الأجواء المبهجة التي سادت أروقة المهرجان مع أنغام الموسيقى وغيرها من الفترات الفنية، مما ساهم في زيادة أعداد الزوار الذين اجتذبهم هذا الحدث الكبير على مدى خمسة أيام متتالية. وضم المهرجان أيضاً منطقة لعب للأطفال للاستمتاع بمختلف أنواع الألعاب والرسم وغيرها من الأنشطة الهامة.

إدارة مطابخ العديد من المطاعم العالمية الشهيرة حاصداً العديد من الجوائز والألقاب، ومنها جائزة "أفضل طاهي للعام 2004". أما الشيف ماسيمو كايبرا فهو مستشار لعدد من المطاعم العالمية، ويعتد نجماً في فن الطهي حيث عمل لفترة طويلة في تورونو في مقاطعة أوناريو الكندية. وقد ظهر الشيف ماسيمو في عدد من برامج قناة "سيني لاين"، وفناة "فود نتورك" التلفزيونيين المتخصصين في مجال الطبخ.

وقالت السيدة سلام الشوا، نائب أول الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصالات والإعلام في الخطوط الجوية القطرية: "حفق المهرجان شعبية كبيرة خلال سنواته الست، وبسرنا أن نرى أن نسخة هذا العام من المهرجان اجتذبت عدداً أكبر من الزوار الذين فيموا ليس فقط من الدوحة، ولكن كذلك من منطقة الخليج العربي بأكملها، للاستمتاع بهذا المهرجان العالمي المستوى للأغذية".

وتضيف الشوا: "يسرنا أن يكون زوار المهرجان قد استمتعوا بما قدمناه من جديد في دورة هذا العام من المهرجان، الأمر الذي عكس عراقة الضيافة التي تتميز بها الخطوط الجوية القطرية على متن طائرات الناقل الوطني، حيث نفخر بأننا استضفنا هذا العام واحدة من أكثر الفعاليات التي لقيت إقبالاً شعبياً من الزوار، وهي فعالية "عشاء في السماء"، والتي استطعنا من خلالها تقديم خدمات الضيافة من فئة الخمس نجوم للزوار، تماماً كذلك الخدمات التي نقدمها على متن رحلتنا".

كما خصص مهرجان قطر العالمي للأغذية 2015، منطقة للاحتفاء بالعام الثقافي قطر-تركيا

مرحلة معينة بتضمين خبرات الطعام التي نقتدها للزلاء والزوار سلسلة من الأطباق القطرية التقليدية.

وفي إطار الاستعدادات التي قامت بها للتحضير لهذه الدورة التدريبية، دعت الهيئة العامة للسياحة في وقت سابق جميع الفنادق في قطر إلى تسمية طاهي لديها بحيث يمثلها في حضور ورشة العمل التدريبية الأولى، والتي استهدفت الطهاة المحترفين لتدريبهم على كيفية تحضير أكلات أشهر الأطباق المحلية والخليجية التقليدية والحديثة، والتي تجمع ما بين نكهات المطبخ المحلي والأجنبي.

من جهته قال راشد الفريصي، رئيس قطاع التسويق والترويج في الهيئة العامة للسياحة: "عملنا بجهد لفترة



طويلة لتطوير فعاليات دورة هذا العام من المهرجان، لنشكل من خلاله محطة فارقة على جدول الفعاليات السياحية في قطر والمنطقة".

وأضاف الفريصي: "حفق المهرجان زيادة في عدد السياح الذين قدموا من مختلف دول المنطقة والعالم للمشاركة في الفعاليات والأنشطة التي تقام على هامشه، خصوصاً وأنه استضاف عدداً كبيراً من المطاعم والعارضين، وقدم أنشطة وفترات ترفيهية فريدة ومتميزة".

وشاركت الخطوط الجوية القطرية في نسخة السادسة من مهرجان قطر العالمي للأغذية 2015 من خلال تقديم "مسرح الخطوط الجوية القطرية للطهي"، حيث قام الشيف فينيت باتيا من الهند، والشيف ماسيمو كايبرا من إيطاليا، بوصفهما ممثلين عن الخطوط الجوية القطرية، بالطبخ الحظ أمام الزوار طيلة أيام المهرجان.

ويعتبر الشيف فينيت باتيارئيس الطهاة الهندي الوحيد الحائز على نجمتين ميشلين في دليل المطاعم، كما تسلم الشيف فينيت

في السماء بجلوى لودري اللذيذة وشكولاتة فالرهونا.

