

نسخة مجانية

بالعنا



رمضان كريم
RAMADAN KAREEM



فاكهة نظرة من المزرعة

منذ سنوات طويلة و نحن نسير على هذا النهج ، لذا نحن على دراية تامة بمفاهيم عديدة عن كل ما هو "طازج"، "مُغذي" و " عالي الجودة". وذلك من خلال تقديم و تزويد جميع أنحاء المملكة، بالخضراوات و الفواكه الصحية، المفيدة و الطازجة ، نحن نتعامل مع أفضل المزارع و المزارعين سواء المحليين منهم أو من جميع أنحاء العالم! لذا عندما نُصرح لكم بأنها تأتي من المزرعة إلى مائدتك، فإننا نعني ذلك بالفعل!

أكثر من خمسة عقود، يقوم جواد ب جلب تشكيلة فريدة من السلع إلى البحرين، التي تحمل علامات تجارية شهيرة، منتجات طازجة و صحية، لحوم ذات جودة عالية، أجبان ، لحوم مُصنعة و منتجات المخبز. سعيًا منه في تلبية احتياجات العملاء الأكثر تميزاً ... هذا ما نسعى دائما في تقديمه إليكم!

جواد
سوبر ماركت

تسوق بقيمة ٢٠ د.ب واحصل على حقيبة صديقة البيئة من أجل الحفاظ على البحرين نظيفة و خالية من الحاويات البلاستيك!

مجمع جواد التجاري – باربار. هاتف ١٧٦٩١٠٠
ذي سنتر – النويدرات. هاتف ١٧٧٠٠١٢٣

f @ jawadsupermarket

🛒 توصيل مجاني



بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، تطرح
«الوسط» برعاية «جواد سوبر ماركت» كتيب
«بالهنا» لكل من يهتم بتناول أكلات شهية مع
المحافظة على الرشاقة. أطباق شهر رمضان
المتنوعة بسعرات حرارية قليلة، حيث تقدم
لكم الشيف ألكساندرا سفيرة الطهي بجواد
سوبر ماركت نصائح عن البدائل الصحية
للمكونات في كل طبق، مع الحفاظ على
النكهة باستخدام أشهى التوابل، الصلصات
والخضراوات الطازجة... مع المزيد من
الأفكار السريعة و الخفيفة التي ستجعل من
شهر رمضان 2016 شهراً أكثر تميزاً...

بالهنا





سعر حراري
للشخص

449



15 دقيقة



30 دقيقة



يخنة اللحم البقري على الطريقة الإفريقية

المكونات

- 350 جم جزر، مُقطع إلى أنصاف بالطول.
- 2 ملعقة طعام معجون طماطم - كي دي دي.
- 50 جم أوراق نعناع مُقطع.
- 500 جم لحم بقري ستيك من الخاصة مُقطع إلى قطع صغيرة.
- ملعقة طعام زيت زيتون - ساسو.
- بصلة مقطعة.
- فص ثوم مهروس.
- فلفل حار مقطعة.

طريقة التحضير

- يُسخن الزيت في قدر مُقاوم للحرارة أو ذي قاعدة ثقيلة. تُمزج قطع الستيك مع ملح وفلفل ثم تُضاف إلى الزيت الساخن. تُقلل لمدة 5 دقائق وتُقلب حتى يُصبح لونها بنياً من جميع الجوانب. ثم تُنقل إلى طبق بواسطة ملعقة مُفرغة لتصفية الزيت.
- يوضع البصل، الثوم، الفلفل و الجزر في القدر ويتم طهيهما على نار هادئة لمدة تتراوح بين 6 إلى 8 دقائق مع مراعاة تحريك المزيغ. يُضاف الدارسين إلى المزيغ ثم يُطهى لمدة دقيقة أخرى. يُمزج معجون الطماطم مع 300 مل من الماء المغلي ويضاف إلى المزيغ. يُغطى ويترك على نار هادئة لمدة 10 - 15 دقيقة حتى يلين الجزر، تُعاد قطع الستيك إلى القدر الذي يحتوي على المزيغ ويترك حتى يسخن لمدة دقيقتين. ثم تُضاف أوراق النعناع، ويقدم مع الأرز.



سعر حراري
للشخص 350



5 دقائق



35 دقيقة



فطيرة اللحم والخضراوات

المكونات

- 300 جم قطع صغيرة خضراوات مُشكلة مطبوخة (يفضل • 350 جم عبوة عجينة الفطائر.
- استخدام الجزر والجزر الأبيض).
- 500 مل مرق لحم بقري.
- 300 جم لحم بقري مشوي مقطع إلى قطع كبيرة.
- بيضة متوسطة الحجم مخفوقة.
- 400 جم فاصوليا خضراء مقطعة.

طريقة التحضير

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية، أو على رقم 6.
- توضع الخضراوات المطبوخة، مرق اللحم البقري وقطع اللحم المشوي في قدر كبير. تُطهى على نار هادئة لمدة 2-3 دقائق مع التقليب ثم تُنقل إلى الطبق الخاص لعمل الفطائر سعة 1.5 لتر.
- توضع المكونات في الطبق الخاص بالفطائر وتُفرد العجينة فوق المكونات، وعلى حرف الطبق. تساوى أحرف الطبق من العجينة الزائدة بواسطة سكين حادة ثم تطوى أحرف العجينة بالأصابع حتى تُغلق الأطراف تماماً.
- تشق العجينة من المنتصف حتى يكون هناك مجال لتخلل الهواء. يزين سطح العجينة بواسطة العجين المتبقي على شكل أوراق شجر مُزخرفة حسب الرغبة. ثم يدهن سطح الفطيرة بالبيض المخفوق .
- تخبز في الجزء العلوي من الفرن لمدة 20-25 دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً. قبل الانتهاء من الخبز بخمس دقائق، تُطهى الفاصوليا بالماء المغلي أو على البخار ثم تُقدم جانباً مع الفطيرة.

كوسكوس مع جبنة حلومي مشوية

5 دقائق



سعر حراري
للشخص

556



10 دقائق



المكونات

- 200 جم كوسكوس.
- 300 مل ماء مغلي.
- 3 ملاعق طعام زيت زيتون بكر ممتاز - ساسو، بالإضافة إلى ملعقة أخرى عند التقديم.
- بشر وعصير ليمونة واحدة.
- 40 جم فستق مقشر و مقطع - بايارا.

... يمكن إضافة

- عدد 3-4 بصلات خضراء، مزروعة الأطراف ومقطعة إلى شرائح.
- 100 جم بازلاء مجمدة - إمبورغ، تُطهى وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة.
- حزمة من أوراق النعناع الطازجة، مُقطعة جيداً.
- 70 جم جرجير.
- 250 جم جبنة حلومي، مُقطعة إلى 8 شرائح.

طريقة التحضير

- يوضع الكوسكوس في قدر مقاوم للحرارة، يضاف عليه الماء المغلي وملعقة زيت. يُغطى القدر ببلستيك شفاف ويوضع جانباً لمدة 5 دقائق حتى يمتص الكوسكوس السائل ويصبح طرياً.
- في باقي كمية زيت الزيتون يوضع بشر وعصير الليمونة لعمل صلصة مُتبلة.
- عندما يبرد الكوسكوس قليلاً، يُخلط مع الفستق، البصل الأخضر، البازلاء، النعناع والجرجير.
- تسخن مقلاة على درجة حرارة متوسطة. تُدهن شرائح جبنة حلومي من الجانبين بقليل من زيت الزيتون وتُقلى لمدة 2-3 دقائق على كل جانب، حتى تأخذ اللون الذهبي من الأطراف وتكون طرية من المنتصف.
- يُقدم الكوسكوس مغطى بالجبنة المشوية ويوضع فوقه مزيج صلصة التوابل المُعد سابقاً.

أرز مقلي سريع التحضير على الطريقة الإندونيسية

15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

550



10 دقائق



المكونات

- 2 ملعقة طعام صلصة صويا خفيفة.
- ملعقة طعام صلصة سمك.
- 2 ملعقة طعام صلصة فلفل حلو.
- 2 ملعقة طعام زيت دوار الشمس.
- 2 بيض مخفوق.
- ملعقة طعام صلصة كاري أحمر تايلندي.
- 500 جم عبوة أرز بسمتي.

... يمكن إضافة

- 4-3 بصلات خضراء، مقصوصة الأطراف ومقطعة إلى شرائح.
- عدد 2 جزر متوسط الحجم، مُقشر ومقطع على شكل مكعبات صغيرة.
- 6 رؤوس فجل، مُقطعة إلى شرائح.
- 300 جم كيس روبيان كبير.
- للتقديم، شرائح ليمون أخضر سمكية، طماطم وخيار.

