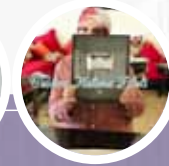
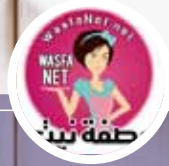


شهيوات

حديقة Tap



بمشاركة أشهر المدونات المغربيات
على اليوتيوب في فن الطبخ

حليمة الفيالي



أم ياسر

زينب المغير



طبخ ليلي

وصفة نيت



- نصف كأس من زيت الزيتون
- ملح
- فلفل أسود
- مايونيز
- الخيار المخلل محكوك
- مسحوق الفلفل الحار
- 2 أكياس خميرة الحلويات إديال
- ثوم ضامتي

- 150 غرام دقيق خاص بالحلويات
- 3 بيضات
- علبة تونة
- فلفل (عدة ألوان)
- زيتون أسود
- 100 غرام جبن محكوك
- 3 معالق كبيرة من القشدة الطرية
- 2 معالق كبيرة من صلصة الشواء
(باربيكيو)

المقادير:



قبل بدء التحضير، نسخن الفرن على 170 درجة وندهن قالب بالزيت و الدقيق.

نقطع الفلفل و الزيتون مربعات صغيرة.

نغربل الدقيق عدة مرات مع أكياس خميرة الحلويات إديال للحصول على كيكة خفيفة و رطبة.

نخلط البيض، زيت الزيتون، القشدة، الملح و الفلفل الأسود، نضيف الفلفل الحار حسب الرغبة، الزيتون، التونة بدون زيت، ثم الفلفل، صلصة الشواء، الدقيق، الجبن و ضامتي ثوم.

نضع الخليط في الوعاء و نضع الكل في الفرن لمدة 20 دقيقة.

لتحضير الكريمة، نخلط المايونيز، الجبن، صلصة الشواء، الخيار المخلل المحكوك و القليل من التونة.

نزين الكيكة بالكريمة و تقدم.



كيكة بالتونة

بدون سكر



4



30



40

دقيقة

درهم

نشوية
طيبة



- 1/2 كأس من زيت الزيتون
- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 250 غرام من الشعيرية
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة كبيرة من صلصة الشواء
- ملح وفلفل أسود
- ضامتي زعفران

- 1/2 كغ كبد الديك الرومي
- 100 غرام زبيب
- حبة بصل
- ليمونة
- كزبرة و بقدونس
- ملعقة صغيرة مروزية
- 4 فصوص ثوم

المقادير:



نقطع الكبد، البصل، البقدونس و الكزبرة، الخردل، صلصة الشواء، زيت الزيتون، الفلفل الأسود، نضيف الثوم، المروزية و ضامتي زعفران.

نضع الشعيرية مع الزبدة والزيت في طنجرة فوق النار حتى الحصول على لون ذهبي ثم نضيف فصوص الثوم، الملح و الفلفل الأسود، القليل من المروزية، ما تبقى من الشعيرية و الماء المغلي.

في مقلاة، نضع القليل من الزيت و ننتظر أن تسخن لنضيف الكبد و الزبيب

لكي يبقى الكبد متماسكا، ننتظر أن يطهو من الأسفل قبل قلبه، ثم نضيف عصير الليمون في الأخير.

للتقديم، نضع الشعيرية أولا ثم الكبد فوقها.

طيبة
شهيوية



كبد الديك الرومي مشرمل بالشعيرية



3



30



37



- 1 لتر لبن
- 200 غرام سكر سنيدة
- أفوكا
- 150 غرام فراولة
- 2 أكياس سكر فانيليا إديال

المقادير:



طريقة التحضير



نقطع الفراولة والأفوكا. في الخلاط، نضع الفراولة، 100 غرام سنيدة، 1/2 لتر لبن و كيس سكر فانيليا إديال لإضافة نكهته المميزة. نحضر رايبى أفوكا بنفس الطريقة ويقدم.

طيبية
بشوية



رايبى



عدد الأشخاص

6



مدة التحضير و الطبخ

10 دقائق



الحلقة درهم

20



- حبة مانجو
- 2 فصوص ثوم
- فلفل حار على حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر مع القليل من الماء
- زيت الزيتون
- حبة ليمون حامض
- ضامتي بيو الدجاج

- 1 أفوكا
- حبة طماطم
- حبة بصل
- كزبرة
- فلفل أسود
- ملح
- نصف كغ من فيليه الديك الرومي

المقادير:



طريقة التحضير



نقشر المانجو و نقطعه، نقطع الفلفل الحار كذلك، نضع الكل في الخلاط ونضيف عصير نصف ليمونة حامضة، الثوم، الفلفل الأحمر، زيت الزيتون و إضافة نكهة خاصة نضيف ضامتي دجاج و القليل من الفلفل الأسود.

ينقع فيليه الديك الرومي في هذا الخليط.

لتحضير صلصة الكواكامول، نقطع الأفوكا، الطماطم، البصل، الكزبرة و الفلفل الحار و نضيف الملح و الفلفل الأسود و عصير نصف ليمونة حامضة.

بعد ترك الفيليه منقوعا مدة ساعة على الأقل، نقوم بشواته.

لكي لا نحصل على لحم قاس عند شواته أو قليه، يُضاف الملح بعد نضوج اللحم



للتقديم، نضع الفيليه في طبق إلى جانب الكواكامول المدهون فوق قطعة خبز، و نزين بقطع المانكو.

طيبية
شوية

فيليه الديك الرومي بالكواكامول



عدد الأشخاص

2



مدة التحضير و الطبخ

35 دقيقة



الخلقة

43 درهم



- سكر ناعم
- رقائق اللوز
- 3 معالق كبيرة من السكر
- كريمة الحلويات إديال
- قشدة شانتيي إديال

- نصف كيلوغرام من العجين المورق
- 250 غرام من التوت (فرومبواز)
- 1 لتر حليب
- طحين

المقادير:



نشعل الفرن على 180 درجة.

لتحضير البسكويت، نبدأ بالعجين المورق الموجود في الأسواق و ندلكه مستعينين بالطحين، ثم نقطعه على شكل مستطيلات.

نضع العجين في وعاء الفرن بعد عمل ثقوب بالشوكة. نضع ثقلا فوق العجين لكي لا ينتفخ و ندخله الفرن لمدة 15 دقيقة.

لتحضير كريم الحلويات، نضع في قدر 2 معالق كبيرة من كريمة الحلويات إديال و نضيف 2 معالق كبيرة من السكر و كأس حليب كبير. نخلط و نضع الكل فوق نار هادئة مع التحريك إلى أن يصبح متماسكا.

لتحضير كريمة الشانتيي، نضيف 1/4 لتر حليب إلى قشدة الشانتيي إديال و نخفق جيدا للحصول على قشدة متماسكة و لذيذة.

نخفق كريمة الحلويات حتى تصبح ليّنة و نمزجه برفق من الأسفل إلى الأعلى مع القشدة ثم نضع الخليط في جيب الحلواني.

بعد نضوج البسكويت، نأخذ قطعة و نضع فوقها التوت و خليط الكريمة و القشدة. نضيف طبقتين بنفس الطريقة. نضيف رقائق اللوز، وأخيرا نزيّن بالسكر الناعم.



شهيوية
طيبة

ميلفوي



5



35



60



- بيضة
- فلفل أسود
- ملح
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- فلفل أحمر
- كزبرة
- شابليز الأرز
- 2 معالق كبيرة من النشا مايفين
- كيس خميرة إديال

- 1 كيلوغرام سمك
- 1 حبة بصل
- خضر مخللة
- حامضة مخللة (مرقدة)
- 3 فصوص ثوم
- باذنجانة
- حبة قرع
- فلفل (عدة ألوان)
- فلفل حار

المقادير:



طريقة التحضير

نقطع البصل، الحامضة المرقدة، الفلفل والفلفل الحار. نقطع الكزبرة، الباذنجانة و القرع كذلك. نخلط السمك مع البصل، الفلفل، الفلفل الحار على حسب الذوق، نضيف الكزبرة، الحامض، البيض، الثوم و التوابل.

ندمج خميرة إديال لكي تنتفخ كويرات السمك وتنضج جيّدا من الداخل و نضيف 2 معالق كبيرة من النشا مايفين لكي تعطي تماسكا و ليونة للخلطة.

نقوم بشواء الباذنجال و القرع بعد دهن القطع بالقليل من الزيت، و نرش القليل من الملح و الفلفل بعد أن تنضج.

نحضّر كويرات من الخليط و نضعها في شابليز الأرز.

في حال عدم تواجد الشابليز، يُمكن طحن رقائق الذرة (كورن فليكس) و استعمالها.

و أخيرا، نقوم بقلي كويرات السمك و نقدمها مع خضر مخللة مع إضافة بعض الصلصات.



نشوية
طيبة

كويرات السمك



5



45 دقيقة



45 درهم



- 2 فصوص ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- 200 غرام سوريمي دلباشا

- 200 غرام جبن الريكوتا
- 250 غرام ورقة البسبيلة
- سبانخ
- بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة

المقادير:



في مقلاة فوق النار نضع الزبدة و لكي لا تحترق، نضيف القليل من الزيت.

نضيف الثوم المسحوق، السبانخ و الملح و الفلفل الأسود.

لتحضير الحشوة، نقطع سوريمي دلباشا و نمزجه مع السبانخ و نضيف الجبن و البيض.

في ورقة البسبيلة، نضع القليل من الحشوة و نطويها.

نقلق قطع النيم و نوضع فوق مناديل لإزالة فائض الزيت.

نقدم الأكلة في طبق و نزين بقطع الخس.



نشوية
طيبية



نيم بالسوريمي



5



30



52



- أناناس
- ثوم
- جبن
- فلفل أسود
- ملح
- ضامتي لبات
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سلامي دلباشا
- سوريمي دلباشا
- عجين الميني بيتزا
- زيت الزيتون
- فلفل بمختلف الألوان
- 4 حبات طماطم
- فطر
- زيتون أسود
- زعتر
- 1 ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة

المقادير:



نقطع الفلفل على شكل أعواد كبيرة، و لكي يسهل بشر الطماطم، نقطعها نصفين على العرض، نزيل البذور ثم نبشرها



في مقلاة، نضع القليل من زيت الزيتون، فصوص الثوم المسحوق، الطماطم المعلّبة، الطماطم الطرية بعد بشرها و ضامتي لبات لكي تعطي النكهة الإيطالية الأصيلة للصلصة.



في مقلاة ساخنة، نضع الزيت و نضيف الفلفل المّقطع على شكل أعواد ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود والزعتر.

نأخذ قطع البيزا و نملؤها بالصلصة ثم بالحشوات المختلفة: الديك الرومي والفلفل والزيتون، بالسوريمي والفلفل والزيتون و بالسلامي والأناناس و الفطر، ثم نضيف الجبن ونضع الكل في الفرن لمدة 5 دقائق.



نضع قطع البيتزا في طبق التقديم مع صلصة من اختيارنا.

نشوية
طيبة



- ثوم
- زيت الزيتون
- 100 غرام من جبن البارميزان
- 100 غرام من جوز الكاجو
- ضامتي باط
- ضامتي سمك

- ليمون حامض
- مصير
- الهريسة
- الكزبرة
- قشدة طرية
- الشعيرية الصينية
- الحبق
- ملح
- فلفل أسود

- 1/2 كغ من سمك الميرنا
- 1/4 كغ من الحبار (كلمار)
- 1/4 كغ من القريدس (قمرون)
- 1/4 كغ من بلح البحر (بوزوك)
- ورقة البسطيلة
- فطر
- جبن

المقادير:



لتحضير صلصة البيستو، نضع في الخلاط وريقات الحبق، جوز الكاجو، البارميزان المبشور، الثوم على حسب الرغبة، زيت الزيتون والقليل من الملح والفلفل الأسود ونخلط الكل.

قبل قلي السمك، نضع المقلاة فوق النار مع القليل من زيت الزيتون. نبدأ بالقمرون لمدة ثلاث دقائق و نضيف صلصة البيستو و القشدة الطرية ونحرك حتى يتماسك ثم نزيله من فوق النار.

نطبخ الكلما بنفس الطريقة لمدة خمسة دقائق، ثم نفعل المثل ببلح البحر.

نضع الشعيرية في قدر و نضيف الماء الساخن، نقوم بتحريك و تقطيع الشعيرية، ثم نصفها عندما تنضج و نضيف القليل من زيت الزيتون لتفادي الالتصاق.

نقطع الليمون الحامض و الكزبرة، نأخذ الشعيرية و نضرب ما تبقى من صلصة السمك فوقها ونضيف الكزبرة، القليل من الليمون الحامض، القليل من الهريسة على حسب الرغبة، القشدة الطرية، القليل من صلصة البيستو و ضامتي سمك و ضامتي لباط و نخلط الكل.

لكي نحافظ على رطوبة الورقة نغطيها بمنديل رطب.

ندهن الورقة بالزيت والزبدة الذائبة و نبدأ بسمك الميرنا ونضيف الكلما، القليل من بلح البحر و القمرون ثم الفطر و الجبن و نتهي بخليط الشعيرية.

نقوم بطوي البسطيلة و ندخلها الفرن لمدة 15 إلى 20 دقيقة على 200 درجة.

عندما تنضج البسطيلة نزينها بالقليل من الجبن و ندخلها الفرن مرة أخرى

بسطيلة السمك بصلصة البيستو



4



90



70



نشوية
طيبة



- 100 غرام سمسم (جلجلان)
- كراميل
- علبه بسكويت كبيرة
- سكر فانيليا إديال
- قشدة شانتيي إديال

- 2 حبات موز
- شكلاطة
- 1/4 لتر حليب
- 2 معالق كبيرة من العسل
- 3 معالق كبيرة من الزبدة
- 100 غرام التمر

المقادير:



نحمص السمسم في مقلاة ساخنة لمدة 2 إلى 3 دقائق.

نضع السمسم في الخلاط و نضيف البسكويت، التمر، الزبدة و العسل و نخلط الكل.

نحضر قشدة شانتيي إديال بإضافة سكر فانيليا إديال والحليب البارد، نخفق الخليط بالخلاط الكهربائي لمدة 10 دقائق، حتى الحصول على قشدة ليننة و لذيذة.

إذا لم يكن الموز ناضجا بما فيه الكفاية، يمكن وضعه في ورق الألومنيوم و إدخاله الفرن مدة 4 دقائق.

نملأ جيب الحلواني بالشانتيي و آخر بالكراميل.

لتقديم الحلوى، نبدأ بخليط البسكويت، نضيف فوقه الكراميل، ثم الموز، ثم قشدة الشانتيي، و مرة أخرى البسكويت، الكراميل، الموز و قشدة الشانتيي. و أخيرا نضيف شكلاطة مبشورة و رقائق اللوز للتزيين.