وقد نظمت الهيئة العامة للسياحة خلال مهرجان قطر الدولي للأغذية 2015 دورة تدريبية بهدف الترويج لنقافة الطعام المحلي والأكلات الشعبية القطرية، بحيث تنتشر في الفنادق والمطاعم لتصبح أحد خيارات الغذاء الرئيسية التي تقدم للسياح الأجانب في قطر. وتم تنظيم هذه الدورة التدريبية المتخصصة تحت إشراف طباخين ماهرين هما خبيرة المطبخ الخليجية الشيف القطرية عائشة النميمي، والشيف الكويتي فواز العميم، وذلك في حديقة متحف الفن الإسلامي، في اليوم الثاني للمهرجان الموافق يوم الأربعاء 25 مارس، وحتى آخر أيامه.

وقد سعت الهيئة العامة للسياحة من وراء تنظيم هذه الدورة التدريبية المختصة في المطبخ القطري، إلى تنويع الخيارات التي يوفرها قطاع السياحة الترفيهية للزوار. كما ستقوم الهيئة العامة للسياحة بتطوير منظومة تصنيف الفنادق المتبعة لديها، بحيث تصبح جميع الفنادق في قطر ملزمة في



شوربة الدجاج والتورتيللا

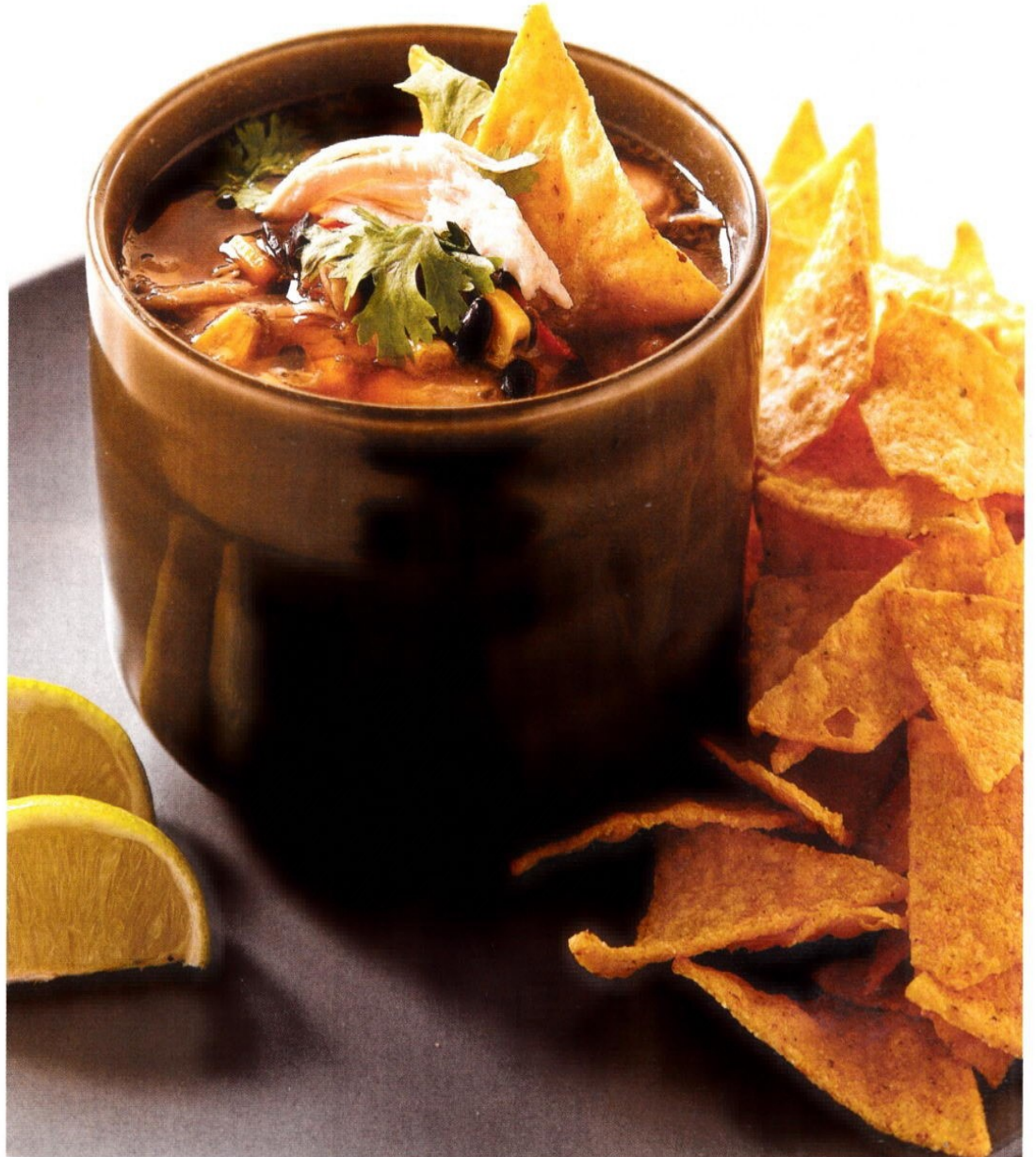
- 450 جم أفخاذ الدجاج
(بدون جلد)
3 كوب ماء بارد
2 عبوة (400 جم) مرق الدجاج
(خالٍ من الدسم وقليل
الصوديوم)
1 عبوة (425 جم) الفاصوليا
السوداء (مغسولة)
1 عبوة (425 جم) ذرة
1 عبوة (400 جم) مكعبات
الطماطم مع الفلفل الأخضر
الحار
½ ملعقة صغيرة كمون،
مطحون
½ ملعقة صغيرة أوريفانو
مجفف
1 كوب رقائق التورتيللا، مفتتة
½ كوب كزبرة مقطعة
فصوص ليمون حامض