طريقة التحضير

- تمزج صلصة الصويا، السمك والفلفل الحلو ويترك الخليط جانباً.
- تسخن ملعقة طعام واحدة من الزيت في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة، يُضاف البيض ثم تُحرك المقلاة بشكل دائري لعمل طبقة أومليت رقيقة. يرفع البيض من على النار عند الانتهاء من تسويته، يلف الأومليت على شكل أسطوانة ثم تقطع إلى شرائح رقيقة.
- في نفس المقلاة، تسخن كمية من زيت دوار الشمس المتبقية و يقلى البصل الأخضر، الجزر و الفجل لمدة 3 دقائق قبل إضافة صلصة الكاري. ثم تقلل لمدة دقيقة أخرى.
- يُطهى الأرز باتباع الإرشادات الموجودة على العبوة ثم يُضاف إليه خليط الخضراوات، مع الروبيان الكبير وشرائح الأومليت. يستمر الطهي لمدة دقيقتين قبل إضافة مزيج الصلصات المُعد سابقاً. يقلل المزيج كاملاً لمدة دقيقة إضافية ثم يُقدم مع قطع الليمون، الطماطم والخيار.



349



15 دقيقة



شورية العدس الأحمر و الجزر



سعر حراري
للشخص

144



المكونات

- 1 لتر ماء.
- 2 جزر، مقشر ومقطع.
- بصلة بيضاء مقطعة.
- 85 جم عدس أحمر.
- 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- مكعب مرق الخضراوات.
- 3 فصوص ثوم، مقطعة.
- بقدونس طازج، مفروم (تقريباً 2 ملعقة كبيرة) بالإضافة إلى عدد قليل من الأوراق.

طريقة التحضير

- يترك الماء في الإبريق ليغلي بينما يتم تقطيع البصل، ثم يسخن الزيت في قدر متوسط، يضاف اليه البصل ويقلّى لمدة دقيقتين. يقطع الثوم والجزر. يتم إضافتهما إلى القدر، ويطهى لفترة 3 دقائق.
- يسكب عليه 1 لتر من الماء المغلي، يتم تحريك العدس ومكعبات المرق، ثم يتم تغطية القدر لمدة 15 دقيقة على نار متوسطة حتى يصبح العدس طرياً. تغلق النار ويتم تحريك البقدونس في الشوربة. يقدم في أطباق، وتثر أوراق البقدونس على السطح.

طريقة التحضير

- تخلط الزبدة المذابة مع البسكويت المطحون معاً، ثم يوضع المزيج في قالب كيكة الجبنة بطريقة مسطحة حتى لا يتشقق في البراد.
- تحضر الحشوة بخلط الجبنة الناعمة مع السكر الناعم حتى يتجانس الخليط ثم يضاف سائل الفانيليا ويخلط جيداً مع بشر الليمون والكرامة المعلبة حتى تخلط المكونات مع بعضها البعض جيداً.
- يسكب خليط الحشوة فوق البسكويت الموجود بالقالب ثم يوضع بالبراد لمدة ساعة. في نفس الوقت ضع التوت البري على نار هادئة مع العسل حتى يصل مرحلة الغليان ثم يسكب فوق خليط الكيك ويقدم.

الافطار أصلي مع العائلة

كوسكوس مغربي مع هريسة وحمص

سعر حراري
للشخص

430



5 دقائق



5 دقائق



المكونات

- 250 جم كوسكوس قمح كامل.
- ملعقة طعام هريسة.
- 400 مل مرق خضار ساخن.
- 400 جم عبوة حمص مُصفى-عُلا.
- 2x60 جم جزر وشمندر مع بذور قرع عسلي.
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون وكمية إضافية للتقديم-ساسو
- ملعقة طعام خل أبيض.
- 2 ملعقة طعام نعناع طازج مفروم.
- خبز بيتا من القمح الكامل في صينية للتقديم.

طريقة التحضير

- يوضع الكوسكوس والهريسة في إناء كبير. يُسكب عليهما مرق الخضار، يقلب جيداً ويغطى ثم يترك لمدة 5 دقائق. يقلب الكوسكوس باستخدام شوكة ليتخلل الهواء بداخله ثم يُضاف الحمص، جزرة واحدة وقطعة شمندر واحدة.
- يخلط الزيت والخل سوياً ثم يضافان إلى الكوسكوس ثم يضاف النعناع أيضاً. يوضع الكوسكوس في أطباق ثم يزين باستخدام باقي كمية الجزر والشمندر. يُقدم مع خبز بيتا الساخن الموجود في الصينية ويرش عليه زيت زيتون.

لفائف دجاج شيش كباب بالطريقة التركية



15 دقيقة



14 دقيقة



سعر حراري
للشخص

289



المكونات

- 2 بصلة أحمر مُقطع.
- 2 ليمون أصفر.
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون - ساسو.
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون - بايارا.
- ملعقة صغيرة نعناع مُجفف.
- فص ثوم، مُقطع ومهروس.

يمكن إضافة

- 2 ملعقة طعام زبادي طبيعي قليل الدسم، بالإضافة إلى المزيد للتقديم
- 385 جم صدور دجاج مُقطعة إلى مكعبات وعاء حمص مهروس وناعم.
- 4 قطع تورتيّا حجم كبير.
- خس دائري صغير.
- 4 رؤوس فجل، مُقطع إلى شرائح.

طريقة التحضير

- تقطع نصف بصلة حمراء إلى شرائح، يُعصر عليها نصف ليمونة وتُترك جانباً.
- لعمل التتبيلة، يمزج زيت الزيتون، الزبادي، الكمون، النعناع، الثوم وعصير نصف ليمونة. تُضاف قطع الدجاج مع مراعاة تغطية كل قطعة بالتساوي.
- يُقطع البصل المتبقي إلى قطع كبيرة. تقسم قطع البصل والدجاج إلى 4 أقسام لوضعها في أسياخ الكباب.
- تُسخن المشواة ثم تُطهى أسياخ الكباب لمدة تتراوح بين 6 و7 دقائق على كل جانب حتى يصير لونها بنيّاً قليلاً وتُطهى قطع الدجاج من الداخل.
- يدهن الحمص على قطع التورتيّا ويقسم الخس، البصل والفجل فوقهما. ضع أسياخ الدجاج على كل قطعة تورتيّا ثم أضف الزبادي. وتزنع قطع الدجاج ولبصل من الأسياخ ثم تُلَف داخل التورتيّا لتصبح جاهزة للأكل. تُقدم مع قطع سميكة من الليمون.

يخنة اللحم البقري مع الشمندر

سعر حراري
للشخص

453



15 دقيقة



ساعتان إلى
ساعتين ونصف



المكونات

- 400 جم ستيك مقطع على شكل مكعبات.
- عدد 3 مكعبات مرق لحم بقري.
- ملعقة طعام طحين سادة.
- ملعقة طعام زيت زيتون - ساسو.
- 2 بصلة مُقطعة إلى شرائح.
- 2 جزر مُقطع إلى شرائح سميكة.
- عود دارسين.
- 200 جم شمندر مقطع إلى مكعبات.
- 450 جم جبنة تشيدر مهروسة - عند التقديم.

طريقة التحضير

- توضع قطع اللحم في قدر كبير ثم dTins فوقها مكعب واحد من مرق اللحم البقري . يُضاف الطحين ويُخلط المزيج جيداً حتى تُصبح قطع اللحم مغطاة تماماً بالطحين والمرق.
- يُسخن الزيت في قدر كبير ثم توضع قطع اللحم وتُطهى على حرارة مرتفعة حتى يصبح لونها بنياً. بعد الانتهاء من الطهي، ترفع قطع اللحم من القدر باستخدام ملعقة مفرغة وتوضع جانباً. يُضاف البصل في القدر الساخن ويُطهى لمدة 5 دقائق حتى يلين ويصبح لونه ذهبياً.
- توضع قطع اللحم مرة أخرى فوق البصل. يُضاف الجزر، عود الدارسين و500 مل من الماء ثم يُهرس فوقها 2 مكعب مرق اللحم البقري. تُترك على النار حتى تغلي ثم تُغطى وتترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى ساعتين ونصف حتى تُصبح قطع اللحم لينة.
- يُضاف الشمندر بعد نضج اللحم لمدة 5 دقائق أو حتى يسخن. تُقدم مع جبنة تشيدر مهروسة.

دجاج مُتبّل بالأعشاب

سعر حراري
للشخص

451



10 دقائق



30 دقيقة



المكونات

- 1.6 كجم دجاجة كاملة، أو 4 صدور دجاج - أمريكانا.
- حزمة من الكزبرة الخضراء.
- حزمة من الروزماري.
- 8 فصوص ثوم بالقشور.
- قطعة زنجبيل.
- ملح وفلفل.
- 8 ملاعق طعام زيت زيتون بكر ممتاز - ساسو.
- 2 ليمون مغسول ومُقطع إلى شرائح رفيعة.