شبهية
طيبية



بانوفي



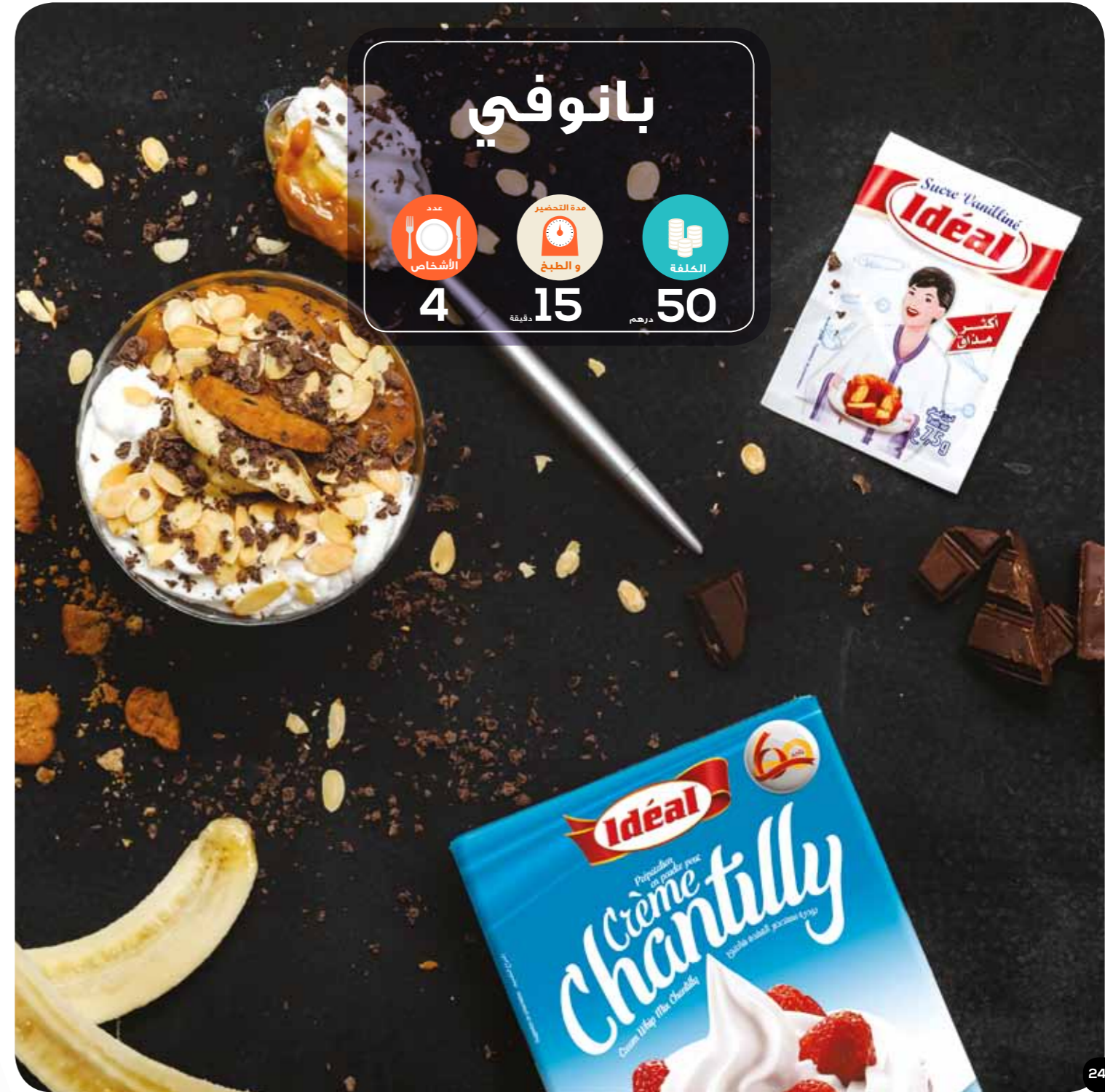
4



15 دقيقة



50 درهم



- 2 معالق كبيرة من العسل
- 1 لتر حليب
- فلان إديال فانيليا
- فلان إديال فراولة

- 100 غرام من بسكويت
الكوكيز
- 4 معالق كبيرة من جوز
الهند
- 80 غرام زبدة

المقادير :



طريقة
التحضير

نصيحة
الشاق

لتحضير عجين البسكويت، نضعه في الخلاط مع الزبدة، جوز الهند،
2 معالق من العسل و نقوم بطحن الخليط إذا كان الخليط جافا، نضيف القليل من الزبدة والعسل و نطحنه
مرة ثانية.

لتزيين الفلان، نضع عجين البسكويت في القالب و نضعه في الثلاجة.
نأخذ بعد ذلك عجين البسكويت و نقطعه بالقالب ونزيل الشوائب بملعقة.

نخلط 1/2 لتر من الحليب البارد و كيس الفلان حتى يتجانس الخليط

أي تحضير على شكل مسحوق يجب أن يُخلط مع الماء أو الحليب باردين.

يوضع الخليط فوق النار و يتم تحريكه إلى أن يغلي.

نخرج القوالب من الثلاجة ونصب الفلان ثم ندخلهم الثلاجة مرة أخرى. بعد أن يتماسك الفلان،
نزيله من القالب و نقدمه. يزين بطبقة من عجين البسكويت.

شوية
طيبة

بسكويت الفلان

عدد
الأشخاص

6

مدة التحضير
و الطبخ

30
دقيقة

المخفقة

25
درهم



- 2 معالق كبيرة من الطماطم المعلبة
- بيضة
- ملعقة صغيرة من القرفة
- زيت الزيتون
- الشعيرية
- 3 معالق كبيرة من الطحين
- ضامتي سمن
- ضامتي حريرة

- 5 حبات طماطم
- 1/4 كيلوغرام لحم
- عدس
- حمص
- بصل
- كزبرة
- بقدونس
- كرفس

المقادير:



طريقة التحضير

نقطع الطماطم نصفين ونزيل البذور، نقطع البصل. نقطع الكزبرة، البقدونس، والكرفس كذلك. نبشر الطماطم والبصل.

نضع القليل من الزيت في طنجرة الضغط و نضيف البصل ثم اللحم، و بعد ذلك الحمص، العدس، الكزبرة و البقدونس، الكرفس، الطماطم المعلبة. نترك الكل قليلا فوق النار ثم نضيف الطماطم المبشورة، ضامتي حريرة، القليل من القرفة و أخيرا الماء و نتركها لتتنضج.

عندما ينضج اللحم، تُضاف الشعيرية و تُترك 5 دقائق، ثم نضيف الطحين الممزوج بالماء و نحرك قبل تركها فوق النار 10 دقائق إضافية. في الأخير نضيف ضامتي سمن، ثم بيضة، نحرك ونزيلها من النار ونقدمها.

للحفاظ على ما تبقى من الطماطم المعلبة، نقسمها في ورقة الطهي وندخلها للمجمد. نجتمعها بعد ذلك، نعيدها لتجمد و نخرجها عند الحاجة.



نصيحة
طيبة



الحريرة التقليدية



6



60 دقيقة



14



- كزبرة و بقدونس
- سالمية
- ثوم
- زعتر
- خبز مقطع
- 1 لتر ماء
- فولوتي إديال Asperge
- 100 غرام قمرون (كروفيت)
- 150 غرام فيليه الديك الرومي
- زيت الزيتون
- 100 غرام جبن
- 30 غرام فطر

المقادير:



كي نتأكد من طراوة القمرون، يجب أن يكون لونه مشرقاً و القشرة صلبة و متماسكة.



نفتح القمرون، من الظهر و نضعه في مقلاة لينضج مع زيت الزيتون. نقطع الديك الرومي شرائح رقيقة ونضعها في المقلاة لينضجوا بدورهم مع زيت الزيتون. في الأخير، نقطع الفيليه مربعات صغيرة.



نضع الماء في الطنجرة، نضيف فولوتي إديال ونخلط جيداً. نضع الطنجرة فوق النار، نضيف قطع الديك الرومي و نقفلها حتى تغلي، ثم نخفض الحرارة و نتركها 5 دقائق أخرى مع التحريك.

نقطع الكزبرة، البقدونس و السالمية. نضعهم بعد ذلك مع الزعتر في قدر فوق نار هادئة. نضيف الثوم المطحون و الزيت إذا دعت الحاجة ونخلط قليلاً ثم نزيل القدر من النار.

ندهن قطع الخبز بهذا الخليط، نزين بالفطر و الجبن و ندخلهم الفرن.



للتقديم، يوضع الحساء في وعاء و يضاف القمرون. يمكن إضافة القليل من الهليون (الأسبيرج) حسب الرغبة.

شوية
طيبة



حساء الهليون (الأسبيرج)



عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



المعلقة
35
درهم



- حبة ليمون حامض
- حبة بصل
- حبة طماطم
- ثوم
- بطيوط
- الخس
- علبة فلفل وليمية
- خضر مخللة
- خيار مخلل (كورنيشو)
- صلصة الطحينة
- نعناع
- مايونيز
- زيت الزيتون
- 125 مللتر من الماء
- بققدونس

المقادير:



طريقة التحضير

نقطع الطماطم، البصل و الخيار المخلل قطعاً صغيرة.
نقطع حبة الحامض نصفين ونزيل الماء.

نصيحة الشاف

للحصول على صلصة مايونيز جيدة، يجب أن تكون كل المكونات بدرجة حرارة المطبخ.

نبدأ بمزج الخردل و أصفر البيض و القليل من الزيت و الملح ثم يصب الزيت شيئاً فشيئاً حتى يتجانس، نضيف بعد ذلك القليل من الخل ليعطي للصلصة اللون الأبيض و يحافظ عليها.

نفرغ علبة الفلفل في 125 مللتر من الماء البارد، نمزج الخليط و نتركه ليرتاح ساعة واحدة.

نأخذ خلطة الطحينة، نضيف إليها الليمون الحامض و الثوم المهروس، ونحركها إلى أن تتماسك، ثم نضيف الماء قليلاً قليلاً إلى أن يصبح قوامها مثل الكريمة.
نضيف الخضر المخللة المبشورة لصلصة المايونيز.
نشكل كويرات من الفلفل ونقوم بقلها إلى أن يصبح لونها ذهبياً.

التقديم

نضع القليل من الخس في البطيوط، نضيف صلصة المايونيز، القليل من المكونات الأخرى، كويرات الفلفل، الطحينة و الخيار المخلل.

شوية
طيبية



الفلفل



عدد الأشخاص
4



مدة التحضير و الطبخ
15 دقيقة



الخلقة
35 درهم



- 200 غرام فيليه الدجاج
- فطر أسود
- 200 غرام قمرون
- زيت الزيتون
- الكزبرة
- الكراث (البورو)
- الهريسة
- الشعيرية الصينية
- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 2 حبات جزر
- 1 لتر ماء
- صلصة الصوجا
- فلفل أسود
- الثوم
- ضامتي سمك

المقادير:



نقطع الكراث، الكزبرة، و الجزر على شكل عويدات. نقطع فيليه دجاج و ننظف القمرون.



للإزالة قشور الثوم بسهولة، ننقعه في الماء لمدة ساعتين تقريبا ثم نقشره.

في طنجرة، نضع القليل من زيت الزيتون و الزبدة. نضيف الثوم المهروس، الجزر، الدجاج ثم الكراث مع التحريك.



نضيف الفلفل الأسود ثم القمرون، الكزبرة، و ضامتي سمك للمزيد من اللذة.

نصب الماء و نضيف الشعيرية الصينية بعد تقطيعها، و نترك الخليط لينضج،

ثم نضيف تحضير القمرون و الفطر الأسود و نزيله من فوق النار بعد 5 دقائق.



للتقديم، نبدأ بوضع القليل من الهريسة في وعاء مع صلصة الصوجا حسب الذوق، نحرك ثم نصب الحساء و نزين بالقمرون، ورقة كزبرة و القليل من صلصة الصوجا.

طيبه
شوية

الحساء الفيتنامي



5
الأشخاص



25
دقيقة



60
درهم



- ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة
- 2 حبات طماطم
- حبة قرع طويل
- 2 قطع خبز من نوع الباكيط العريض
- ضامتي ليباط
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سالامي دلباشا
- سوريمي دلباشا

- حبة باذنجان
- فلفل (مختلف الألوان)
- 100 غرام من جبن الموزاريلا
- فطر
- زيت الزيتون
- حبة بصل
- ثوم

المقادير:



نقطع الفلفل بألوانه المختلفة قطعاً صغيرة، نقطع القرع، الباذنجان، و البصل كذلك.

نقوم بطهي قطع الباذنجان و القرع في مقلاة مع زيت الزيتون.

نطهو الفلفل و البصل معا بنفس الطريقة.

نقطع حبتي الطماطم نصفين و نزيل البذور ثم نبشرهما.

نضع القليل من زيت الزيتون في قدر مع الثوم المهروس، و نضيف الطماطم المعلبة.

نحرك قليلاً ثم نضيف الطماطم المبشورة، و في الأخير، نستعمل ضامتي ليباط لإضافة اللذة و المذاق للصصة.

نفتح قطع خبز الباكيط بهذا الشكل و ندهنها بصلصة الطماطم. نضيف الفلفل و البصل، الباذنجان و القرع، الفطر و الديك الرومي. نضيف السالامي و السوريمي ثم جبن الموزاريلا، و نضعها في الفرن على حرارة 250 درجة و نتركها دقيقتين حتى يذوب الجبن و يصبح لونه ذهبياً ثم نخرجها.

طريقة



التحضير

شوية
طيبة



بيتزا بخبز الباكيط



عدد
الأشخاص
6



مدة التحضير
و الطبخ
30
دقيقة



الملفة
35
درهم



- ماء
- حبة ليمون حامض
- حبة برتقال
- فلفل (ألوان مختلفة)
- زيت الزيتون
- 1/2 كيلو غرام من الأرز
- 1/2 كيلو غرام من فيليه الدجاج
- ضامتي دجاج
- 2 معالق كبيرة من الخل
- ملعقة صغيرة من توابل المروزية
- حبوب الهال (قعقلة)
- نصف ملعقة من إكليل الجبل (اليزير)
- المطحون (سيدنا موسى)
- 2 ورق الغار (سيدنا موسى)
- حبة بصل
- ثومة

المقادير:



نقطع الفلفل الأحمر و الأصفر و الأخضر، نقطع البصل، ثم فيليه الدجاج قطعاً طويلة.

نضيف عصير نصف برتقالة لقطع الدجاج و عصير نصف ليمونة حامضة. نضيف الثوم المهروس، 2 معالق كبيرة من الخل، توابل المروزية، نصف ملعقة من إكليل الجبل (اليزير)، زيت الزيتون و بطبيعة الحال، لا ننسى ضامتي دجاج. نخلط الكل و نضعه في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل.

نضع القليل من زيت الزيتون في طنجرة و نضيف الثوم المهروس، البصل و الفلفل ثم 4 حبات الهال (قعقلة)، توابل المروزية، ورقة الغار (سيدنا موسى)، و نضيف القليل من زيت الزيتون مرة ثانية لكي لا يحترق التحضير.

بعد ذلك نضيف الأرز و نخلط. لكي لا يصبح الأرز عجينا، نطهوه في الزيت مع الخضر حتى تسخن حبات الأرز ثم نسكب المقدار المناسب من الماء.

نخفض حرارة النار عندما يغلي ماء الأرز، و نضع منديلاً فوق الطنجرة ثم نقلها لتفادي خروج البخار و تسريع الطهي.

لقلي الدجاج، نضع القليل من الزيت في مقلاة، و نحرص على إضافة كمية قليلة من اللحم لتجنب أن يفرز الكثير من الماء و يطهى جيداً، ثم يقدم مع الأرز.