- 1 توضع أفخاذ الدجاج والماء في قدر، ويغلى الماء على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة. بعد أن يغلي الماء تخفض درجة الحرارة إلى منخفضة وتغطى القدر وتطهى الأفخاذ على نار هادئة لمدة 25 دقيقة.
- 3 يضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة للإبقاء على الدجاج مغمور في الماء. ينقل الدجاج إلى لوح تقطيع.
- 4 يوضع مرق الدجاج في قدر ويغلى.
- 5 تضاف الفاصوليا السوداء والذرة والطماطم والكمون والأوريفانو ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق.
- 6 يفصل لحم الدجاج عن العظم باستخدام شوكة.
- 7 يضاف الدجاج المفصص وشرائح التورتيللا المفتتة إلى الشوربة ويطهى معها على نار هادئة لمدة دقيقة واحدة.
- 8 تضاف الكزبرة وتقلب، وتزين الشوربة بفصوص الليمون الحامض.

رجال يعشقون الطهي

وصفة رجالنا الحلوين لهذا العدد غنية بالطعم المكسيكي الشهوي...

ما عليك سوى اتباع خطوات وصفة شوربتنا اللذيذة والسهلة التالية لتحظى بلذة المكونات المتناسقة، وتنافس أشهر شيفات المكسيك..





www.fatafeat.com





مُلتِي فَرَاي

صحّي أكثر.. خيارات أكبر..



كيك



شوي



قلي



طبخ



بيتزا

ملتيفراي من ديلونجي جهاز طهي مبتكر وجديد يجمع بين مقلاة متطورة تعمل * بدون زيت وجهاز طهي متعدد الوظائف. ملتيفراي توفر لك الحل الأمثل لحياة أكثر صحة وتمنحك القدرة على ابتكار مجموعة واسعة من الأطباق اللذيذة الطعم، ومع التكنولوجيا الحصرية للنظام الحراري المتكامل سيكون بإمكانك القلي، الطهي، الشوي والخبز للاستمتاع بالكثير من الوصفات الخفيفة والأكثر صحة. سعة ١,٧ كيلو جرام، مصدرين للحرارة (علوي وسفلي) لضمان طهو كامل، تحكم بدرجة الحرارة، مؤقت رقمي، ضمان سنتين.

اكتشفي طرقاً جديدة وأكثر صحة لطهي أكثر من ٢٥٠ وصفة شهية.

للمزيد من المعلومات والوصفات الرائعة، الرجاء زيارة موقعنا multifry.delonghi.com

* على الاطعمة المجمدة وملعقة زيت واحدة على الطعام الطازج



وحدات تسخين
علوية وسفلية



للحصول على المزيد من الوصفات حثلي تطبيقنا المجاني
"De'Longhi Recipe Book"



حصريات مجلة الإبتسامة
** شهر مايو 2015 **
www.ibtesama.com



Exclusive

For

www.ibtesama.com