طريقة التحضير

- بواسطة مقص أو سكين تقطع الدجاجة من الخلف، مع مراعاة عدم فصل الفخذ عن الدجاجة.
- تفتح الدجاجة من أسفل على شكل كتاب، ويضغط عليها حتى تصبح مسطحة ثم توضع في صينية فرن. تُدق الكزبرة بعد تقطيعها باستخدام يد خشبية لاستخراج النكهة منها ثم تُهرس فصوص الثوم معها ثم يُسكب عليهما زيت الزيتون.
- تُمزج التوابل مع بعض وتوضع على الدجاجة ثم تفرد الدجاجة بشكل مسطح، يُرفع جلد الدجاجة ثم يوضع نصف كمية الزنجبيل المبشور. إذا كان هناك وقت كافٍ، تترك الدجاجة لمدة ساعتين حتى تُتبّل جيداً.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية أو على رقم 7، تأكد من أن الدجاجة تم تبيلها جيداً ثم ضعها في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- أخرج الدجاجة من الفرن وضع عليها شرائح الليمون وباقي كمية الزنجبيل المبشور. يسكب الزيت الموجود في الصينية على الدجاجة. يمكنك أيضاً استخدام صدور الدجاج بدلاً من الدجاجة الكاملة.
- أخرج الصينية من الفرن وضعها جانباً لمدة 10 دقائق قبل التقديم.

كرات لحم مع باستا في الفرن



15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

454



25 دقيقة



المكونات

- ملعقة صغيرة زيت زيتون - ساسو.
- 12 كرة لحم بقري - أمريكانا.
- 1 فلفل حلو أحمر، برتقالي أو أصفر
- منزوع البذر ومقطع إلى قطع صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم.
- حزمة من البصل الأخضر، مقطع شرائح.
- 2 400x جم عبوة طماطم برقوقية إيطالية.
- 2 ملعقة طعام معجون طماطم - كي دي دي.
- ملعقة صغيرة سكر بني - SIS.
- ½ ملعقة صغيرة روز ميري مجفف.
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل حار مطحون.
- ملح وفلفل أسود طازج مطحون - بايارا.
- 300 جم باستا، بيني - باريلا.
- 125 جم جبنة موزاريلا - مكعبات.

طريقة التحضير

- يُسخن الزيت في قدر لطهي كرات اللحم مع الفلفل لمدة 5-6 دقائق مع مراعاة التقليب المستمر. يُضاف الثوم والبصل الأخضر وتُطهى لمدة دقيقتين.
- تُضاف الطماطم البرقوقية، معجون الطماطم، السكر، الروزيميري والفلفل الحار. تُبَل كرات اللحم بالمزيج جيداً وتترك على النار حتى تغلي. تُعطى جزئياً وتترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق، ثم تُقلب بين الحين والآخر مع مراعاة هرس قطع الطماطم باستخدام ملعقة خشبية حتى تتأكد من أنه تم طبخ كرات اللحم جيداً وأنها أصبحت خالية من اللون الوردي.
- توضع الباستا في إناء كبير مليء بالماء المغلي مع إضافة الملح وتُطبخ حسب التعليمات المبينة على العبوة. تُصفى جيداً ثم توضع في الإناء مرة أخرى. يُضاف إليها كرات اللحم مع الصلصة ثم تنقل إلى طبق مقاوم للحرارة. أضف الموزاريلا من أعلى ثم تُطهى تحت الشواية على نار متوسطة لمدة 4-5 دقائق حتى تظهر فقاعات الجبنة ويصبح لونها ذهبياً.

كعكات البطاطس بالجبنه

6 كعكات



سعر حراري
للشخص

432



المكونات

- عدد 2 بطاطس كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة.
- ملح خشن وفلفل أسود طازج مطحون BART.
- 6 ملاعق طعام زبدة أنكور، بحرارة الغرفة.
- 1 كوب طحين جميع الاستعمالات WHITWORTHS، مع كمية أخرى لفرد العجينة.
- ½ ملعقة شاي مسحوق الخبز Baking Powder.
- ¼ رطل جبنة تشيدر بيضاء، مقطعة إلى مكعبات صغيرة.

الطريقة

- توضع البطاطس في قدر به ماء وملح، على درجة حرارة منخفضة، وتترك لتطهى من 10 إلى 12 دقيقة حتى تصبح طرية، ثم تصفى جيداً.
- بينما هي دافئة، تدفع البطاطس من خلال ثقوب مصفاة كبيرة، أو تستخدم هراسة البطاطس حتى تصبح ناعمة (لا بد أن تصل الكمية إلى كوبين و نصف من البطاطس المهروسة). تحرك الزبدة مع البطاطس حتى تمتزج جيداً. يخلط معها الطحين، مسحوق الخبز، وملعقة شاي من الملح، و ¼ ملعقة شاي من الفلفل، ثم تمزج جيداً جميع المكونات باستخدام ملعقة خشبية. تشكل العجينة على شكل دوائر ويرش فوقها قليل من الطحين ثم تغطى بفوطه نظيفة، وتترك حتى تبرد لمدة 20 دقيقة.
- يرش قليلاً من الطحين على أداة الفرد وسطح العمل، وتفرد العجينة حتى تصبح مستطيلة، ترش نصف العجينة بالجبنه، ثم تطوى العجينة على شكل مستطيلات، تلف العجينة بلطف. باستخدام سكين عليها طحين، تقطع العجينة إلى 4 مستطيلات. ثم تقطع كل قطعة إلى نصفين بشكل منحرف.
- تسخن الشواية أو مقلاة تيفال على نار متوسطة، وتضاف ملعقة شاي من الزبدة. عندما تذوب تماماً وتصبح ساخنة، تطهى 4 كعكات حتى يصبح لونهما ذهبياً بنياً و الجبنه تذوب، من 3 إلى 4 دقائق لكل جهة. اترك الكعكات دافئة في فرن بدرجة حرارة 200 حتى تنتهي من باقي العجينة.

كفتة لحم غنم بالنعناع

سعر حراري
للشخص

454



15 دقيقة



20 دقيقة



المكونات

- 500 جم لحم غنم من المزرعة مفروم.
- بصلة صغيرة، مفرومة.
- عدد 2 فص ثوم، مفروم.
- ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة.
- حزمة نعناع، مفرومة.
- ملح.
- فلفل أسود مطحون طازج - بايارا.

للتقديم:

- عدد 1 خيار، مقطع مكعبات.
- عدد 4 طماطم، قطع كبيرة.
- 150 جم زيتون أسود مُتبّل.
- عدد 6 خبز مسطح بيتا.
- 170 جم صلصة Tzatziki (من الزبادي).
- 170 جم حمص

طريقة التحضير

- تُسخن الشواية. يوضع اللحم في إناء ويُخلط مع البصل، الثوم، الكزبرة والنعناع، حيث يتم تتبيلهما حتى تمتزج جيداً.
- قسم الخليط على 12 قطعة، ثم يشكل الخليط على أسياخ خشبية على شكل أصابع بطول السبخ.
- ضع الكفتة على سطح الشواية داخل صينية الشوي. تترك لمدة 15 دقيقة تقريباً، مع مراعاة التقليب بانتظام حتى تنضج تماماً وتصبح خالية من اللون الوردي.
- يخلط الخيار، الطماطم والفلفل الأسود ويتم تقديمه مع الكفتة، خبز مسطح - بيتا وحمص. يقدم أيضاً مع صلصة مكونة من زبادي طبيعي، نعناع مفروم، عصير ليمون وبهارات.



شوربة كريمة الكوسة الناعمة

90 سعر حراري
للشخص

المكونات

- 4 مكعبات مرق الدجاج أو (2 لتر من شوربة الدجاج الطازجة) إذا وجدت.
- 2 كجم كوسة صغيرة.
- كزبرة أو نعناع طازج.
- 10 مثلثات جبنة (اختياري).

طريقة التحضير

- تغسل الكوسة، تقطع أطرافها ثم تقطع الثمار إلى شرائح. تُوضع في 2 لتر ماء مغلي مع مكعبات مرق الدجاج أو (2 لتر من شوربة الدجاج الطازجة).
- وتطهى لمدة 30 دقيقة.
- تُمزج بالخلاط وتضاف إليها مثلثات الجبنة.
- تقدم ساخنة مع الكزبرة أو النعناع المفروم على السطح.