طريقة



التحضير

نصيحة



الشاق

بشوية
طيبة

شاوارما بالأرز



عدد
الأشخاص

3



مدة التحضير
و الطبخ

25

دقيقة



المخلفة

23

درهم



- فلفل أحمر
- بقدونس
- ثوم
- شابلور الأرز
- زعفران ضامتي
- خميرة الحلويات إديال
- مايفين إديال

- زنجبيل
- فلفل أسود و ملح
- نصف كيلوغرام من البطاطس
- زيت المائدة
- باذنجانة
- سمك التونة
- البيض

المقادير:



نقطع الفلفل، الباذنجانة، و البقدونس.

نضع البطاطس في طنجرة ونسكب عليها الماء البارد ثم نتركها لتسلق مدة 15 دقيقة.

نطهو الباذنجان مع القليل من الزيت، نطهو الفلفل كذلك ثم نقطعهما قطعا صغيرة.

إذا أردنا تحضير صلصة مايونيز خفيفة، نضع حبة بطاطس مسلوقة في الخلاط و نضيف الخردل، بيضة، الثوم، الفلفل الأسود، الملح، و ملعقة زيت، ثم نطحن الكل مع إضافة الزيت قليلا قليلا.

نطحن البطاطس المسلوقة و نضيف الباذنجان، الفلفل، التونة، البقدونس، بيضة، القليل من الزنجبيل، الملح، الفلفل الأسود، القليل من خميرة الحلويات إديال لكي تطهي المعقودة جيدا من الداخل، القليل من النشا مايفين لكي تتماسك و تصبح ليننة، ثم ضامتي زعفران و نخلط الكل.

نشكل كويرات من الخليط.

في الأخير، نضع كويرات المعقودة في شابلور الأرز و نقليها.

نشوية
طيبية



المعقودة



4



35 دقيقة



32 درهم



- سمك التونة
- زيتون أسود
- إكليل الجبل (اليزير)
- 120 غرام من الزبدة
- حبة بصل
- ضامتي ثوم
- 2 أكياس خميرة إديال
- ضامتي زعفران

- 1 كيلوغرام من طحين السميدة
- 100 غرام جبن
- 350 مللتر حليب
- كأس و نصف من زيت الزيتون
- ملح
- نعناع مجفف
- سالمية

المقادير:



تأخذ 900 غرام من السميدة و نضيف إليها الزيت و الزبدة المذابة و نخلط في وعاء، نضع الحليب ونضيف 2 أكياس خميرة إديال لكي نحصل على حرشة خفيفة، نخلط و نضيف ضامتي زعفران، و بعد أن نمزج جيدا، نسكب محتوى الوعاء فوق السميدة، و نخلط الكل.

للحصول على حرشة جيدة، نسكب الحليب في الأخير و نمزج، ثم نترك السميدة لترتاح حوالي 20 دقيقة لكي تمتص الحليب كله.

نقسم العجين لـ 3 حصص.
نقطع الزيتون الأسود، نضيف التونة و نمزج في الأولى.
نقطع السالمية، إكليل الجبل (اليزير)، نضيف إليهم النعناع المجفف و نخلط في الثانية.

بعد ذلك، نقطع البصل قطعاً صغيرة و نمزجها مع الجبن.

نضع كل خلطة في وعاء و نضيف الملح و ضامتي ثوم.
نمزج خلطة الأعشاب مع عجين الحرشة. نصنع منها كويرة و نضعها في السميدة المتبقية، ثم نرصها في القالب.
نعيد نفس العملية مع خلطة التونة والزيتون.

نضع عجين الحرشة في القالب، نضع الجبن مع البصل في الوسط و نغطيه ثانية بالعجين و نرش السميدة. نضع الكل في الفرن لمدة 20 دقيقة على 180 درجة.

3 أنواع من الحرشة



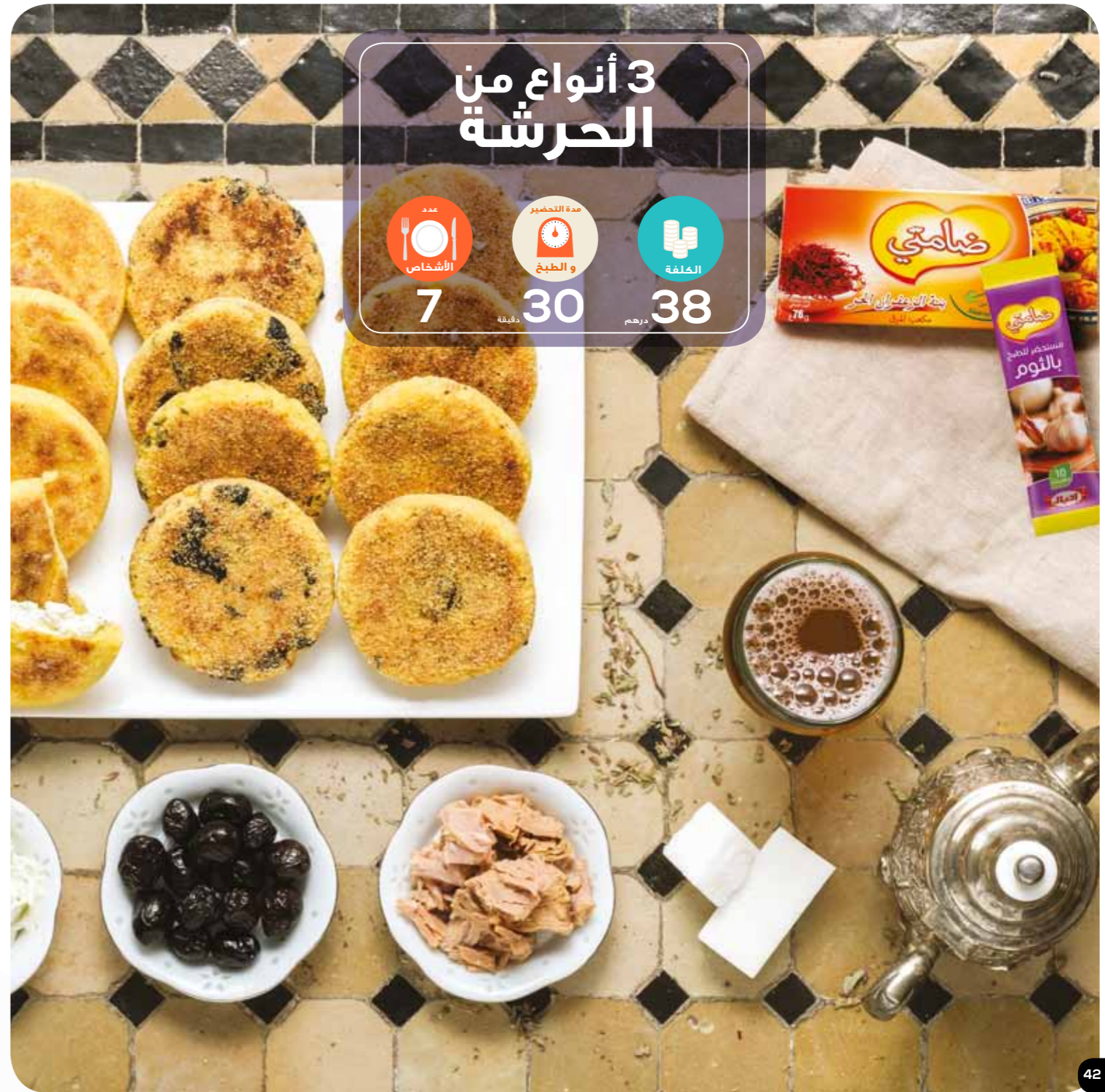
7



30 دقيقة



38 درهم



طيبية
تشوية



- 1 لتر حليب
- زيت
- بيض
- موفين Homemade إديال
- حرشة Homemade إديال
- غريبة Homemade إديال

المقادير:



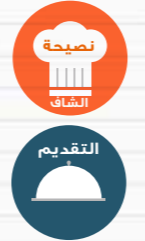
تحضير الغريبة
نفرغ كيس **Homemade** غريبة في وعاء، نسكب الزيت و نخلطه بالخلاط الكهربائي. نضع من العجين كويرات و نضعها في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.



تحضير الحرشة
نفرغ كيس **Homemade** حرشة في وعاء، نسكب الحليب، نضيف الزيت و نخلط الكل بمعلقة. نشكل الخليط مع السميدة و نضعه في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.

تحضير الموفين
نفرغ كيس **Homemade** موفين في وعاء، نسكب الزيت، نضيف الحليب وبيضتين، ثم نمزج بالخلاط، نضيف ثلثي كيس حبيبات الشكلاطة **Homemade**، و نخلط بمعلقة، ثم نضع الخليط في جيب الحلواني. نضع الوريقات في القوالب و نسكب الخليط. نزين بحبيبات الشكلاطة المتبقية و نضع الكل في الفرن مدة **25** دقيقة على درجة حرارة **180**.

للتأكد من طهي الموفين، ندخل عودا صغيرا في العجين و نخرجه. إذا كان جافا و لم يلتصق به العجين فقد أصبح جاهزا.



يمكن أن نزين بكريمة الشوكولاتة و كريمة الفراولة، و نضيف فوقها حبيبات الشكلاطة، القليل من الجوز، الزبيب، و نرش القليل من الكاكاو و السكر الناعم.



نشوية
طيبة

الغريبة و الحرشة و الموفين



6



20



70



- فلفل أخضر
- خس
- أرز
- زيتون
- بيض السمك
- صلصة المايونيز
- سمك التونة
- الحبق و النعناع المجففين
- نصف كأس حليب
- ضامتي ثوم
- ملح و فلفل أسود
- فلفل أحمر
- خيار
- بازلاء (جلبانة)
- حبة ليمون حامض
- حبة برتقال
- شمندر أحمر (باربا)
- جزر
- طماط
- بطاطس

المقادير:



طريقة التحضير



نقشر البطاطس و نقطعها قطعاً صغيرة، نقشر الخيار و الجزر و نقطعهما. نقطع الفلفل و الطماطم، ثم نقشر الشمندر الأحمر و حبة البرتقال. نقشر الشمندر الأحمر، نقطع البرتقال قطعاً صغيرة و نعصر ما تبقى.

في قدرين نبدأ بسلق قطع البطاطس و الجزر، ثم نسلق البازلاء. في قدرين آخرين، نقوم بسلق الأرز و بيض السمك. في وعاء نضع صلصة المايونيز، نضيف الحبق و النعناع المجففين، الحليب.

القليل من الفلفل الأسود، عصير ليمونة حامضة، نضيف ضامتي ثوم و نخلط ثم نضيف الحليب مرة ثانية قليلاً قليلاً حتى تصبح الصلصة سائلة. نضعها بعد ذلك في جيب الحلواني.

و الآن نخلط قطع الليمون و الشمندر الأحمر. نضيف الفلفل، الزيتون، و القليل من الفلفل الأسود إلى الأرز و نخلط. نضع الكل في طبق واحد.

لكي تبقى الخضرة طرية، نضيف الصلصة و الملح في الأخير و نخلط.

للتقديم، نقترح البدء بالخس ثم نضيف الخضرة، سمك التونة و أخيراً بيض السمك. عند الانتهاء نزين بالقليل من الليمون (الحامض).



طيبية
بشوية

سلطة الخضرة



عدد الأشخاص
4



مدة التحضير و الطبخ
25 دقيقة



الخلقة
37 درهم



- ملعقة صغيرة من القهوة
- القليل من الماء
- سكر فانيليا إديال
- كاكاو إديال

- جبن الماسكاربون
- بسكويت
- 4 بيضات
- سكر ناعم

المقادير:



نفقس البيض و نغزل الصفار عن البياض.



للحصول على رغوة (Blanc en neige) جيدة ومتماسكة، نسكب القليل من السكر على بياض البيض ونبدأ بأقل سرعة عند استعمال الخلاط الكهربائي و نرفعها تدريجياً إلى أن تبدأ الرغوة بالظهور، عندئذ نستعمل سرعة عالية.



نضيف السكر الناعم الى صفار البيض و نمزجه بالخلاط الكهربائي، نضيف 2 أكياس من سكر فانيليا إديال ونخلط، ثم نضيف جبن الماسكاربون أو أي جبن أبيض للدهن و نمزج مرة ثانية بالخلاط.

نخلط هذه الكريمة مع رغوة بياض البيض، ونضعها في جيب الحلواني.

نضع القليل من القهوة في وعاء مع الماء و نحرك.

لتقديم التيراميسو، نغطس البسكويت في القهوة ونضعه في قوالب صغيرة، ثم نضيف عليه خليط الكريمة. نعيد العملية في الطابق الثاني، و في الأخير، نضيف الكاكاو إديال و ندخله الثلاجة ليبرد.



تيراميسو



6



20 دقيقة



60 درهم



طيبه
شوية

- زعتر
- طماطم معلبة
- 1 ورق الغار (سيدنا موسى)
- فلفل احمر
- حبة ليمون حامض مخلل
(حامض مصير)
- ضامتي سمك

- حبار (كلمار)
- أرز
- شمندر أحمر
- طماطم
- زيت الزيتون
- كمون
- ثوم
- كبار

المقادير:

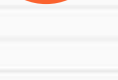


طريقة التحضير



نقطع نصف ليمونة حامضة مخللة مربعات صغيرة، نقشر الشمندر الأحمر و نقطع جزءاً على شكل عويدات، والجزء الآخر على شكل مربعات صغيرة، نقطع الطماطم و نزيل البذور.

لتقطيع الحبار بالطريقة الصحيحة، نبدأ بالرأس أولاً، و نفرغ داخله، ثم نزيل الصبيعات من الرأس و نقطعهم أجزاء صغيرة.



لتحضير صلصة الطماطم، نستعمل نصف كمية الطماطم المقطعة و المبشورة، في مقلاة نضع القليل من زيت الزيتون مع الثوم المهروس و نتركها قليلاً، ثم نضيف الطماطم المعلبة، نحرك قليلاً، نضيف ورق الغار ثم الطماطم المبشورة و نحرك مرة أخرى.

في نفس الوقت، نسلق الأرز في قدر، نضيف بطبيعة الحال ضامتي سمك في الأخير لتعطي نكهة و لذة للطبق، نزيل الأرز من النار عندما يغلي.

نضع الأرز في وعاء و نضيف الليمون الحامض، الشمندر الأحمر، الكمون، الفلفل الأحمر حسب الرغبة، الكبار، الزعتر، نضيف ضامتي سمك ثم نسكب زيت الزيتون، و في الأخير، نضيف صبيعات الحبار ونخلط الكل.

نضع الحشوة داخل الحبار و نحكم إقفاله بعود أسنان كبير.

نبدأ بتفريش الطماطم المتبقية التي لم نبشر في إناء الفرن، نضيف الحبار المحشي، نسكب عليه القليل من الزيت، ثم نغطيه بورق الألومنيوم، و ندخله الفرن مدة 40 دقيقة على حرارة 220 درجة.

للتقديم، نضع القليل من صلصة الطماطم في الطبق، ثم نضع الحبار فوقه و نضيف صلصة الطماطم، نزين بعويدات الشمندر الأحمر والحامض المخلل و القليل من البقدونس، وننهي بالقليل من زيت الزيتون.