موس الفراولة مع الموز

20 دقيقة

75 سعر حراري
للشخص

10 دقائق

المكونات

- 400 جم فراولة طازجة.
- 40 جم سكر ناعم - SIS.
- مبشور قشر وعصير عدد 1.
- 250 جم موز
- برتقالة.
- 400 جم جبنة طازجة.
- عدد 2 ملعقة طعام فستق مقطع - بايارا.

طريقة التحضير

- يُوضع جانباً عدد 6 ثمرات فراولة للتزيين. باقي الفراولة يُنزع منها العنق الأخضر وتُقطع قطعاً صغيرة ثم توضع في قدر مع قشر و عصير البرتقال ويضاف عليهما السكر الناعم. و توضع على نار هادئة حتى يذوب السكر وتترك من 5 - 10 دقائق حتى تلين الفراولة وتصبح غضة.
- تُهرس الفراولة باستخدام شوكة ويضاف عليها الموز ويقلب حتى يذوب الموز ويمزج مع الفراولة. يُرفع القدر من على النار ويُنقل إلى طبق عميق ويترك جانباً حتى يبرد.
- تُوضع الجبنة الطازجة على مزيج الفراولة والموز وتُمزج جيداً، ثم تُنقل بواسطة ملعقة في 6 كؤوس للتقديم. توضع الكؤوس في الثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل قبل التقديم.
- تُقطع الفراولة الباقية للتزيين إلى شرائح ثم توضع فوق الموس. ثم يُرش الفستق على السطح ثم تُقدم.

الدجاج المشوي مع حشوة السبانخ والخضراوات

الاصطحاب
مع العائلة

20 دقيقة



سعر حراري
للشخص

449



100 دقيقة



المكونات

- دجاجة 1.3 كجم أمريكانا، يتم إزالة الثلج منها إذا كانت مجمدة.
- ملعقة طعام زيت زيتون من ساسو.
- 900 جم من البطاطس مقشرة ومقطعة إلى أنصاف.
- 100 جم من الجبن الطري.
- 100 جم من مبشور جوز الهند.
- 400 جم من الجزر.
- 410 جم من البازلاء المجمدة من امبورغ.
- ملعقة كبيرة من الطحين.
- 500 مل من مرق الدجاج - مكعب من المرقعة.
- 500 جم سبانخ مجمدة مقطعة من امبورغ يتم إزالة الثلج منها بالميكرويف مع الضغط عليها بعد الإذابة للتخلص من الماء.

طريقة التحضير

- يسخن الفرن إلى 190 درجة مئوية، أو على درجة 5.
- توضع الدجاجة في صينية الشواء مع اتباع الخطوات الموجودة على العبوة - إلى أن ينضج الدجاج ويكون خالياً من اللون الوردي. يسكب الزيت في صينية شواء أخرى وسخنها في الفرن.
- توضع البطاطس في قدر مملوء بالماء البارد إلى أن يغلي وتنضج لمدة 7 دقائق، ثم تصفى من الماء وترج في قدر مغلق حتى تصبح حوافها طرية (هذه الطريقة ستجعل البطاطس مقرمشة وهشة).
- بلطف توضع البطاطس في صينية الشواء التي بها الزيت وتخلط حتى تمتزج مع الزيت وتشوى لمدة ساعة (في آخر ساعة من شواء صينية الدجاج اقلب الخليط مرة أو مرتين).
- في نفس الوقت تخلط الجبنة مع السبانخ ومبشور جوز الهند في وعاء دائري وتتم عملية التتبيل، ثم يتم وضعهما في صحن به زيت خفيف ويتم خبزهما مع الدجاج والبطاطس لعشر دقائق.
- يتم طهي الجزر لست دقائق ثم تضاف البازلاء ويتم طهيهم لمدة 3 دقائق ثم يصفيان من الماء.
- لعمل المرق تخلط ملعقتان صغيرتان من باقي مرق الدجاج المشوي مع الدقيق في درجة حرارة متوسطة. بالتدريج يضاف باقي مرق الدجاج حتى يغلي ثم يخلط مع الدجاج المشوي والخضار ثم يقدم.

سلطة باستا بوتانيسكا



10 دقائق



15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

250



المكونات

- 300 جم باستا بيني - باريل.
- 250 جم طماطم كرزية مُقطعة إلى أرباع.
- فص ثوم مُقطع إلى شرائح رقيقة.
- قشر ليمونة مبشور.
- 100 جم زيتون أسود منزوع النواة.
- 2 ملعقة نبات الكيرز صغير الحجم مغسول ومُصفى.
- ملعقة طعام زيت زيتون بكر - ساسو.
- 200 جم علبة تونة ستيك في ماء يناع، مُصفاة - عُلا.
- 150 جم كيس جرجير.

طريقة التحضير

- تُطهى الباستا في ماء مغلي ومملح لمدة 10 دقائق حتى تلين قليلاً. توضع الطماطم، الثوم، بشر الليمون، الزيتون ونبات الكيرز في طبق كبير ثم يُسكب عليهما زيت الزيتون.
- تُصفى الباستا وتوضع تحت ماء بارد جارٍ. ثم تُضاف فوق مزيج الطماطم و تقلب جيداً، مع تفتيت قطع التونة و الجرجير برفق حتى تمتزج سلطة الباستا مع اضافة التوابل إذا لزم الأمر. وتُقدم في الحال.





بطاطس مشوية ومحمصة



15 دقيقة



15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

200



المكونات

- 2 كجم بطاطس مقشرة.
- 4 ملاعق طعام زيت عباد الشمس.
- ملعقة طعام طحين، ملح، فلفل أسود.
- أوراق زعتر طازج (اختياري).

طريقة التحضير

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية أو على رقم 7. تُقطع البطاطس إلى نصفين وتوضع في قدر مليء بالماء البارد. وترفع على النار حتى تغلي ثم تخفض النار عليها وتترك لمدة 10 دقائق. تُصفى جيداً ثم تُعاد إلى القدر، ثم تقلب في ملعقة الطحين ويضاف إليها رشة من الملح و الفلفل الأسود ويتم تحريك القدر جيداً حتى يصبح سطح البطاطس خشناً. يعاد القدر إلى النار مرة أخرى من دقيقة - دقيقتين حتى تجف البطاطس تماماً.
- في نفس الوقت، يوضع زيت عباد الشمس في صينية التحميص وتوضع في الفرن من 5 - 10 دقائق. توضع البطاطس باستخدام ملعقة في الصينية الساخنة والمدهونة مع أوراق الزعتر (على حسب الرغبة) وتوضع في الفرن. تُقلب البطاطس في الدهن حتى تُغطى بشكل كامل، يجب مراعاة عدم ملء الصينية بالبطاطس حتى يتم تحميصها جيداً وتفادي تكون البخار. تشوى وتحمص البطاطس من 50 - 60 دقيقة مع مراعاة تقليبها على جميع الجوانب حتى يصبح لونها ذهبياً مائلاً إلى البني.



خضار مشوي ومخبوز



35 - 40 دقيقة



15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

387



المكونات

- 2 باذنجان، مكعبات.
- 2 فلفل أحمر، مُقطع إلى شرائح سميكة.
- 350 جم قرع عسلي مُقطع إلى شرائح.
- رشات من زيت الزيتون.
- ملعقة صغيرة بذور الكمون أو الشمر.
- 700 جم صلصة باساتا (صلصة متوسطة القوام، طماطم حمراء طازجة مكونة من طماطم مهروسة ومصفاة) مع قطع الريحان.
- 250 جم أوراق سبانخ مقطعة.
- 150 جم مكعبات جبنة موزاريلا إيطالية قليلة الدسم، مُصفاة.
- 2 ملعقة طعام جبنة بارميزان مبشورة.
- يقدم مع رقائق مقرمشات الأرز - Tantastic.

طريقة التحضير

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية أو علامة 7. يُوضع الباذنجان، الفلفل والقرع في صينية تحميص بشكل طولي. يوضع فوقهما رشات من زيت الزيتون وبذور الشمر أو الكمون ويتم شويهما في الفرن لمدة 20 - 25 دقيقة مع تقلبيهما مرة أو مرتين حتى تلين الخضروات ويتحول الباذنجان قليلاً إلى اللون البني.
- في نفس الوقت، توضع صلصة الباساتا والسبانخ سوياً في قدر، تُطهى على نار هادئة وتُقلب حتى تذبل السبانخ وتفقد المياه الموجودة فيها.
- في طبق كبير للتقديم مُقاوم للحرارة توضع كمية من خليط الباساتا مع السبانخ أولاً وفوقه كمية من الخضراوات المشوية وتكرر العملية على شكل طبقات، ثم يُغطى الطبق بمكعبات الموزاريلا. وتُرش فوقه جبنة البارميزان المبشورة ويوضع الطبق في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تظهر به فقاعات الجبنة وتتحول إلى اللون الذهبي المائل للبني. تُقدم ساخنة مع الخبز المحمص الذي يُساعد على الاستمتاع بطعم الصلصة.



سعر حراري
للشخص

150



كباب دجاج صغير

المكونات

- صلصة للتتبيل حلوة وحامضة.
- 50 مل صلصة صويا داكنة KIKOMAN.
- 50 مل مرق دجاج.
- 2 ملعقة طعام خل التفاح ORTALLI.
- ملعقة طعام معجون طماطم كي دي دي.
- 1 صدر دجاج مع الجلد، والعظم ومقطع إلى قطع بحجم 1 سم.
- 125 مل عصير كي دي دي برتقال، غريب فروت أو أناناس.
- 2 ملعقة طعام سكر بني خفيف SIS.
- رشة من مسحوق الزنجبيل BART.
- ½ بصلة مقطعة بحجم 1 سم.
- ½ فلفل حمراء حلوة مقطعة بحجم 1 سم.
- ½ فلفل خضراء حلوة مقطعة بحجم 1 سم.

طريقة التحضير

- لعمل صلصة التتبيل، تمزج جميع المكونات السائلة في وعاء. ثم معجون الطماطم، السكر والزنجبيل. تخلط جيداً، ثم يضاف الدجاج، ويحرك حتى يمزج جيداً بالخليط.
- يُعطى الوعاء بالورق النايلون اللاصق Clingfilm ويترك في الثلاجة لمدة 30 دقيقة أو أكثر.
- تُصفى الخلطة و يتم الاحتفاظ بها. ضع بالتبادل قطع الدجاج والخضراوات في أعواد الكوكتيل، مع الانتباه بعدم التصاق الأعواد ببعضها وإلا لن يطهى الدجاج جيداً.
- قمر بتسخين صينية أو مقلاة كبيرة بحرارة عالية. ضع أسياخ الكباب في المقلاة للطهي، يتم التقليب باستمرار، لمدة 10 دقائق تقريباً، أو حتى يصبح اللون مائلاً للبني ويُطهى تماماً. ويصب فوقه المتبقي من صلصة التتبيل بين الحين والآخر أثناء الطهي.
- يوضع الكباب فوق بعضه في طبق ويقدم فوراً.





سعر حرامه
للشخص

223



بينيه آلا ارايباتا

المكونات

- 400 جم باستا بيني - باربلا.
- 400 جم طماطم مقشرة - سوما.
- 2 فلفل حار أو 1 كبيرة.
- 2 فص ثوم.
- زيت زيتون بكر ممتاز - ساسو.
- 80 جم جبنة رومانو بيتشورينو.
- بقدونس.
- ملح.

طريقة التحضير

- في إناء قلي، قم بقلي فصي الثوم كاملين، أو يمكنك طحنهما أيضاً، مع قليل من زيت الزيتون البكر الممتاز والفلفل الحار المقطع. ثم قم بتحمير هذه المكونات لمدة دقيقتين.
- بعد ذلك، تُضاف الطماطم وتُطهى حتى تفقد أغلبية الماء الخاص بها. أضف الملح. في هذه الأثناء، قم بطهي الباستا بيني في إناء به ماء مغلي ومملح حتى تصبح الباستا صلبة نسبياً.
- قم بتصفية الباستا ثم أضفها على خليط صلصة الطماطم المُعد مُسبقاً.
- أضف كمية من البقدونس تضاهي كف اليد، وقم بالقلي لمدة قصيرة.
- تُقدم باستا بيني الارايباتا في صحن مصطح وتُرش فوقها جبنة رومانو بيتشورينو مبشورة.

شوربة الخضراوات الجزرية مع الدجاج المشوي

5 دقائق



سعر حراري
للشخص

350



20 دقيقة



المكونات

- ملعقة طعام زيت زيتون - ساسو.
- بصلة مقشرة ومقطعة قطعاً صغيرة
- 800 جم (وزن الخضراوات التالية)
- جزر، جزر أبيض وبطاطس مقطعة قطعاً صغيرة.
- 2 فص ثوم مقطع - قطع صغيرة.
- 25 جم أوراق زعتر طازج .
- لتر مرق دجاج، محضر من عدد 1 مكعب مرق دجاج.
- 300 جم قطع دجاج مشوي مقطعة قطعاً صغيرة.
- عصير ليمونة.
- عدد 4 ملاعق طعام كريمة خفيفة - ي دي دي.
- للتقديم:

• رقائق الأرز المقرمشة (Fantastic)

طريقة التحضير

- يُسخن الزيت في قدر كبير على درجة حرارة متوسطة، يُضاف البصل ويُطهى لمدة 5 دقائق حتى يلين.
- تضاف قطع الجزر، الجزر الأبيض و البطاطس وتطهى لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يضاف الثوم وجزء كبير من أوراق الزعتر في الدقائق الأخيرة.
- تضاف مرقة الدجاج والدجاج المقطع ثم يغطى القدر لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق حتى يسخن الدجاج، ثم يُسكب فوقه عصير الليمون.
- يتم فصل نصف كمية الخضراوات والدجاج بواسطة ملعقة مُفرغة و توضع في قدر جانباً.
- يستخدم خلط يدوي كهربائي لمزج الشوربة ونصف المكونات المتبقية في القدر حتى تصبح ناعمة (أو تُخلط في خلط طعام خارج القدر)، يضاف على الخليط نصف كمية الدجاج والخضراوات إلى القدر مرة أخرى ثم تسخن جيداً.
- تُقدم في أطباق عميقة مع إضافة الكريمة الخفيفة وباقي كمية أوراق الزعتر مع رقائق الأرز المقرمشة.

الافطار الصباحي مع العائلة

كنافة بالمكسرات



سعر حراري
للشخص

580



المكونات

- 450 جم عجينة كنافة جاهزة سواء كانت مجمدة أو طازجة.
- عدد 2 ملعقة صغيرة زيت.
- 250 جم زبدة.

مكونات الشراب السكري:

- عدد 1 و 1/2 كوب من السكر.
- كوب من الماء.
- عصير ليمونة.

تحضير الشراب السكري:

- يوضع الماء في قدر عميق، يضاف فوقه السكر وعصير ليمونة، ضع هذا السائل على النار على درجة حرارة متوسطة، قم بتحريك المزيج لمدة 10 دقائق حتى يصبح قوامه سميكاً.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 350 مئوية.

طريقة التحضير

- توضع عجينة الكنافة في إناء للخلط
- تذاب الزبدة، ثم تسكب فوق عجينة الكنافة. تخلط الزبدة مع العجين جيداً حتى تمتص الكنافة الزبدة كاملةً.
- أحضر صينية واسكب قطرات قليلة من الزيت في القاع، وذلك لتفادي التصاق العجين في قاع الصينية.
- توضع نصف عجينة الكنافة التي تم خلطها مسبقاً بالزبدة داخل الصينية.
- باستخدام اليد يتم الضغط على العجينة في الصينية حتى يتم تغطية قاع الصينية تماماً، تضاف المكسرات فوق العجينة. يمكن أيضاً استبدال المكسرات بالجبنه، الكسترد أو القشطة حسب الرغبة.
- تغطي المكسرات بنصف العجينة الاخر فوق ويضغط عليها.
- عند استبدال المكسرات بالجبنه، الكسترد أو القشطة يجب مراعاة عدم الضغط على العجينة - وتجنب وصول الحشوة إلى حواف الصينية.
- توضع الصينية في الفرن لمدة تتراوح بين 25 و 30 دقيقة حتى تصبح الكنافة ذهبية اللون.
- بعد إخراجها من الفرن بعد الوقت المذكور، يسكب الشراب السكري عليها.
- تترك حتى تبرد لمدة 10 دقائق ثم تُقدم دافئة.



شوربة كريمة الطماطم

سعر حراري
للشخص

411



المكونات



- كوب حليب.
- 800 جم طماطم طازجة.
- 40 جم زبدة.
- 500 مل كريمة حامضة.
- ملعقة صغيرة فلفل (التاباسكو).
- ملح، فلفل.
- ريحان.

طريقة التحضير

- تقشر وتقطع الطماطم. يقشر ويقطع البصل.
- تطهى الطماطم مع البصل ويضاف الملح والفلفل على نار هادئة لمدة 10 دقائق، مع التحريك المستمر. يتم مزج الخضراوات بالخلط. تذاب الزبدة في قدر.
- ثم يضاف فوقها الحليب والكريمة الحامضة.
- تسخن ويضاف إليها الخضراوات المهروسة.
- ثم يسكب فوقها 750 مل ماء ساخن، يخلط جيداً. ثم يضاف الريحان والتاباسكو.
- يظهر لمدة 10 دقائق على نار هادئة بدون غطاء.