طيبه
بشوية



الحبار المحشي



عدد الأشخاص
4



مدة التحضير و الطبخ
65 دقيقة



الحلقة
72 درهم

- فلان شوكولاتة إديال
- مثلجات فراولة إديال
- مثلجات فاني إديال
- مثلجات شوكولاتة إديال

- مكعبات الثلج
- 2 لتر و ربع من الحليب
- فلان فراولة إديال
- فلان كاراميل إديال

المقادير:



عصير الحليب Milkshake



عدد
الأشخاص
9



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



الحلقة
76
درهم

نمزج 1/2 لتر حليب بارد في كل قدر، نضيف أكياس الفلان إديال و نحرك جيدا، ثم نضع الكل فوق النار و نحرك حتى يغلي الحليب.

نفرغ الفلان في أوعية و ندخلها الثلاجة لتبرد.

نضع ربع لتر من الحليب البارد في زبديات مختلفة، نسكب أكياس المثلجات إديال، و نخلط جيدا بالخلط الكهربائي إلى أن يتماسك الخليط.

قبل تفريغ المثلجات في العلبه، نتأكد من وجود علامة التجميد، نقلها جيدا ثم ندخلها للمجمد 6 ساعات على الأقل.

نضع المثلجات في الخلاط الكهربائي و نضيف الفلان، مكعبات الثلج، نصف كأس من الحليب و نخلط الكل.

نحضر الشوكولاتة و الكراميل بنفس الطريقة.



شبهية
طيبه



- فلفل أخضر
- باذنجان
- كزبرة وبقدونس
- طماطم معلبة
- 1 ورق الغار (سيدنا موسى)
- ثوم
- زيت الزيتون
- ضامتي لحم البقر
- 1/4 كيلو غرام من لحم الديك الرومي المفروم
- فلفل أحمر
- فلفل أصفر
- حبة بصل
- حبة طماطم
- حبة قرع أخضر
- 100 غرام جبن مبشور

المقادير:



طريقة التحضير



نفرغ حبات الفلفل الأحمر و الأصفر، نفرغ حبة الفلفل الأخضر كذلك، نقطع قاعدتها و نضعها في القاع لكي تكون بنفس مقاس الفلفل الأحمر و الأصفر. بعد ذلك، نفرغ القرع و الباذنجان.

نقطع الطماطم و نفرغها، و للتخلص بسهولة من الماء الذي تفرزه، نرش عليها القليل من الملح و نقلبها.

نقطع الكزبرة، البقدونس و البصل.



في وعاء نضع البصل و لحم الديك الرومي المفروم، نضيف الكزبرة، البقدونس و الطماطم المعلبة، 2 قصوم ثوم مهروس، و ضامتي لحم البقر لإضافة النكهة و نخلط الكل.

نضع القليل من زيت الزيتون في مقلاة و نضيف اللحم المفروم ليطهى قليلا و نزيله من فوق النار. نخلطه مع الجبن المبشور عندما يبرد.

نضع ورقة الغار (سيدنا موسى) في القاع ثم نضيف الحشوة للخضر، نضعها في الفرن مدة 20 دقيقة على حرارة 200 درجة.

نخرجها بعد ذلك، نضع عليها الجبن و ندخلها مرة ثانية مدة 5 دقائق و نخرجها.

طيبه
شوية

الخضر المحشية



عدد الأشخاص 3



مدة التحضير و الطبخ 35 دقيقة



الخلقة 50 درهم



- 200 غرام فيليه الديك الرومي
- حمص
- بطيوط
- 150 غرام سمسم
- ياغورت
- نعناع مجفف
- كمون
- توابل المروزية
- خل
- طماطم
- ليمون حامض
- ليمون
- فلفل (مختلف الألوان)
- خيار
- باذنجان
- زيت المائدة
- زيت الزيتون
- ضامتي ثوم
- ضامتي دجاج

المقادير:



نقطع الفللة مربعات صغيرة. نقطع الخيار و الطماطم، البرتقال و الليمون الحامض كذلك، و نقطع فيليه الديك الرومي على شكل شوارما.

نضع الفيليه في وعاء، نضيف قطع البرتقال و الليمون الحامض و نعصر الباقي، نضيف زيت الزيتون، الخل، القليل من توابل المروزية، ضامتي ثوم و ضامتي دجاج لإضافة اللذة. نخلط جيدا و نضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.

لتحضير سلطة الياغورت، نضع الخيار المقطع في وعاء و نضيف الياغورت، النعناع المجفف، و ضامتي ثوم ثم نخلط الكل.

لتحضير الطحينة في المنزل، نضع السمسم ليطحمر في مقلاة ثم يطحن في طحان التوابل الكهربائي. نضيف الزيت للسمسم، نخلط و نضيف القليل من الملح، عصير الليمون الحامض و القليل من الماء، ونحرك إلى أن يصبح القوام كريما.

لتحضير المتبل، نقوم بشي باذنجان ثم نزيل القشور و نجففها، و نطحنها. نضع الباذنجان في وعاء، و نضيف الفلفل، الطحينة، الياغورت، زيت الزيتون، ضامتي ثوم، ثم نخلط الكل.

لتحضير الحمص، نضع الحمص المسلوق في الخلاط مع مكعبات الثلج و نخلط. نضيف زيت الزيتون تدريجيا، نضيف الطحينة، القليل من الكمون و بطبيعة الحال، ضامتي ثوم، نخلط مرة ثانية، نضيف عصير الليمون الحامض و نخلط.

نضع القليل من الزيت في مقلاة و نتركها لتسخن قليلا، ثم نقوم بطهي الشوارما.

طريقة



التحضير

نصيحة



الشاق

نشوية
طيبه

مازة



عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
25
دقيقة



المخلفة
40
درهم



- قرع أخضر
- باذنجان
- 1 لتر من الحليب
- ورقة الغار (سيدنا موسى)
- زنجبيل
- ملح و فلفل أسود
- ضامتي ثوم
- ضامتي لحم البقر
- بيشاميل ضامتي

- 250 غرام من لحم الديك الرومي المفروم
- 100 غرام جبن
- حمص
- كزبرة و بقودونس
- زيت الزيتون
- طماطم معلبة
- طماطم
- بصل

المقادير:



نقطع الباذنجان، القرع، البصل، الكزبرة و البقدونس كذلك، ثم نقطع الطماطم و نبشرها.

نضيف ضامتي لحم البقر للحم المفروم و نخلط، و نضع الخليط ليُقلَى مع القليل من الزيت.

في مقلاة نضع القليل من الزيت، الطماطم المعلبة، ضامتي ثوم و نحرك جيدا، ثم نضيف الطماطم الميشورة و نخلط، نضيف الملح و الفلفل الأسود، ورقة الغار (سيدنا موسى)، و الزنجبيل.

في طنجرة نمزج بيشاميل ضامتي و الحليب البارد و نحرك حتى تذوب. نضعها فوق النار ونحرك حتى تتماسك.

نضع الباذنجان و القرع المقطعين و نقوم بشيئهما في مقلاة مع القليل من الزيت. نشوي البصل كذلك.

نبشر الجبن، و لتسهيل العملية، ندهن المباشرة بالقليل من الزيت.

نقوم بتحضير وعاء الفرن، نضع طبقة من البصل ثم القرع، الطماطم، صلصة اللحم المفروم، البيشاميل، الحمص، الجبن، ثم الباذنجان بشكل دائري، و نتابع بنفس الشكل.

ندخل الإناء للفرن مدة عشرين دقيقة ونخرجه. نضيف الجبن و ندخل المسقعة للفرن خمسة دقائق أخرى ثم نخرجها.

طريقة



التحضير

نصيحة



الشاف

نشوية
طيبة

مسقعة



عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
45
دقيقة



الخلقة
45
درهم



- 250 غرام من لحم الديك الرومي المفروم
- 3 ياغورت
- حمص
- حبة باذنجان كبيرة
- طماطم
- قرع
- ثوم
- كزبرة و بقدونس
- قرنفل
- حبوب الهال (قعقلة)
- قرفة
- زيت الزيتون
- ضامتي لحم الغنمي

المقادير:



نقطع القرع مربعات صغيرة، و نقطع الكزبرة و البقدونس.

نضع الإثنين في وعاء، ونضيف اللحم المفروم، الثوم المهروس، الطماطم المبشورة، و ضامتي لحم الغنمي لإضافة النكهة و المذاق للحم. نخلط الكل و نضع اللحم في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون و نقليه ثم نزيله من النار.

لتحضير صلصة الياغورت بالمنزل بطريقة سهلة، نضع في طنجرة القليل من زيت الزيتون، فص ثوم مهروس و نضيف الزيت مرة أخرى، ثم القليل من حبوب الهال (قعقلة)، القرنفل، القرفة، نحرك، ثم نسكب الياغورت. و في الأخير، نضيف ضامتي لحم الغنمي و نخلط الكل. نحرك قليلا و نزيلها من النار قبل أن تغلي الصلصة.

لتحضير الباذنجان الذي سنحشي، نفرغه.

و للتخلص من الماء الذي يفرزه، نضع به القليل من الملح و ندخله الفرن لكي يشوى مقلوبا.

بعد إخراج الباذنجان من الفرن، نبدأ الحشو باللحم المفروم، ثم الحمص، نضيف طبقة أخرى، وفي الأخير، نسكب صلصة الياغورت، و صلصة الطماطم حسب الرغبة.

طريقة



التحضير



نصيحة



الشاق

التقديم



طيبه
شبهية

الباذنجان المحشي



عدد الأشخاص

5



مدة التحضير و الطبخ

25 دقيقة



المخلفة

40 درهم



- خبز من نوع الباكيت
- حبة باذنجان
- حبة طماطم
- فلفل أصفر
- قرع
- فلفل أسود
- ملح
- حبق
- ثوم
- جبن مبشور
- زيت الزيتون
- سلامي دلباشا
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سوريمي دلباشا

المقادير:



لتقطيع خبز الباكيت على الجانب دون أن ينكسر، نقلبه و نقطعه.

نقطع السوريمي قطعاً صغيرة، ثم نقطع القرع، الباذنجان والفلفل.

لتحضير صلصة الطماطم، نقطع الطماطم ونبشرها في طنجرة ثم نضيف الطماطم المعلبة، نحرك قليلاً و نضيف زيت الزيتون و فص ثوم مهروس، و نخلط الكل.



في نفس الوقت، نقوم بشي الخضر في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون، نضيف لصلصة الطماطم القليل من الحبق، الفلفل الأسود، الملح و نحرك جيداً ثم نزيلها من النار.

نقوم بنفس الشيء مع الخضر، نزيلها من النار إذا نضجت.

لحشي الطباص، نقوم بدهن قطعة خبز الباكيت بصلصة الطماطم ثم نضيف السوريمي و الخضر، نضيف الجبن، و نحضر بنفس الطريقة الطباص بالديك الرومي المدخن، و السلامي، و يمكن كذلك تحضيرها بصلصة الطماطم فقط.

ندخل الطباص للفرن لمدة 3 دقائق تقريباً على حرارة 180 درجة.

طيبية
شوية



طباص Tapas



5



22



45

دقيقة

درهم

- 1 مخ الغنم
- خبز التوست
- 2 معالق كبيرة من القشدة الطرية
- زيت الزيتون
- ثوم
- سالمية
- زعتر
- كمون
- ضامتي لحم الغنم
- مايفين إديال

المقادير:



في إناء نسكب مايفين إديال، ثم نضيف المخ و زيت الزيتون، القليل من السالمية، الزعتر، الكمون، فص ثوم مهروس، نصف ضامتي لحم الغنم، و نخلط ليشرّب التوابل جيدا، ثم نضع الكل في النشا.

في مقلاة، نضع القليل من الزيت مع المخ ليتقلّى. ليصبح المخ ليّنا كالكريمة، نخلط المايفين في نصف وعاء من القشدة الطرية، نحرك جيّدا إلى أن يذوب النشا، و نضيف الخليط للمقلاة ثم نزيلها عن النار.

نضع المخ المقلّي في وعاء و نخلطه بالخلّاط الكهربائي.

نضع المقلاة لتسخن قليلا، و نضع فيها قطع التوست لتحمّر بعد إضافة القليل من زيت الزيتون.

طبيبة
تشوية



قشدة المخ للدهن



4



25 دقيقة



40 درهم



- الأرز
- فلفل (مختلف الألوان)
- ملح
- قرنفل
- عسل
- سمن
- قرفة
- كمون
- ضامتي لحم البقر
- 1 كيلوغرام كفتة لحم الغنم
- 1 كيلوغرام شحم
- بصل
- كزبرة و بقدونس
- لوز
- زبيب
- جوز
- سكر ناعم
- زبدة
- شعرية من النوع الرقيق

المقادير:



نقوم بتذويب الزبدة في طنجرة، نضيف الشعرية و عندما يصبح لونها ذهبيا،

نضيف القليل من القرنفل، ثم الأرز و نحرك لكي لا يلتصق. بعد ذلك، نضيف القرفة، الملح، العسل، و في الأخير، نسكب الماء المغلي، و نراقبه حتى يغلي، ثم نخفض الحرارة و نقفل الطنجرة لمدة 10 دقائق.

عندما ينضج الأرز و الشعرية، نقوم بتذويب الزبدة في مقلاة و نضيف اللوز، الجوز، الزبيب، القليل من السكر حبيبات و نحرك، في الأخير، نضيف القليل من القرنفل، والقرفة.

نضع الكفتة في إناء و نضيف الفلفل بألوانه مقطعا، البصل، الكزبرة و البقدونس، ملعقة كبيرة من الكمون، ملعقة كبيرة من السمن و بطبيعة الحال، نضيف مربعا و نصف من ضامتي لحم البقر، و نخلط.

نصنع كويرات من الكفتة، نقطع الشحم، و نقوم بالحشي و الطي.

لكي لا ينفتح بولفاف عند شيّه، نضعه على موضع الطية لكي تلتئم مع الحرارة.

للتقديم، نضع الفواكه المعسلة في وعاء، نضيف الأرز و نهرسه ليلتصق ببعضه، ثم نقدمه مع بولفاف.

طريقة



نصيحة الشاف



مشوية
طيبة



الكفتة بولفاف بالأرز



6
الأشخاص



25
دقيقة



125
درهم



- 1/2 كيلو غرام من لحم الغنم
- خبز العيش
- ملفوف
- طماطم
- 3 ياغورت
- بصل
- زيت الزيتون
- حبة ليمون
- حبة ليمون حامض
- بقدونس
- ثوم
- صلصة المايونيز
- خيار مخلل (كورنيشو)
- قرنفل
- خل
- إكليل الجبل (اليزير)
- المطحون
- زعتر
- ملح
- حبوب الهال
- (قعقلة) مطحونة
- قرفة
- ضامتي لحم الغنم

المقادير:



نقطع اللحم قطعاً صغيرة، و نشرح الليمونة الحامضة ونصف الليمونة، نقطع البصل، الطماطم، الخيار المخلل والملفوف.

طريقة



التحضير

نضيف قطع الليمون الحامض للحم، ونعصر عليه النصف المتبقي، نضيف قطع الليمون، ونعصر الباقي كذلك، نضيف الخل، ربع ملعقة من إكليل الجبل (اليزير)، نصف ملعقة من القرفة، ربع ملعقة من حبوب الهال (قعقلة)، ربع ملعقة من القرنفل، 4 فصوص ثوم مهروس، نضيف كأساً من الياغورت، نصف كأس من زيت الزيتون، وبطبيعة الحال، ضامتي لحم الغنم، وفي الأخير، نخلط الكل و نتركه ينعق في الثلاجة.