الافطار أصلي مع العائلة



لحم غنم مشوي مع صلصة النعناع



15 دقيقة



20 دقيقة



سعر حراري
للشخص

245



المكونات

- 500 جم لحم غنم من المزرعة مفروم.
- بصلة صغيرة، مفرومة.
- عدد 2 فص ثوم، مفروم.
- ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة.
- حزمة نعناع، مفرومة.
- ملح.

للتقديم:

- عدد 1 خيار، مقطع مكعبات.
- عدد 4 طماطم، قطع كبيرة.
- 150 جم زيتون أسود مُنبل.
- عدد 6 خبز مسطح بيتا.
- 170 جم حمص.
- 170 جم صلصة Tzatziki (من الزبادي).

طريقة التحضير

- تُسخن الشواية. يوضع اللحم في إناء ويُخلط مع البصل، الثوم، الكزبرة والنعناع حيث يتم تثبيلهما حتى تمتزج جيداً.
- قسم الخليط على 12 قطعة، ثم يشكل الخليط على أسياخ خشبية على شكل أصابع بطول السبخ.
- ضع الكفتة على سطح الشواية داخل صينية الشوي. ترك لمدة 15 دقيقة تقريباً، مع مراعاة التقليب بانتظام حتى تنضج تماماً وتصبح خالية من اللون الوردي.
- يخلط الخيار، الطماطم والفلفل الأسود ويتم تقديمه مع الكفتة، خبز مسطح - بيتا وحمص. يقدم أيضاً مع صلصة مكونة من زبادي طبيعي، نعناع مفروم، عصير ليمون وبهارات.

مزيج البرتقال والزبادي النصف مُثلج مع اللوز المحمص

20 دقيقة



سعر حراري
للشخص

94



2 دقيقة



المكونات

- 2 برتقالة.
- 300 مل زبادي طبيعي قليل الدسم.
- 2 ملعقة طعام لوز محمص ومقطع قطعاً صغيرة - بايارا.
- 2 ملعقة طعام سكر ناعم.
- صغيرة مسحوق دارسين.

طريقة التحضير

- باستخدام سكين حاد، تُزال القطعة العلوية والسفلية من كل برتقالة، حتى تظهر القشرة البيضاء. يُفصل بين القشرة والللب بطرف السكين من أعلى وأسفل، ثم ينزع القشر والبذور و يبقى لب البرتقال الداخلي، ثم يقطع البرتقال إلى قضمات أو قطع متساوية.
- توزع قطع البرتقال فوق طبق مُسطح يتحمل الدرجات المنخفضة، يُنقل الطبق إلى الفريزر مع عبوة الزبادي البلاستيكية (دون فتحها)، لمدة ساعة حتى يتجمد.
- يُحمص اللوز باستخدام مقلاة جافة و ساخنة، حيث يُضاف اللوز إلى المقلاة ويُقلب بصورة مستمرة حتى يصبح لونه ذهبياً. يرفع اللوز من المقلاة ثم يوضع جانباً.
- عندما يتجمد البرتقال، يُنقل إلى خلط كهربائي مع إضافة الزبادي، السكر الناعم ومسحوق الدارسين. و يمزج الخليط جيداً تماماً. يُعرف الخليط في أطباق صغيرة، ثم يُرش اللوز على السطح قبل التقديم.

تارت الطماطم المشوية والموزاريلا

20 دقيقة



سعر حراري
للشخص

329



2 دقيقة



المكونات

- 300 جم طحين، وكمية إضافية لفرد العجينة.
- 75 جم زبدة، باردة ومقطعة.
- 150 مل حليب قليل الدسم.
- بيضة كبيرة.
- 250 جم جبنة طرية وخفيفة.
- ملعقة صغيرة خردل.
- 150 جم جبنة موزاريلا مبشورة.
- 25 جم ثوم طازج، مُقطع إلى شرائح طويلة.
- 250 جم طماطم، مُقطعة إلى نصفين بالطول.
- رشات من زيت الزيتون.

طريقة التحضير

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200، أو على علامة 6. يوضع الطحين في قدر، وتُفرك عليه الزبدة، باستخدام أطراف الأصابع حتى تمتزج جيداً. عمل حفرة في المنتصف ثم يسكب فيها الحليب، ثم يخفق المزيج باستخدام خلاط يدوي حتى يمتزج تماماً وتصبح العجينة ناعمة.
- تقلب العجينة باليد قليلاً ثم تفرد في قالب غير مرتفع سعة 23 سم وبقاعدة متحركة.
- تُمزج البيضة جيداً مع الجبنة الطرية، حبوب الخردل و $\frac{3}{4}$ كمية الموزاريلا والثوم. يوضع الخليط فوق التارت باستخدام ملعقة.
- ثم تضاف فوقها قطع الطماطم مع وضع الجزء المقطوع إلى أعلى، ثم ترش الموزاريلا المتبقية، ويوضع عليها قليل من الفلفل الأسود ورشات من زيت الزيتون.
- تُنقل التارت في صينية خبز وتوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون. يرش فوقها باقي الثوم وتقدم مع سلطة نبتة البقلة.

لحم غنم مغربي مع الأرز المُبهر والحمص

سعر حراري
للشخص

710



25 دقيقة



10 دقائق



المكونات

- ملعقة طعام زيت زيتون.
- بصلة - قطع صغيرة.
- 2 فص ثوم - قطع صغيرة.
- ملعقة طعام رأس الحانوت (توابل مغربية).
- 100 جم مشمش مجفف، مقطع إلى قطع صغيرة.
- 800 جم حمص في الماء، مغسول ومُصفى.
- 250 جم أرز أبيض حبة طويلة.
- 600 مل مرق لحم غنم، محضر من مكعب مرق لحم الغنم.
- 300 جم لحم غنم مشوي ومقطع إلى شرائح رفيعة.
- 10 جم أوراق بقدونس طازج، مغسول ومقطع.
- 100 جم جبات الرُّمان.
- 2 كوسة مغسولة، ويتم تقطيعها على شكل شرائط طويلة باستخدام المقشرة.

طريقة التحضير

- يُسخن الزيت في قدر كبير ثم يُضاف البصل ويطهى لمدة 5 دقائق، مع إضافة الثوم وتوابل رأس الحانوت في الدقائق الأخيرة للطهي. ثم يضاف المشمش، الحمص والأرز ويترك لمدة دقيقة أخرى.
- يضاف المرق ويترك المزيج يغلي، ثم تقلل درجة الحرارة ويُغطى القدر، ويترك على نار هادئة 12-15 دقيقة. يُضاف اللحم قبل الانتهاء من الطهي بخمس دقائق حتى يسخن.
- يضاف نصف كمية البقدونس مع كمية من الفلفل الأسود المطحون طازجاً، في نفس الوقت، تحمر شرائط الكوسة على الجانبين في قدر تحمير ساخن لمدة 1-2 دقيقة حتى تأخذ أجزاء منها اللون البني، وتقلب مع الأرز قبل التقديم.
- تضاف قبل التقديم جبات الرُّمان مع الكمية المتبقية من البقدونس على السطح للتزيين.

ACTIVIA®

BIFIDUS ACTIREGULARIS®



الشعور بالراحة يبدأ من الداخل
Feeling good starts from within.

أكتيفيا

خضراوات مشكلة مع العدس الأحمر والكاري

المكونات

- 200 جم اوراق سبانخ صغيرة.
- 300 جم معجون كاري.
- 1 باذنجان أسود مُقطع إلى قطع صغيرة.
- 50 جم كزبرة طازجة مغسولة ومُقطعة إلى قطع صغيرة، مع ترك بضع ورقات جانباً للتزيين.
- 200 جم قطع قرنبيط مطبوخ.
- 200 جم قطع ملفوف مطبوخ.
- 800 جم طماطم مقطعة.
- 450 مل مرق خضراوات حار، مع مكعب مرق خضراوات.
- 150 جم عدس أحمر جاف.
- 2 عبوة خبز مُسطح بالثوم والبقدونس.

طريقة التحضير

- تُغلى كمية من الماء في وعاء كبير، تُضاف السبانخ وتُطهى لمدة دقيقتين. تُصفى ثم تُترك تحت الماء البارد حتى تبرد. تُعصر السبانخ للتخلص من الماء الموجود بها ثم تُقطع إلى قطع صغيرة جداً وتُترك جانباً.
- يُسخن قدر كبير على نار متوسطة ثم يُضاف معجون الكاري، حتى يسخن قليلاً لمدة دقيقة ثم يضاف الباذنجان. ويقلب لمدة تتراوح بين 7 و10 دقائق.
- تُضاف قطع الطماطم، الخضراوات، المرق والعدس. تُخفض النار حتى يُطهى على نار هادئة لمدة 10 دقائق.
- تضاف الكزبرة المقطعة، السبانخ، القرنبيط والملفوف ثم يُطهى الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق أخرى حتى يصبح العدس ليئناً وتسخن الخضراوات قليلاً.
- يُزين الخليط بأوراق الكزبرة ويُقدم مع الخبز.



باستا تالياتيلي طازجة مع زيت زيتون وريحان

المكونات

- 100 مل زيت زيتون.
- 3 ملاعق طعام عصير ليمون.
- 2 فص ثوم، مُقشر ومُقطع.
- فلفل حمراء حارة متوسطة، مزوجة البذر ومُقطعة.
- 2 حزمة أوراق ريحان طازج.
- 500 جم باستا تالياتيلي .
- 300 جم طماطم كرزية، مغسولة ومُقطعة إلى نصفين.
- 300 جم كرات/ مكعبات جبنة موزاريلا.
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج.

طريقة التحضير

- يوضع زيت الزيتون في الخلط مع عصير الليمون، الثوم، الفلفل و¼ أوراق الريحان مع التوابل، ويمزج قليلاً حتى يقطع الريحان قطعاً خشنة. يكشط الخليط من على أطراف الخلط للمزج الكامل إذا لزم الأمر.
- في قدر به ماء مغلي، تضاف الباستا وتترك على النار 2 - 3 دقائق حتى تلين. تُصفى الباستا برفق ثم توضع في نفس الوعاء.
- تضاف الطماطم، مزيج الريحان والموزاريلا إلى الباستا ثم يضاف باقي المكونات، تترك على نار هادئة 1 - 2 دقيقة حتى تذوب الجبنة وتصبح ساخنة. تُقطع أوراق الريحان المتبقية ويغطى بها سطح الباستا وتُقدم في الحال.



الافطار الطيب مع العائلة



حلوى التوت كرنشيان



سعر حراري
للشخص

499



المكونات

- 2 ملعقة طعام طحين الشوفان WEETABIX.
- 300 جم معجون التوت MONIN.
- 20 جم سكر ناعم SIS.
- 350 مل كريمة خفيفة.
- 2 ملعقة طعام من العسل الأبيض
- 2-3 ملعقة صغيرة كراميل مونين للنكهة.

طريقة التحضير :

- لتحميم الشوفان، يوزع على صينية للخبز ويشوى حتى يصل إلى رائحة الجوز المحمص الغني. ويصبح لونه داكناً، ثم يترك الشوفان حتى يبرد.
- يضاف بعض السكر الناعم إلى معجون التوت إذا لزم الأمر (حسب الرغبة).
- تخفق الكريمة الخفيفة حتى تصبح متماسكة القوام ويضاف عليها العسل والكراميل وتقلب جيداً وتترك في البراد لمدة 15 دقيقة.
- تحتاج إلى أربعة كؤوس طويلة، توضع في القاع أول طبقة من الكريمة ثم تليها طبقة من معجون التوت وبالتبادل حتى تصل إلى الطبقة الأخيرة وهي الكريمة.
- توضع الكؤوس الأربعة في البراد قليلاً قبل التقديم.
- قبل التقديم مباشرة يرش فوق سطح الكؤوس الشوفان المحمص.



سلطة الروبيان مع الأفوكادو

20 دقيقة



سعر حراري
للشخص

324



5 دقائق



المكونات

- 120 جم سبانخ.
- 120 جم جرجير.
- 6 أفوكادو ناضج
- عصير عدد 2 ليمون أخضر.
- 2 فص ثوم، مُقشر ومُقطع إلى قطع صغيرة.
- 2 ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار.
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز.

للتقديم:

- عدد 2 ليمون أخضر مُقطع إلى قطع سميكة والخبز الأسمر السميكة الطازج.

طريقة التحضير :

- تنثر أوراق السلطة على طبق كبير أو صينية. يقطع الأفوكادو إلى شرائح وتوضع في إناء عميق ثم يعصر الليمون عليه.
- يُقطع الخيار إلى قطع طويلة رقيقة ثم يوضع فوق أوراق السلطة.
- يسخن زيت الزيتون في مقلاة ذات قاعدة ثقيلة، يضاف الثوم المُقطع وورقات الفلفل برفق على النار لمدة دقائق قليلة. يضاف الروبيان و يترك للطهي لمدة دقيقتين.
- يوضع الروبيان فوق السلطة ويضاف رذاذ من زيت الزيتون ثم ترش أوراق الكزبرة المُقطعة. يُقدم مع شرائح الليمون الأخضر وخبز القمح الكامل السميكة الطازج.



سباغيتي بولونيز بلحم الغنم



50 دقيقة



15 دقيقة



سعر حراري
للشخص

510



المكونات

- ملعقة طعام زيت زيتون ساسو.
- بصلة، مقشرة ومقطعة شرائح ناعمة.
- فص ثوم، مقشر و مهروس.
- 100 جم لحم بقري مقلي.
- 500 جم لحم غنم مفروم - أمريكانا.
- 2 جزرة مقشرة ومقطعة مكعبات.
- 2 علبة طماطم مهروسة 300 جم العبوة.
- 2 ملعقة صغيرة معجون طماطم كي دي دي.
- 200 جم شرائح مشروم - لبييز.
- 200 مل مرق لحم غنم.
- 350 جم سباغيتي - BARILLA.
- حزمة ريحان طازج.

طريقة التحضير :

- يسخن الزيت في قدر كبير. يضاف البصل والثوم ويطهى بلطف حتى يلين لمدة 10 دقائق
- تضاف مكعبات اللحم البقري المقلي ولحم الغنم المفروم حتى ينضج. تصفى الدهون الزائدة. يضاف الجزر ويطهى لمدة 5 دقائق إضافية.
- تضاف الطماطم المعلبة إلى المقلاة، معجون الطماطم، المشروم ومرق لحم الغنم. يغطى المزيج ويترك ليطهى بلطف لمدة 30 دقيقة.
- أثناء ذلك، تطهى السباغيتي حسب التعليمات الموجودة على العبوة. تبيل البولونيز مع الملح والفلفل الأسود الطازج المطحون ليضيف مذاقاً طيباً، ثم يضاف الريحان.
- عند التقديم تزين بأوراق الريحان.

البيض على الطريقة الكلاسيكية



سعر حاراري
للشخص

395



المكونات

- عبوة صلصة هولندية.
- 1 ½ ملعقة صغيرة صلصة تاباسكو.
- 8 شرائح لحم بقري مقلي ومدخن.
- 2 ملعقة صغيرة خل أبيض.
- 8 بيضات كبيرة.
- 4 قطع مافين.
- 2 ملعقة كبيرة زبدة.

طريقة التحضير

- يتم تحضير الصلصة الهولندية طبقاً للتعليمات المبينة على العبوة. تضاف إليها صلصة تاباسكو، الماء أو الحليب (على حسب الرغبة). وتكون دافئة.
- يُطهى اللحم البقري المقلي والمدخن في مقلاة غير قابلة للالتصاق على درجة حرارة متوسطة حتى يصل لونه إلى البني الفاتح، ثم تترك جانباً.
- تملأ نفس المقلاة بالماء أو الحليب (حسب الرغبة)، فوق المنتصف بقليل، يضاف الخل فوقه ويترك حتى يغلي مع تقليل الحرارة. تكسر كل بيضة على حدة، ثم تنقل إلى الماء المغلي، لا يوضع أكثر من 4 بيضات في المقلاة، تُطهى لمدة 3 دقائق أو حتى يتماسك، تكرر هذه العملية حتى الانتهاء من البيض، ينقل البيض باستخدام ملعقة مجوفة فوق مناشف ورقية على طبق مُسطح للحفاظ عليها. أثناء طهي البيض، تقسم المافين وتحمص ويوضع عليها قليل من الزبدة، توضع قطعتان من المافين في طبق فوق كل نصف شريحة من اللحم البقري المقلي وبيضة. تسكب فوقها الصلصة الهولندية وتقدم في الحال.
- يمكن إضافة شرائح الطماطم و الافوكادو تحت البيض.



موز سيلبيست

سعر حراري
للشخص

250



5 دقائق



30 دقيقة



المكونات

- 200 جم عبوة جبنة طرية - قليلة الدسم
- 50 جم سكر بني خفيف.
- ملعقة صغيرة مسحوق دارسين - بايارا.
- 50 جم زبدة غير مملحة - قليلة الدسم - امبورج.
- عدد 6 موزات كبيرة ناضجة.
- عدد 3 ملاعق طعام قشطة خفيفة.