لتحضير الصلصة، نضع 2 كؤوس من الياغورت، نضيف 4 معالق كبيرة من المايونيز، الزعتر، الملح، عصير نصف ليمونة حامضة، 2 فصوص ثوم مهروسة، و نخلط الكل و نضعها في الثلاجة.

في مقلاة نضع القليل من الزيت، و عندما تسخن جيداً، نضيف الكباب، لكي يتقلّى جيداً، نضع كمية قليلة في المقلاة.

نقوم بجمع الكباب في العيش، نبدأ الحشوي بالملفوف، الخيار المخلل، الطماطم، البصل، اللحم، و صلصة الياغورت.

نفتح العيش قليلاً لإنزال الحشوة، ثم نطويه و نحمصه قليلاً بعد ذلك.



نصيحة الشاق

طيبة تشوية



كباب



عدد الأشخاص

4



مدة التحضير و الطبخ

25 دقيقة



الخلقة

68 درهم



- 50 غرام زنجبيل
- 220 غرام دقيق
- ليمونة حامضة
- 2 أكياس خميرة إديال
- كيس فلان البندق إديال
- كيس فلان كاراميل إديال

- 1 كيلوغرام تمر مقطع
- تين مجفف مقطع
- جوز
- 125 غرام زبدة رطبة
- 125 غرام سكر
- 4 بيضات
- 1 لتر حليب

المقادير:



إذا أردنا إضافة أي شيء مع الكيك، مثل الفاكهة الجافة مثلا، نغربلها جيدا مع الدقيق لكي لا تنزل في قعر القالب.



في وعاء نضع البيض و السكر حبيبات و نخلط جيدا بالخلاط الكهربائي، نضيف الزبدة اللينة و نخلط ثانية، نضيف الزنجبيل المبشور، نبشر ليمونة حامضة و نخلط.



بعد أن نغربل الدقيق مع الفاكهة الجافة 3 مرات، نضيف 2 أكياس من خميرة إديال، و نغربل الكل. نضيف الدقيق مع المزج من الأسفل إلى الأعلى.

نضع الخلطة في قالب مدهون بالزيت والدقيق مسبقا و ندخله الفرن مدة نصف ساعة على حرارة 180 درجة.

نسكب نصف لتر من الحليب البارد في قدر و نفرغ فيه كيس فلان البندق و نخلط حتى يتجانس المزيج، ثم نضعه فوق النار و نحرك حتى يغلي.

بعد أن تنضج الكيكة و تبرد قليلا، نقطع الجزء الأعلى، و نقوم بعمل ثقوب بالسكين. قبل وضعها ثانية في القالب، نطوي السيلوفان 3 مرات و نضعه في قلبه ليساعدنا على إخراج الكيكة لاحقا.

نفرغ فلان البندق و نترك الكيكة لتمتص قليلا، ثم نضعها لتبرد في الثلاجة لمدة نصف ساعة. نسكب نصف لتر آخر من الحليب البارد في قدر و نضيف كيس فلان كاراميل و نخلط حتى يتجانس، ثم نضعه فوق النار و نحرك حتى يغلي.

نخرج الكيكة من الثلاجة و نسكب عليها فلان كاراميل، وندخلها هذه المرة لتبرد مدة 3 ساعات تقريبا.

للتقديم، نزينها بالقليل من الحليب المركز و حبيبات الشكلاطة.



طيبة
نشوية

كيك بالفلان



عدد
الأشخاص
6



مدة التحضير
و الطبخ
45
دقيقة



الخلطة
38
درهم



- 1/2 كيلو غرام لحم مفروم
- خبز البورغر
- جبن السنديوتش
- حبة بصل أحمر
- طماطم
- خس
- ثوم
- خردل
- عسل
- مايونيز
- نعناع
- بيض
- بقدونس
- ملح
- سكر
- زيت الزيتون
- صلصة الشواء (باربيكيو)
- ضامتي لحم البقر

المقادير:



نقطع النعناع، البقدونس، البصل و الطماطم كذلك. في وعاء نضع الخردل، صلصة الشواء، العسل، و نخلط. يمكن إضافة الأعشاب مثل الحبق حسب الرغبة.

في وعاء نضع اللحم المفروم، البقدونس، النعناع و 2 فصوص ثوم مهروسة. نبشر فوق الخليط نصف حبة طماطم، و نضيف ضامتي لحم البقر و نخلط الكل.

إذا أردنا أن ينضج اللحم المفروم بسرعة، نبشره في المبشرة لكي تتفرق القطع عن بعضها.

في حالة توفر قالب واحد فقط، نضع فوقه السيلوفان ثم نضع اللحم المفروم. نقوم بعمل ثقوب، و نضيف صلصة الشواء.

نعيد وضع اللحم المفروم، نعمل الثقوب لتمتص الصلصة و نغطيه، ثم نضعه في الثلاجة ليتماسك.

نقوم بقلي بيضة مع القليل من زيت الزيتون و الملح في القالب. نعسل البصل مع القليل من زيت الزيتون و السكر في مقلاة حتى يصبح لونها ذهبيا. في مقلاة نقوم بطهي اللحم المفروم مع القليل من زيت الزيتون.

لتقديم الهمبورغر الأول، نحمص الخبز، و نضع الخس، اللحم المفروم البصل المعسل، الصلصة الخاصة، البيضة المقلية و نرش القليل من البقدونس.

لتقديم الهمبورغر الثاني نضع بهذا الترتيب الخس، الجبن، اللحم المفروم، البصلة المعسلة، الصلصة الخاصة و البقدونس.

طريقة



التحضير



التقديم



همبورغر



عدد الأشخاص

4



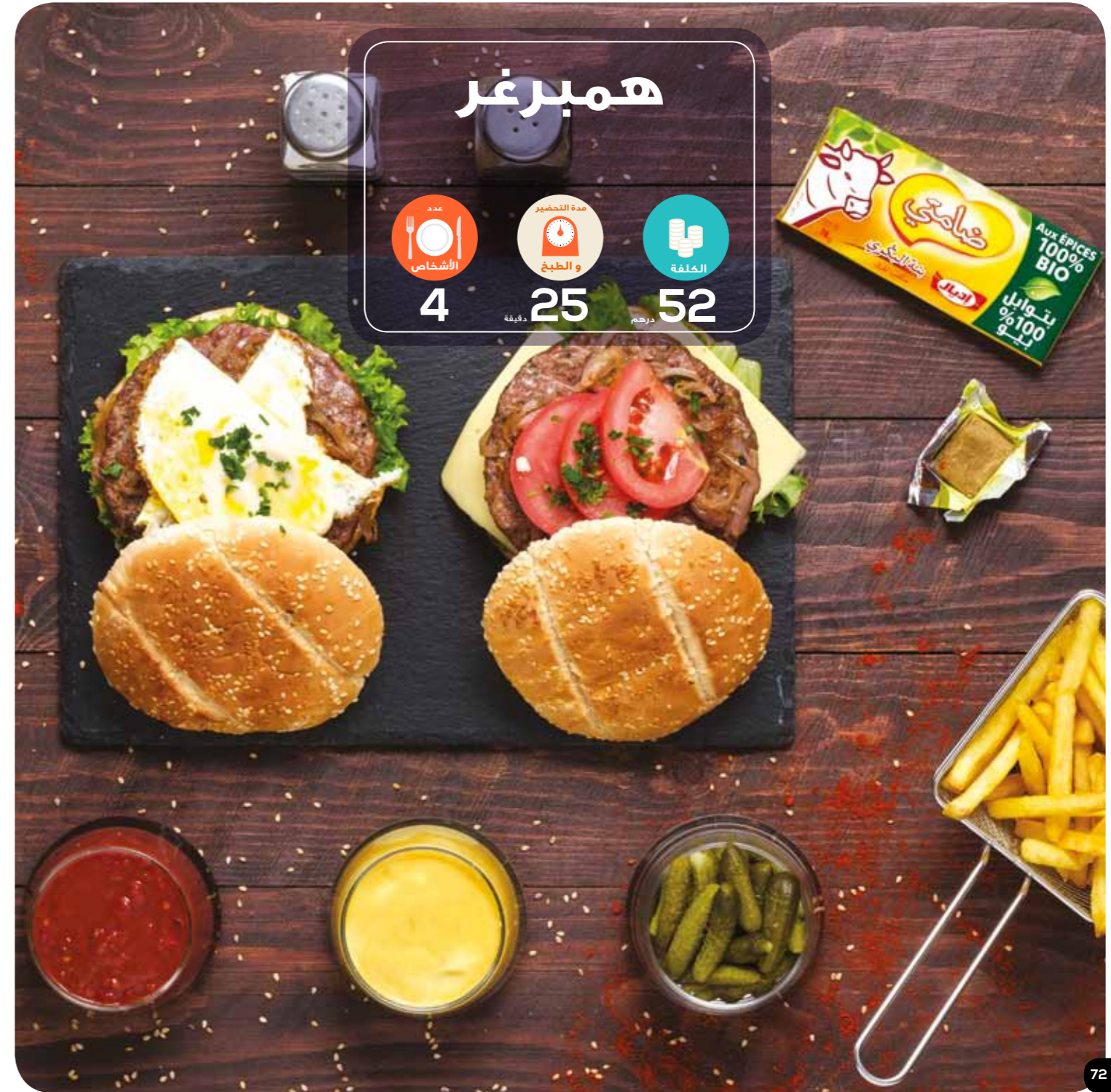
مدة التحضير و الطبخ

25 دقيقة



الخلقة

52 درهم



طيبية
شوية



- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 2 بيضات
- سكر فانيليا إديال

- 1 خبز الباڤيت
- حبة موز
- نصف كأس حليب
- لوز مقشر
- 2 معالق كبيرة من
السكر الناعم

المقادير:



طريقة



التحضير

في وعاء نضع 2 بيضات، 2 معالق كبيرة من السكر الناعم، و نخلط قليلا.

نضيف سكر فانيليا إديال، القليل من الحليب ونخلط ثانية.

نضع قطع الخبز في الخليط لمدة 2 إلى 3 دقائق حتى تمتصه جيدا.

نضع زيت و الزبدة في مقلاة ساخنة و نضيف قطع الخبز المرقد ليقلّى.
في مقلاة ساخنة نضع الزبدة و السكر الناعم، و نعسل الموز.

نصيحة



الشاق

التقديم



نقترح تقديم الطبق بهذه الطريقة، و للتزيين، يمكن إضافة بودرة الكاكاو، المثلجات، السكر الناعم، و القليل من اللوز المقطع.

طبيبة
تشوية



خبز Pain perdu

عدد
الأشخاص

6

مدة التحضير
و الطبخ

25
دقيقة

الحلقة

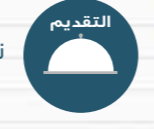
17
درهم



- صلصة الشواء (باربيكيو)
- خردل
- ثوم
- زيت الزيتون
- ملح
- ضامتي دجاج

- 3 دجاج الكوكلي
- حلبة
- زعتر
- فلفل أسود
- كركم (الخرقوم البلدي)
- هريسة

المقادير:



في وعاء نضع عصير ليمونة حامضة، القليل من الزعتر، ملعقة كبيرة من الخردل، القليل من الفلفل الأسود، القليل من الهريسة حسب الرغبة.

القليل من الكركم، ملعقة كبيرة من صلصة الشواء (باربيكيو)، القليل من الحلبة المطحونة. 4 فصوص ثوم مهروسة، القليل من الملح و ضامتي دجاج لتزيد من لذة الطبق. نخلط الكل مع القليل من زيت الزيتون.

ننقع الكوكلي مع الحرص على دهن الخلطة بين الجلد و اللحم ليتشربها جيدا، ثم نضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل في الخليط.

نطهو الكوكلي قليلا في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون.

نضع الكوكلي بعد ذلك في إناء الفرن على ورق الطهي، و نغطيه بورق أليمنيوم، و نتركه لينضج مدة 40 دقيقة على حرارة 200 درجة.

نقدم الطبق مع الطماطم الكرزية، و البطاطا الحلوة و الباذنجان المشويين.

مشوية
طيبة

دجاج الكوكلي



عدد الأشخاص
4



مدة التحضير و الطبخ
50 دقيقة



الحلقة
45 درهم



- طماطم
- خس
- دلباشا داند لايت (ديك رومي)
- دلباشا ديك رومي مدخن بالفلفل الأسود
- كيلو غرام
- كرواسان
- جبن الدهن
- خيار مخلل (كورنيشو)
- مايونيز
- جبن

المقادير:



في وعاء نضع المايونيز، جبن الدهن، الخيار المخلل و نخلط الكل.

نقطع الكرواسان نصفين ثم نضع الخس، الطماطم، و الديك الرومي دلباشا بنوعيه.

نضيف الصلصة للساندويش، و نبشر الجبن فوق الكرواسان.

و لكي يبشر الجبن بسهولة، ندخله ليجمد قليلا قبل استعماله.



نشوية
طيبة



كرواسان باللحم المدخن



3



10 دقائق



58 درهم



- ذرة
- ملح و فلفل أسود
- زيت الزيتون
- دلباشا سوريمي قريديس (كروفيت)
- بطاطس عادية
- و بطاطا حلوة
- فاصولياء
- جبن
- بازلاء مسلوقة

المقادير:



قبل إدخال البطاطس للفرن، نضعها في ورق الألومنيوم لكي لا تحترق، ثم نتركها لتنضج مدة 40 دقيقة على حرارة 200 درجة.

بعد أن تنضج البطاطس، نفتحها و نفرغها، ثم نضع فيها السوريمي، البازلاء، الذرة، الفاصولياء، السوريمي مرة أخرى، نزين بالقليل من البازلاء، نضيف الملح و الفلفل الأسود، زيت الزيتون و في الأخير، نرش الجبن، وندخلها الفرن دقيقتين ليصبح لونها ذهبيا.

مشوية
طيبه



بطاطس محشية



3



40



50



- خل
- زيت الزيتون
- حبة ليمون حامض
- خردل حبيبات
- فلفل أسود
- زعتر
- ضامتي ثوم

- زيتون أسود
- فلفل أخضر
- فلفل أحمر
- بصل
- جبن الفتة
- خس
- طماطم كرزية
- خيار

المقادير:



في وعاء، نعصر نصف ليمونة حامضة و نضيف الفلفل الأسود، الزعتر، الخردل، الخل، ضامتي ثوم ونخلط، ثم نضيف زيت الزيتون.



لتفادي أن يسبب البصل الحرقه و روائح الفم الكريهة، ننقعه قليلا مع الخل و الملح، ثم نضيفه للسلطة. في وعاء كبير، نقطع الخس، نضيف البصل، الفلفل، الطماطم الكرزية، الزيتون الأسود و الخيار و نخلط الكل.



للتقديم نضع الخس أولا، نضيف الصلصة، ثم السلطة، و نزين بالقليل من الخيار، الطماطم و الزيتون، و أخيرا، نضيف جبن الفتة.