طريقة التحضير

- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية أو على رقم 4. تمزج الجبنة، السكر ونصف كمية الدارسين معاً في إناء باستخدام ملعقة خشبية. لإذابة الزبدة توضع في مقلاة على نار هادئة.
- يمكن تقطيع الموز إما على شكل شرائح طولية ويوضع في طبق فرن مسطح، أو شرائح رقيقة ويوزع في أطباق فرن صغيرة.
- يوضع الموز المقطع في الزبدة الذائبة ثم يُغلى على الجانبين حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يوضع الموز إما في طبق فرن مسطح أو يوزع في أطباق فرن صغيرة. يوزع خليط كريمة الجبنة فوق الموز. ثم ترش القشطة على السطح ثم تضاف باقي كمية الدارسين فوقها.
- ضع الطبق في الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة حتى تظهر فقاعات الجبنة ويتحول لونها إلى بني ذهبي ويتم تقديمها في الحال.

باستا البحر الأبيض المتوسط

سعر حرام
للشخص

600



5 دقائق



15 دقيقة



المكونات

- 3000 جم باستا أقلام (بيني) Barilla.
- بصلة حمراء، تقطع قطعاً صغيرة.
- 2 فص ثوم مفروم.
- 500 جم طماطم برقوقية صغيرة طازجة، تقطع إلى أربعة أجزاء.
- عبوة دجاج فيليه (حوالي 350 جم)، تقطع إلى شرائح رقيقة.
- ملعقة زيت زيتون كبيرة - Sasso.
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم KDD.
- 2 ملعقة كبيرة زيتون أخضر منزوع النواة.

طريقة التحضير

- يُغلى الماء في قدر كبير لطهي الباستا وفقاً للتعليمات الموضحة على العلبة.
- في نفس الوقت، يُسخن الزيت في قدر آخر ثم يُضاف البصل، الثوم والدجاج ويتم الطهي برفق لمدة 5 دقائق.
- يُضاف معجون الطماطم، الطماطم المُقطعة، الزيتون، كوب من الماء ثم يُطهى لمدة 10 دقائق أخرى وتُستخدم ملعقة خشبية لهرس الزيتون قليلاً أثناء تقليب الصلصة.
- تُضاف الباستا على الصلصة ويتم مزج المكونات قبل التقديم مباشرة.





سلطة الطماطم

سعر حراري
للشخص

215



20 دقيقة



المكونات

- 500 جم طماطم ناضجة كبيرة.
- 250 جم طماطم كرزية صغيرة.
- 100 جم زيتون منزوع النواة.
- بصلة حمراء مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- 125 جم جبنة موزاريلا إيطالية مصفاة.
- أوراق الريحان الطازج.
- ملعقة طعام خل.
- 2 ملعقة طعام زيت زيتون بكر - Sasso.

طريقة التحضير

- تُقطع الطماطم الكبيرة إلى قطع سميكة والطماطم الصغيرة إلى نصفين ثم توضع جميعها في طبق كبير.
- يرش زيت الزيتون وشرائح البصل الأحمر فوق الطماطم. تُقطع الموزاريلا إلى قطع وتُثر فوق السلطة، ثم تُقطع أوراق الريحان، ويغطي المكونات.



شوربة القرع العسلي المشوي



سعر حراري
للشخص

120



المكونات

- 1.5 كجم قرع عسلي.
- زيت زيتون.
- بصلة كبيرة.
- 1 لتر مرق الخضراوات الساخن.
- ملعقة شاي فلفل حار مجفف - بايارا.
- ملعقة شاي بذور الكزبرة - بايارا.
- 3 فصوص ثوم.
- جزرة.
- عود كرفس.

طريقة التحضير

- يتم تسخين الفرن إلى 170°C/340°F. يقطع القرع إلى نصفين و يتم إزالة البذور، ثم يقطع إلى أصابع. يقسم القرع فوق صواني الخبز الكبيرة ويرش فوقها القليل من زيت الزيتون. في الهاون اليدوي يوضع كل من الفلفل الجاف والكزبرة مع قليل من الملح ويطحن حتى يصبح ناعماً. تُرش التوابل على القرع العسلي مع الفلفل الأسود. يشوى القرع العسلي لمدة ساعة، أو حتى يصبح ليناً ومكروماً عند الاطراف.
- أثناء شوي القرع، يُقمر البصل، الثوم، الجزر والكرفس. يُسخن مقدار من زيت الزيتون على حرارة متوسطة في قدر كبير ثم يتم إضافة الخضراوات وتطهى لمدة 15 دقيقة، أو حتى تصبح طرية و لكن غير ملونة.
- عندما يصبح القرع جاهزاً، يضاف إلى القدر مع مرق الخضراوات الساخن. يُخلط مع مقبض الخلط، يضاف القليل من الماء إذا أردت الشوربة خفيفة.
- تقدم في أطباق مع الإضافات المفضلة لديك أو مع خبز محمص.

خفايا

ساندويتشات بيض متبل بالخيار

10 دقائق



سعر حراري
للشخص

186



8 دقائق



المكونات

- 6 بيضات.
- 2 ملعقة طعام زبادي + صلصة الخردل.
- 2 ملعقة طعام جزر مخلل مُقطع.
- 2 ملعقة طعام زبدة طرية - إمبورغ.
- 8 شرائح خبز القمح الكامل.
- 200 جم خيار.
- يقدم مع رقائق الأرز المقرمشة - Fantastic.

طريقة التحضير

- يُطهى البيض في قدر مليء بالماء المغلي لمدة 8 دقائق ثم يُصفى ويوضع تحت ماء بارد حتى يبرد.
- يُقشر البيض ثم يُهرس ثم يوضع عليه المايونيز والجزر المخلل.
- يُدهن الخبز بالزبدة، يُقشر الخيار ثم يُقطع إلى شرائح رقيقة ثم يوضع على 4 من شرائح الخبز المدهون بالزبدة. يُوضع البيض المهروس على شرائح الخبز ثم تغطى ب شرائح الخبز الأربعة الأخرى فوقهم ليكتمل الساندويتش.
- تُقطع الساندويتشات على شكل مثلثات، و تُقدم مع رقائق الأرز Fantastic.



سلطة شمندر طازج مع جبنة فيتا وكُمثرى



سعر حراري
للشخص

210



المكونات

- شمندر.
- 3 حبات كمثرى غضة، مقشرة و خالية من الوسط ومقطعة إلى أعواد رفيعة أو علبة كمثرى من LIBBYS.
- صلصة زيت الليمون من MERCHANT GOURMET.
- ملح البحر من BART.
- فلفل أسود طازج مطحون.
- 200 جم جبنة فيتا سعودي.
- حزمة صغيرة من النعناع الطازج.
- ملء اليد بذور عباد الشمس - (اختياري).

طريقة التحضير

- تذكر بأن تلبس المربلة قبل تقطيع الشمندر، واغسل لوح التقطيع والأيدي بعد الاستخدام وإلا اللون الأحمر سيظهر على أصابعك و على لوح التقطيع.
- يتبل الشمندر وأعواد الكمثرى في زيت الليمون مع القليل من الملح والفلفل. تذوقها حتى تتأكد من توازن المكونات و الطعم، يضاف قليلا من عصير الليمون للتأكد من حلاوة الكمثرى والشمندر.
- قم بتقسيم السلطة في 4 أطباق أو وضعها في وعاء كبير، رش فوقها جبنة الفيتا، ورش أيضاً أوراق النعناع وبذور عباد الشمس على حسب الرغبة.

رمضان كريم



خيرات رمضان
طيبات رمضان



الطهي على مهل الطهي الممتع في المنزل يجعلك تبذل في تقديم الوجبات الشهية

• 3 درجات للحرارة
• اقتصادية في التشغيل • نتائج شهية و غضة



ليكلاند

اكتشف تشكيلة أدوات الخبز الجديدة، و 100 من المنتجات المبتكرة الأخرى لمطبخك و منزلك،
تجدها في أقرب محل ليكلاند و عند زيارة الإنترنت على lakeland.ae

كُتِب ليكلاند الجديد متوفر الآن داخل المحلات

البحرين: البحرين سيتي سنتر • دبي: مول الإمارات، مردف سيتي سنتر • أبوظبي: الوحدة مول،
مشرف مول، دلما مول • الكويت: مارينا مول، الأفينوز • قطر: دوحة سيتي سنتر، مجمع الخليج
عمان: مسقط سيتي سنتر • السعودية: الخبر: مجمع الظهران • جدة: عزيز مول، الأندلس • الرياض: خريص مول
الإفتتاح قريباً: دبي: دبي مول، مارينا مول