طيبية
شوية

سلطة Villageoise



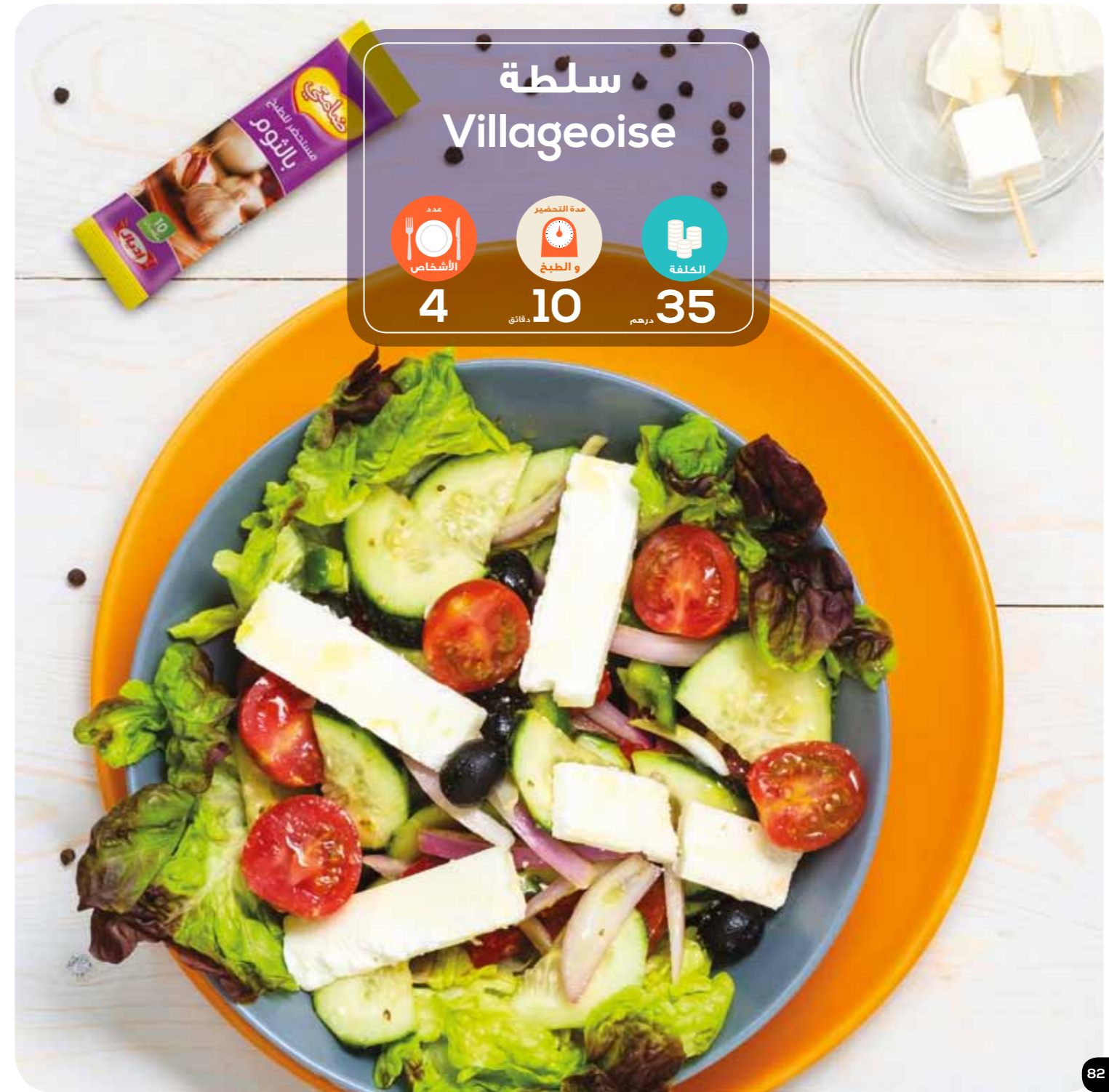
4



10 دقائق



35



- 2 حبات موز
- كراميل
- شراب الشكلاطة (السيرو)
- سكر ناعم
- 1/2 لتر حليب
- Homemade كريب إديال

المقادير:



لتحضير الكريب، نضع نصف لتر من الحليب البارد في خلاط كهربائي، و نضيف **Homemade** كريب إديال ثم نخلط.



إذا لم تكن المقللة الخاصة بالكريب متوفرة، نضع القليل من الزبدة في مقلاة عادية ثم نسكب خلطة الكريب على نار خفيفة، و نقلبها عندما تجف الجوانب.



نسخن القليل من الزبدة و السكر الناعم في مقلاة، و نعسل قطع الموز.

في الأخير، نقوم بحشي الكريب، نضع الموز الطري المقطع، نضيف الكراميل و القشدة الطرية حسب الرغبة، نطويهم ثم نزين بالموز المعسل و شراب الشكلاطة.



للتقديم، يمكن أن نزينهم بالقليل من السكر الناعم و حبيبات الشكلاطة.

نشوية
طيبة



كريب بالموز



5



30 دقيقة



38 درهم



- فلفل أسود
- زنجبيل
- ثوم
- جبن مبشور
- سالمية
- رقائق الذرة
- مايفين إديال
- 1/2 كيلو غرام من
- صدور الدجاج
- ياغورت طبيعي
- الدقيق
- 2 بيضات
- ملح
- بصل مجفف

المقادير:



في خلاط نضع الدجاج المقطع، القليل من البصل المجفف، الملح، الزنجبيل، الجبن المبشور، الثوم الطري و
المجفف، الفلفل الأسود، السالمية، الياغورت،
2 بيضات، و ملعقة كبيرة و نصف من مايفين ثم نطحن الكل تدريجيا.

نضع الخلطة بعد ذلك في السيلوفان و نلفها 3 مرات مع جمع الجوانب.
نعيد نفس العملية 3 مرات.

نضعها في طنجرة مملوؤة بالماء المغلي 15 دقيقة تقريبا.

عندما تبرد، نزيل السيلوفان، و نقطعها دوائر.

لتحضير الشابلور في المنزل، نستعمل أي خبز متواجد في البيت، نقطعه، و ندخله الفرن ليترحمص، ثم نضعه
في الخلاط الكهربائي و نطحنه و نغربله.

نخلط الشابلير التي حضرنا مع رقائق الذرة. نضع النوكيتس Nuggets في الدقيق، نغطسها في البيض
و نضعها في الشابلير ثم نقليها.

طريقة
التحضير

نصيحة
الشاق

طيبية
شوية



النوكيتس Nuggets



عدد
الأشخاص
2



مدة التحضير
و الطبخ
35
دقيقة



الخلطة
32
درهم



- 2 بيضات
- 4 فصوص ثوم
- صلصة الشواء (باربيكيو)
- مايونيز
- فلفل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- زيت الزيتون
- ضامتي ليباط

- أفخاذ الدجاج بدون جلد
- خس
- 4 معالق كبيرة من رقائق الذرة
- 4 معالق كبيرة من الدقيق
- 3 معالق كبيرة من الشابلير
- 2 معالق كبيرة من بودرة الحليب
- ياغورت
- 1 ملعقة كبيرة من البصل المجفف

المقادير:



لتحضير عجين الثوم، نقطعه بالسكين قطعاً صغيرة، ثم نهرسها حتى تتعجن.

نثقب اللحم بالسكين ليمتص الصلصة جيداً.



للحصول على خلطة جيدة، نستعمل الكيس الغذائي و نضع فيه أفخاذ الدجاج، و نضيف عجين الثوم، البصل المجفف، الفلفل الأحمر، صلصة الشواء (باربيكيو)، الياغورت، 2 معالق كبيرة من بودرة الحليب، ضامتي ليباط، ملعقة كبيرة من الخل، وفي الأخير، زيت الزيتون، ثم نقفل الكيس الغذائي و نخلط جيداً، ندخله الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.



نمزج رقائق الذرة و الشابلير. بعد أن تَنقع أفخاذ الدجاج، نضعها في الدقيق، ثم نغطسها في البيض و نضعها في الشابلير مع الضغط جيداً لتلتصق و نعيدها للثلاجة.

نقليها بعد ذلك و نضعها فوق مناديل ليمتص فائض الزيت عندما تنضج.

و للتقديم، يمكننا إضافة سلطة خس، و كذلك بطاطس مقلية مع صلصة مايونيز.

طيبية
بشوية



أفخاذ الدجاج مقلية



3



120 دقيقة



45



- 120 غرام من الأرز الدائري
- مائجو
- أفوكا
- ليمون حامض
- أوراق النوري
- سمك التونة
- سكر حبيبات
- صلصة الصوجا
- جبن الدهن
- ملح
- زنجبيل
- وازابي
- خل
- دلباشا سوريمي كروفيت (قريدس)

المقادير:



لكي يُطهى الأرز جيدا، نضع نفس مقدار الأرز من الماء.



في وصفتنا نضع 120 غرام من الأرز مع 120 مللتر من الماء و نقفل الطنجرة، ثم نخفض الحرارة عندما يغلي الماء و نتركه 10 دقائق حتى ينضج و يتبخر الماء.



نعصر نصف ليمونة حامضة، نضيف التونة و نهرسها، نضيف الجبن، الزنجبيل المبشور، القليل من الوازابي على حسب الرغبة، و في الأخير، نضيف صلصة الصوجا، و نخلط الكل.

نمزج 2 معالق من الخل مع ملعقة و نصف من السكر حبيبات، و نصف ملعقة من الملح.

بعد أن تركنا الأرز ليبرد حوالي 10 دقائق، نضعه في وعاء و نسكب عليه الخلطة التي حضرنا ثم نخلط.

نضع ورقة النوري على الجهة الخشنة و نضع عليها الأرز، نضيف السوريمي، الأفوكا، الصلصة التي حضرنا ثم المائجو، و نلفها دورة كاملة حتى يلتقي جانبا الورقة، و نضيف لفة مع الضغط قليلا.

في الأخير، نضغط حبيبات الأرز في جوانب الورقة لتلتصق و ندخلها الثلاجة مدة ساعة لتتماسك.

طيبة
شبهية



السوشي Sushi



4



30 دقيقة



90 درهم



- 1 ملعقة صغيرة من صلصة الشواء (باربيكيو)
- فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة
- كزبرة وبقدونس
- 3 وريقات من السالمية
- شمندر أحمر مسلوق
- فطر
- ضامتي لحم البقر

- 250 غرام من الأرز الدائري
- 150 غرام بازلاء مسلوقة
- نصف حبة بصل
- جبن الدهن
- 150 غرام من الحبار (كالمار)
- 150 غرام قمرن مسلوق
- زيت الزيتون
- 3 معالق كبيرة من القشدة الطرية

المقادير:



لإزالة النشا من الأرز و تجنب أن يلتصق أثناء الطهي، نغسله عدة مرات حتى يصبح الماء صافياً.

في طنجرة نضع القليل من زيت الزيتون و الزبدة، نضيف البصل المقطع، الحبار، الفطر و نحرك ثم نضيف الأرز، ضامتي لحم البقر و الفلفل الأسود.

عندما يطهى الخليط نضيف الماء المغلي، السالمية، الكزبرة و البقدونس، نحرك جيداً، و نقل الطنجرة مدة 10 دقائق مع مراقبتها و التحريك.

عندما يجهز الأرز، نضيف صلصة الشواء (باربيكيو)، البازلاء، القشدة الطرية، نخلط و نضيف الجبن، القمرن، و الشمندر الأحمر ثم نخلط و نزيله من النار.

للتقديم، نقتح تزينه بالقمرن وريقات السالمية، و الحبار المقلي.



نشوية
طيبة



الريزوتو Risotto



3

40

49

- دجاجة
- عجائن التاخلياتيل
- حبة بصل مقطعة
- زيت الزيتون
- حلبة
- زنجبيل
- فلفل أسود
- كركم (خرقوم البلدي)
- كزبرة و بقدونس
- مقطعين
- ثوم
- ملح
- أعواد القرفة
- قرفة مطحونة
- سكر حبيبات
- زبيب
- عدس
- قشدة طرية
- جبن الدهن
- ضامتي زعفران
- ضامتي سمن

المقادير:



في طنجرة نضع زيت الزيتون، البصل المقطع، الثوم، الكزبرة و البقدونس، العدس، القليل من الكركم، القليل من الفلفل الأسود، 3 معالق صغيرة من الحلبة، 2 معالق صغيرة من الزنجبيل، نضيف الزيت مرة ثانية، القليل من الماء المغلي، ضامتي زعفران، ضامتي سمن، الماء و في الأخير نضيف الدجاجة مع القليل من زيت الزيتون و نتركها لتقلي قليلا ثم نضيف الماء المغلي و نقفل الطنجرة مدة نصف ساعة لتنضج.

في قدر نضع القليل من زيت الزيتون مع البصل، نحرك ثم نضيف الزنجبيل، أعواد القرفة، ضامتي زعفران، السكر حبيبات، القرفة المطحونة، الزبيب، نخلط الكل، و نستمر بالتحريك فوق نار هادئة إلى أن تنضج التفتاية.

لطهي التاخلياتيل جيدا و تفادي أن تلتصق، نغطيها كليا بالماء المغلي في طنجرة مع القليل من الزيت، نطهوها و نحركها من وقت لآخر إلى أن يغلي الماء و يتغير لونها. نزيلها من النار عندئذ.

في مقلاة نضع القشدة الطرية، القليل من الملح، جبن الدهن، و نخلط جيدا، ثم نضيف التاخلياتيل لتُكمل نضجها في الصلصة. نحرك التحضير و نضيف القليل من الماء الذي تم طهيها فيه.

في طبق كبير، نضع التاخلياتيل، نسكب فوقها مرق الدجاج و نضع الدجاجة بعد أن نحمرها في الفرن مدة 10 دقائق، و نضيف التفتاية فوق الكل. للتزيين، يمكن إضافة التين المجفف مع بيض السمان و القليل من اللوز المقلي.



رفيسة بالتاخلياتيل



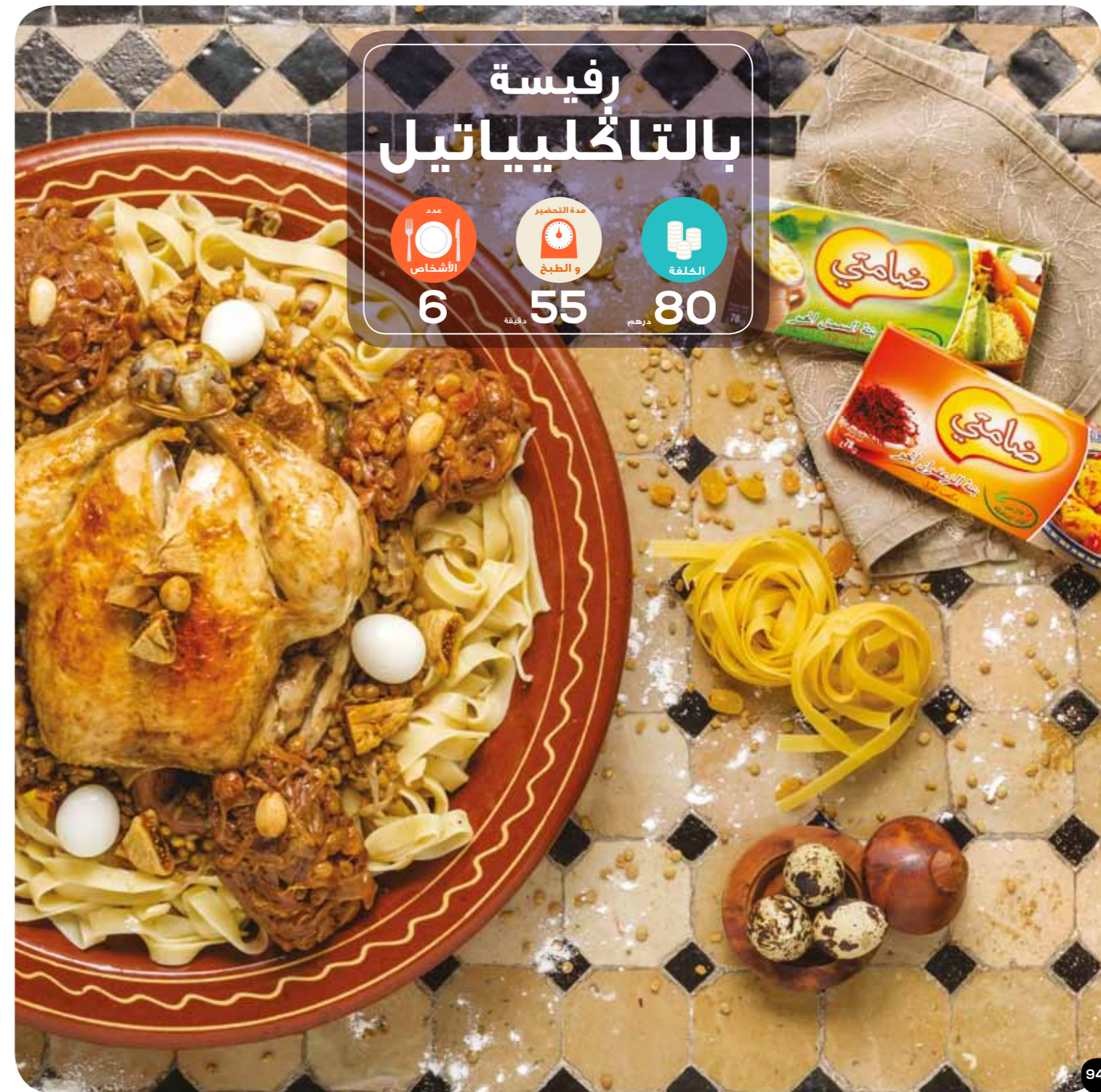
عدد
الأشخاص
6



مدة التحضير
و الطبخ
55
دقيقة



الحلقة
80
درهم



شوية
طيبة



- ورق الغار (سيدنا موسى)
- حبوب الهال (قعقلة)
- أعواد القرفة
- قرنفل
- كمون
- ثوم
- فلفل حار
- ملح
- حبة ليمون حامض مخلل (حامض مصير)
- ضامتي زعفران
- 1 كيلوغرام من لحم الرأس
- ورقة البسبيلة
- حمص
- فول
- بصل
- طحينة
- خل
- زيت الزيتون
- القليل من الزبدة المذوبة
- فلفل أسود

المقادير:



لتفادي أن يصبح اللحم مرا عند طهيه، نقوم بغليه في طنجرة ضغط مليئة بالماء، وعندما يغلي، نغير الماء كله بماء مغلي آخر.

الآن نضيف البصل، الليمون الحامض المخلل، القليل من القرنفل، القليل من حبوب الهال (قعقلة)، أعواد القرفة، وريقات الغار (سيدنا موسى)، ضامتي زعفران و نقل الطنجرة ساعة و نصف حتى ينضج التحضير.

نعصر نصف ليمونة حامضة، نضيف الثوم المهروس و الطحينة مع الماء و نحرك إلى أن يصبح القوام كريميا.

نهرس الفول والحمص. عندما ينضج اللحم نصفه، نقطعه قطعاً صغيرة و نضيف ملعقة صغيرة من الخل، الفول و الحمص المهروسين، الطحينة التي حضرنا، الفلفل الأسود، الفلفل الحار، الكمون و نمزج الكل.

نزيل جوانب الورقة و نقطعها نصفين، ندهنها بالزيت والزبدة المذوبة و نبدأ بحشيها، نطويه ثم ندهنها بالزيت والزبدة المذوبة. ندخل البريوات في الفرن لتتحمر ربع ساعة على حرارة 180 درجة.



طيبة
بشوية

البريوات بلحم رأس الغنم



5



95



40



- ملح
- فلفل أسود
- زيت الزيتون
- 2 لتر من الماء
- بيصارة إديال
- 250 غرام من السمسم المحمص و المطحون
- بصل
- فلفل حار
- 2 معالق كبيرة من الدقيق

المقادير:



نأخذ حبة بصل مقطعة و نضيف عليها القليل من الملح، الفلفل الأسود 2 معالق كبيرة من الدقيق.

في طنجرة نضع 2 لتر من الماء البارد، نضيف 2 أكياس بيصارة إديال و السمسم المحمص و المطحون. نحرك جيدا حتى يذوب محتوى الأكياس ثم نضعها فوق النار. نستمر بالتحريك، و عندما يغلي الخليط نخفض حرارة النار و نغطي نصف الطنجرة. نحرك لمدة 5 دقائق ثم نزيلها من فوق النار. و نقدمها مع البصل المحمر و القليل من الفلفل الحار و زيت الزيتون.



طيبه
شبهية

بيصارة



6



30 دقيقة



18 درهم



- زيت الزيتون
- ضامتي ثوم
- ضامتي سمن
- حريرة إديال
- خبز من نوع الباكيت
- زبدة
- القليل من البقدونس
- بيضة
- لتر من الماء

المقادير:



نصب لترا من الماء البارد في طنجرة. ونضيف حريرة اديال ونخلط جيدا، ثم نضعها فوق النار، نحرك قليلا لكي لا يلتصق النشا. نضيف ضامتي سمن عندما تغلي، بيضة ممزوجة، نحرك و نغطي نصف الطنجرة. نخفض الحرارة و نتركها **10** دقائق و نحرك من وقت لآخر ثم نزيلها من النار.

نقطع البقدونس، نسكب زيت الزيتون في قدر و نضيف الزبدة لتذوب، ثم البقدونس و ضامتي ثوم و نخلط الكل.

نقطع الخبز، و ندهنه بالخليط ثم ندخله للفرن ليتحمص قليلا.

للإحتفاظ بأعشاب الطبخ مدة طويلة، نضعها في قالب مكعبات الثلج، نسكب عليها زيت الزيتون و ندخلها للمجمد.



شوية
طيبة



حريرة سهلة مع خبز بالثوم



4
الأشخاص



25
دقيقة



15
درهم



- تبش
- ملعقة بصل مقطع
- قشدة طرية
- حبق مطحون
- ملعقة صغيرة من السكر حبيبات
- 3 وريقات الغار (سيدنا موسى)
- زيت الزيتون
- ضامتي ثوم
- ضامتي ليباط

- لحم مفروم
- عجائن البيني
- بطاطا حلوة
- جزر مقطع ومسلوق و مبشور
- طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة
- نصف ملعقة كرفس مطحون
- ملح و فلفل أسود
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة

المقادير:



نسخن القليل من زيت الزيتون في طنجرة، نضيف ملعقة من البصل المقطع.

للحصول على صلصة بولونييز متماسكة، نضيف الجزر المسلوق و نحرك قليلا مع زيت الزيتون، نضيف ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة، ضامتي ثومة، نصف ملعقة من الكرفس المطحون، ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة، 2 معالق من الحبق المطحون، 3 وريقات الغار (سيدنا موسى)، الطماطم المبشورة، و نخلط الكل. نضيف بعد ذلك ملعقة صغيرة من السكر حبيبات و نصف مكعب ضامتي ليباط. نحرك جيدا و نغطيها.

في نفس الوقت، نسخن القليل من زيت الزيتون في مقلاة، نضيف اللحم المفروم و نفتته بهذه الطريقة ليطهى جيدا، نسكب عليه محتوى الطنجرة و نخلط.

نضع الماء المغلي في طنجرة، و نضيف عجائن البيني و القليل من زيت الزيتون لكي لا تلتصق. بعد أن تغلي، نتركها لتسلق مدة 10 دقائق تقريبا و نزيلها من النار.

بعد أن تنضج، نخلط العجائن مع صلصة بولونييز فوق نار هادئة لتتشربها، نلف البطاطا الحلوة في ورق الألومنيوم و ندخلها الفرن لمدة 40 دقيقة على حرارة 180 درجة.

بعد أن تنضج، نقطعها دوائر و نقشر ما تبقى. لتحضير البطاطا المهروسة، نهرسها، نضيف القليل من التبش، الملح، الفلفل الأسود و نخلط جيدا. في الأخير، نضيف القليل من القشدة الطرية و نخلط الكل.

للتقديم، نضع البطاطا الحلوة المهروسة في طبق، نضيف العجائن بصلصة البولونييز، دوائر البطاطا الحلوة، ما تبقى من صلصة الطماطم، و نزين بوريقات الحبق.

طريقة



التحضير

التقديم



عجائن Penne بالبطاطس الحلوة



عدد
الأشخاص
2



مدة التحضير
و الطبخ
45 دقيقة



المكلفة
39 درهم



طيبية
شوية

400 غرام من السكر حبيبات
100 غرام من الزبدة اللينة
2 معالق كبيرة من العسل
2 أكياس فلان موز إديال
فلان فراولة إديال

1 كيلو غرام فراولة
200 غرام بسكويت
400 غرام من جبن الريكوتا
600 غرام قشدة طرية
2 كؤوس من الحليب

المقادير :



في الخلاط نضع البسكويت ليطحن، نضيف 2 معالق كبيرة من العسل، الزبدة اللينة، و 2 حبات فراولة. نطحن الكل إلى أن يتماسك.
نغطي قالب الحلوى بالسيلوفان و نضع فيه خليط البسكويت، ثم نهرسه جيدا، وندخله الثلاجة ليطماسك.

نضع القشدة الطرية في إناء مع السكر حبيبات، ونخفقها بالخلط إلى أن نحصل على كريم، نضيف القليل من جبن الريكوتا، و نبدأ بالخفق مع إضافة الجبن تدريجيا. عند الإنتهاء نضعها في الثلاجة.

نسكب 2 أكياس فلان الموز في قدر، نضيف 2 كؤوس من الحليب و نحرك جيدا ليذوب و نتركه فوق النار حتى يغلي. بعد ذلك، نخرج الكريم من الثلاجة، نضيف إليها الفلان و نخلط الكل من الأسفل إلى الأعلى ونضع المزيج في جيب الحلواني ثم في الثلاجة.

بعد أن تتماسك قاعدة البسكويت، نقطع الفراولة و نزين بها جوانب القالب. نخرج الكريمة و نملأ بها القالب جيدا و نسويها على كامل المساحة بالملعقة، ثم نضعها في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
بعد ذلك، نضع الفراولة المقطعة و السكر في قدر على النار لتعسل. نحرك حتى يصبح المزيج سائلا.

للحصول على شراب الفراولة (كولي) جيدا لونا ومذاقا، نزيل الرغوة و نطحنه بالخلط.

في الأخير، نسكب فيه فلان الفراولة إديال و نحرك جيدا ثم نزيله من النار. نخرج القالب و نسكب فوقه شراب الفراولة (كولي) بعد أن يبرد و ندخل فطيرة التشيزيك لتبرد لمدة 3 ساعات.

للتقديم، نزينها بقطع الفراولة.



فطيرة الجبن Cheesecake



8



385



85

دقيقة

درهم



مشوية
طيبه

- 250 غرام قمرون
- 250 غرام بروكولي
- 250 غرام قرنبيط (شوفلور)
- 200 غرام من جبن الشيدر
- 2 بيضات
- ملح و فلفل أسود
- ينسون (باديان)
- ثوم
- تبش
- زيت الزيتون
- حليب
- بيشاميل ضامتي

المقادير:



نضع القليل من زيت الزيتون في مقلاة و نضيف القمرون ليحمر، نحرك و نضيف القليل من الملح، الفلفل الأسود، الثوم، و القليل من التبش عندما يقرب نضوجه.

نقوم بسلق القرنبيط مع الماء في طنجرة ونضيف القليل من الدقيق لكي لا يتغير لونه و يبقى أبيضاً.

نسلق البروكولي أيضاً في طنجرة أخرى.

نضع الحليب البارد في قدر ونضيف بيشاميل ضامتي. نحرك حتى تذوب البودرة و نضعها على النار مع التحريك، نضيف القليل من الينسون و الثوم و نحرك حتى يغلي الحليب.

نضع البروكولي و القرنبيط في إناء الفرن، نضيف القليل من الملح و الفلفل الأسود، القليل من التبش، البيض، القمرون، صلصة البيشاميل، جبن الشيدر، القليل من زيت الزيتون، نغطي بالقليل من البيشاميل و نزين في الأخير بالقريديس.

ندخله الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 200 درجة.

بعد ذلك، نرش الجبن و ندخله ثانية للفرن لكي يتحمر مدة 3 دقائق.

طريقة



التحضير

نصيحة



الشاف

كراتان بالبروكولي و القرنبيط



عدد
الأشخاص
4



مدة التحضير
و الطبخ
40
دقيقة



المخلفة
70
درهم



طيبة
تشوية





قناة أم ياسر

نجية من قناة أم ياسر، عاشقة للمطبخ من حلويات مغربية، عربية و عالمية : الطبخ بالنسبة لي فن راقٍ.

الكراميل : - 150 غرام سكر حبيبات

طبقة الكريمة : - ربع لتر قهوة عربية مصفاة
- ملعقة كبيرة ونصف كريم باتسيير إديال
- ملعقة صغيرة زبدة
- 4 قطع شكولاته

المقادير :



الطبقة الثانية : - 500 مل حليب
- ملعقتين كبيرتين ونصف كريم باتسيير إديال
- ملعقتين إلى 3 سكر حبيبات
- ملعقة كبيرة زبدة
- ملعقة صغيرة قهوة سريعة الذوبان

تحلية القهوة الباردة



طريقة
التحضير

لتحضير الكراميل، يوضع السكر على نار هادئة دون التحريك إلى أن يتغير لونه ويذوب.

لتحضير الكريمة، توضع كل المكونات في طنجرة، تخلط وتوضع على النار مع التحريك المستمر إلى أن تصبح كثيفة. وبعيدا عن النار، نضيف الزبدة و الشكولاتة.

لتحضير الطبقة الثانية، تخلط كل المكونات و توضع فوق النار مع التحريك إلى أن تصبح كثيفة القوام، ونضيف الزبدة كأخر مرحلة.

طيبية
شوية



المقادير:

- 2 كؤوس سميد رقيق
- كأس واحد فورص
- ملعقة كبيرة خميرة الخبز
- الملح
- الماء حسب الخليط
- 7 غرام من خميرة الحلوى إديال (بقياس كاس العنبة)

المقادير:

- كأسين حليب سائل
- كأسين جوز الهند (الكوك)
- نصف كاس سميدة رقيقة
- ملعقة كبيرة زبدة
- كيس سكر فانيلا إديال (7 غرام)
- كاكاو مر (7 غرام)
- (بقياس كاس العنبة)

طريقة التحضير

تخلط كل المكونات في الخلاط الكهربائي ونرجعه لأنية زجاجية ثم نضيف خميرة الحلوى ونخلط العناصر جيدا، مباشرة نبدأ في طهيه.

طيبه تنويه

طريقة التحضير

تخلط كل المكونات ماعدا الزبدة و الكاكاو، ثم توضع على نار هادئة مع التحريك إلى أن تطهو وتتماسك. نضيف الزبدة، نتركها إلى أن تصبح دافئة، ثم يقسم الخليط لقسمين و نضيف الكاكاو لقسم واحد. نشكل قضيب طويل من كلا القسمين، ثم نحاول لف القضيب الأبيض على القضيب الأسود حتى نحصل على شكل أصابع بلونين، ثم نضعهم في جوز الهند ونقسمهم إلى أصابع.

نحتفظ بالحلوى لمدة 3 أيام في الثلاجة فقط.

طيبه تنويه

قناة أم ياسر
كرتان
كرات البطاطا المحشوة



- الصلصة :** - 3 حبات طماطم مبشورة - ملعقة صغيرة خرقوم
- القليل من ربيع - ربع ملعقة زنجبيل
- ملح - ملعقة كبيرة زيت نباتية
- فلفل أحمر - فصين ثوم (توضع على النار إلى أن تنضج)
- الحشوة :** - 250 غرام لحم مفروم - فلفل أسود
- زيت نباتية - الثوم (توضع على النار إلى أن تنضج)
- ملح
- 700 غرام بطاطس مسلوقة مفرومة - حليب
- جبن أحمر مفروم (ممكن أستبداله بجبن مربع أو مثلثات) - بيشاميل ضامتي

المقادير :



الصلصة :

توضع كل المكونات على النار إلى أن تنضج.

الحشوة :

نحتاج بطاطس مسلوقة مفرومة نضيف لها الفلفل الأسود والملح والجبن الأحمر المفروم و ملعقة حليب سائل نخلط المكونات جيدا.

نأخذ صينية خاصة بالكرتان. نضع فيها نصف كمية الصلصة. نأخذ كمية من البطاطس نضعها على راحة اليد ونضع القليل من اللحم المفروم بعدما يبرد ونشكل البطاطا على شكل كرة محشوة باللحم المفروم. نضعها على الصلصة في الإناء الخاص بالكرتان ونكمل باقي الكمية على شكل كرات بعد الإنتهاء. نضيف الصلصة المتبقية على الكرات.

صلصة البيشاميل :

نأخذ ربع لتر حليب ونضيف ملعقتين كبيرتين من بيشاميل إديال الجاهزة ونضعها على النار إلى أن تتماسك. نضعها فوق الصلصة ونضيف الجبن المبشور ونضعها في فرن ساخن مسبقا والنار من تحت وفوق إلى أن تتحمر ويذوب الجبن تقريبا ربع ساعة ونقدمها ساخن.



قناة أم ياسر
Beignet
(بيني) سهل وسريع



- 500 غرام فورص
- ملعقة كبيرة خميرة الخبز
- بيضة واحدة
- ملعقة سكر حبيبات
- كيس خميرة الحلوى إديال
- ملعقة كبيرة زيت نباتية
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ لجمع العجين

المقادير :



نخلط كل المكونات ونجمع الخليط بماء دافئ إلى أن نحصل على عجينة طرية تلتصق باليدين، ثم نضيف ملعقتان زيت نباتية. نقوم بذلك العجين ونتركه يرتاح إلى أن يتضاعف حجمها.

بعد ذلك، نقوم ببسطه على سمك 1,5 سنتيم تقريبا، ثم نقوم بتقطيعه بواسطة قطعة دائرية وقطاعة صغيرة لعمل ثقب في الوسط. نترك العجين تختمر مرة أخرى ثم نقوم بقلبه في حمام زيت ووضعه في السكر حبيبات (سنيدة) ويقدم مع الشاي.





قناة حليلة الفيلاي

الطبخ هوايتي التي أعشقها وأبدع فيها. أقوم بتحضير وبكل حب وصفات ناجحة لذيدة سهلة و في المتناول، لكي تقوم كل النساء بتجربتها وتقديمها لعائلتهن. وصفات غير معقدة أحاول شرحها بأبسط الطرق أو بالأحرى تبسيطها قدر المستطاع كي تستطيع المرأة العاملة أو ربة البيت تحضيرها بدون تعب أو مجهود.

تجدين في قناتي سيدتي، كل ماتحتاجينه من حلويات متنوعة لكل المناسبات : تقليدية وعصرية، معجنات حلوة ومالحة، فطائر وبيتزا، عصائر، سلطات و مقبلات وأطباق العراضات والعزومات. مطبخ حليلة الفيلاي لكل النساء.



رغايف مورقة بعجينة المسمن بحشوة الدجاج بنكهة السمك

- العجين : - 400 غرام دقيق أبيض
- نصف خميرة الحلويات
- ملح
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة زبدة
- ملعقة صغيرة زيت
- ماء لجمع العجين

المقادير :



- الحشوة : - 400 غرام صدر دجاج
- حبتان من الجزر مبشور
- حبتان من البصل
- قزبر
- علبه من الفطر المعلب
- شرائح زيتون
- جبن مبشور
- فلفل أحمر
- فلفل اسود
- زنجبيل
- ملح
- زيت
- مكعب ضامتي سمك

نجمع مكونات العجين بالماء العادي ثم نترك العجين ترتاح جيدا ونشكل منها كرات صغيرة بحجم حبة المشمش و نغطيها ونتركها ترتاح مرة اخرى.

في مقلاة نقلي البصل المفروم مع الزيت حتى يذبل قليلا، ثم نضيف الفطر مقطع قطع صغيرة و قطع صدر الدجاج حتى تتقلّى، ثم نضيف الجزر و التوابل كاملة، مكعب ضامتي سمك ثم المعدنوس، و في الأخير، شرائح الزيتون الأخضر.



نترك الحشو يبرد تم نضيف الجبن المبشور.

نمدد العجين بواسطة زيت رقيقة. نضع الحشو في الطرف ونطوي على شكل سيكار.

ندهن الرغيفات بالبيض مع الخل ونرش بدور الخشخاش أو السمسم. وندخلها الفرن حتى تطهى في نار هادئة.

طيبية
شبهية



قناة حليلة الفيلاي تحلية راقية بمذاق لا يقاوم

- 180 غرام بسكوي شاي
- زبدة دائية
- القليل من الحليب
- مربى فراولة
- فواكه جافة حسب الرغبة
- 500 ملل من الحليب
- علبة من فلان فانيليا إديال
- ملعقتين من النشا مايفين
- سكر حسب الذوق
- علبة من القشدة الطرية 20 سل
- 3 قطع من الجبن

المقادير :



نمزج البسكوي المطحون مع القليل من الزبدة. نضع طبقة منه في كؤوس خاصة بالتحلية ونسقيه بالقليل من الحليب. في كاسرونة، نخلط كيس الفلان مع السكر و النشا ثم نضيف الحليب ونتركه على النار يغلي مع التحريك حتى يعقد الخليط. نمزج الجبن مع القشدة الطرية بالخلط، ثم نمزجه مع خليط الفلان والحليب و نملئ الكؤوس. نتركها تبرد جيدا.

وقبل التقديم، نزين بطبقة من مربى الفراولة والفواكه الجافة حسب الرغبة.

ملاحظة : تقدم باردة.

طبخية
شبهية



قناة حليلة الفيلاي كيك معك بالتفاح والفواكه الجافة

- بيضتان
- كأس ياغورت او زبادي ما يعادل 110 غرام
- كأس زيت
- كأس سكر
- القليل من الملح
- 2 أكياس خميرة الحلوى إديال
- كيس فانيليا إديال
- ملعقتين من الخل الأبيض
- دقيق حسب الخليط
- (بقياس كأس الياغورت)

- الحشوة : 2 حبات تفاح
- ملعقتين من السكر
- فواكه جافة حسب المتوفر
- (كرعاع- رقائق اللوز.....)
- ملعقة كبيرة نشا مايفين
- ملعقة كبيرة عصير الحامض

المقادير :



بواسطة الخلاط، نخفق البيض، السكر، الملح، و كيس الفانيليا جيدا حتى يتضاعف حجم الخليط. نضيف الزيت و نستمر في الخفق، ثم الياغورت، الدقيق و خميرة الحلويات حتى نحصل على عجين ثقيل. و في الأخير ملعقتين من الخل الأبيض، ثم نضع الخليط في قالب مدهون بالزبدة والدقيق. نخلط التفاح المحكوك من الجهة الكبيرة في الحكاكة مع عصير الحامض و السكر، ثم النشا و الفواكه الجافة و نوزعه فوق الكيك بشكل متساوي. ندخل القالب الى فرن مسخن من قبل على درجة حرارة 180 حتى ينضج.

ملاحظة : يجب أن يكون العجين أثقل من خليط التفاح كي لا يهبط إلى الأسفل.

طبخية
شبهية





قناة حليلة الفيلاي
ميني كيك
بيتزا



قناة حليلة الفيلاي
غريبة
بمكونات جد بسيطة

المقادير :

العجين : - بيضتان
- 250 غرام دقيق أبيض
- ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- كيس من خميرة الحلويات إديال 8 غرام
- 100 ملل زيت الزيتون

الحشوة : - حبة بصل كبيرة مفرومة
- فصان من الثوم مفرومان
- حبتان فلفل ألوان مقطع مربعات
- حبة طماطم مقطعة مربعات
- القليل من الزعتر
- فلفل أسود

200 ملل حليب دافئ
- علبه ياغورت طبيعي بدون سكر ما يعادل 110 غرام
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

ملح
- فلفل احمر
- 150 غرام لحم مفروم
- شرائح زيتون أسود
- زيت الزيتون

المقادير :

250 غرام ماركيرين او زبدة لينة
- ربع أصفر البيض
- كأسان من الزيت ما يعادل
320 ملل
- كاس ونصف من السكر
- خميرتان من فئة 8 غرام
مايعادل ملعقتان صغيرتان
- نكهة الليمون

200 غرام زبيب أو عنب مجفف
- 50 غرام قشرة برتقال معسلة
- ملعقة كبيرة بودرة الكريمة
- باتسيير او الكاسترد إديال
- ملح
- ناباج للتزيين : أبيض البيض،
رقائق الفول السوداني أو اللوز

طريقة التحضير

في وعاء، نخلط البيض، الفلفل الأسود، الملح، ثم نمزج الكل بالخلط اليدوي و نضيف الحليب الدافئ و الزيت و الياغورت الطبيعي و الخميرة، و أستمر في الخفق و نستمر في الخفق حتى تمتزج العناصر بشكل جيد. نغطي الوعاء بالبلاستيك الغذائي ونتركه يختمر.

بعد الإختمار، ندهن قوالب العجينة الفردية المحفورة في الوسط بالزبدة، ثم نرش بالدقيق و نضع كمية من العجين دون تحريكه، و نترك مساحة لكي تنتفخ أثناء الطهي. ثم ندخله فرن مسخن من قبل على درجة حرارة 180 حتى يطهى.

ثم نحضر الحشوة : في مقلاة نسخن الزيت، نضيف البصل و نتركه يتقلّى قليلا، ثم نضيف الفلفل ألوان و نتركها قليلا، و نضيف الطماطم المقطعة، و نترك الكل يتقلّى جيدا، ثم نضيف في الأخير، التوابل و اللحم المفروم و الزيتون.

عندما تطهى العجين و تبرد، نملئ الفراغ بالحشوة، و نزين بالجبن المفروم، و ندخلها للفرن حتى يذوب و تكون جاهزة.

طيبه شوية

طريقة التحضير

في كصعة نخلط الزبدة مع السكر، نكهة البرتقال، القليل من الملح، حتى تنسجم العناصر مع بعضها ثم نضيف الزيت و نمزج ثم البيض و نستمر في الخلط.

نضيف العنّب الجاف وقشور البرتقال المعسل ونجمع بالدقيق الممزوج مع خميرة الحلويات حتى نحصل على عجينة لينة.

نشكل منها كرات صغيرة، نمررها بأبيض البيض، ثم رقائق اللوز أو الفول السوداني و تطهى في فرن مسخن من قبل على درجة حرارة 180 حتى تتذهب من الجهتين.

تدهن بالناباج من فوق و ترجع للفرن دقيقتين على الأكثر.

طيبه شوية



قناة وصفة نيت

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. معكم مريم من قناة «وصفة نيت wasfa net» على اليوتيوب. القناة تحرص دائما على تقديم أبسط و أسهل الوصفات الإقتصادية و الغير المكلفة بطريقة مميزة و شرح مفصل و دقيق لإنجاح الوصفة لدى الصغار والكبار. القناة تضم وصفات مغربية و أخرى عالمية و العديد من الكيكات الراقية و الوجبات اللذيذة و في هذه الصفحات أقترح عليكم وصفات سهلة و ناجحة و هي : بيتزا بدون فرن، حلوة لالكريم، تحلية، مسمن بشكل جديد، و كيكة الطبقات بدون فرن. أتمنى أن تنال إعجابكم. ولرؤية جميع وصفات القناة، ندعوكم لزيارة القناة على اليوتيوب . يكفي الدخول لليوتيوب وفي خانة البحث، أكتبو وصفة نيت wasfa net سواء بالعربي أو الفرنسي وستجدون القناة وشكرا.

المقادير :

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| العجين : - وعاء و نصف (زلافة ونصف) | - كيس خميرة حلويات |
| دقيق أبيض | - الملح |
| نصف وعاء (نصف زلافة) | - الماء بارد لجمع العجينة |
| دقيق القمح | |
| الحشوة : - البصل | - الفلفل الأسود |
| - الفلفل الأخضر | - الجبن |
| - الزيت | - التونة |
| - الملح | - الزعتر |



لتحضير الحشوة (الحشوة تبقى حسب الذوق)، نقوم بإستعمال البصل و الفلفل الأخضر المطهوين في المقلاة مع الزيت، الملح، الفلفل الأسود، الجبن، التونة و الزعتر.



نخلط المكونات الجافة و تجمع العجينة بالماء. من بعد ما نحصل على عجينة متماسكة صلبة غير لينة (لكي لا تتقطع أثناء التشكيل)، نقوم بذلك العجين، ثم نقوم بتقسيم العجينة لقطع صغيرة نغطيها ببلاستيك غدائي.

نقوم ببسط قطع العجينة لتكون رقيقة جدا مع دهن السطح بالزيت، ثم نقوم بطي العجينة على شكل مربع (مثل طريقة تحضير المسمن العادي)، ثم نبسطها مجددا لتكون رقيقة كالورقة لنحصل على النتيجة المرغوب فيها.

نضيف الحشوة إلى طرف العجين. نقوم بتقطيع في وسط العجين إلى شرائط مستوية بواسطة السكين دون تقطيع الطرف فقط وسط العجين.

طيبية
شبهية

مسمن معمر و مقرمش مثل الورقة





قناة وصفة نيت
حلوة لاكريم
راقية وناجحة

- المقادير:**
- الكيك الاسفنجي : - 4 بيضات بدرجة حرارة المطبخ
 - سيرو أو عصير
 - 200 غرام سكر
 - كيس فانيلا إديال
 - 200 غرام دقيق
 - كيس خميرة حلويات إديال
 - الكريمة : - شكلاطة سوداء
 - علبه كريم شانتيي إديال مع
 - ربع لتر ماء بارد
 - علبه قشدة الفراولة إديال مع ربع لتر حليب بارد



أولا نحضر قالب الفرن قياس 20x20 مفروش بورق الزبدة. يغربل الدقيق مع خميرة الحلويات. يخفق البيض مع السكر والسكر بنكهة الفانيلا إلى أن يصبح لونه أبيض ويتضاعف حجمه ثلاث أضعاف. ونضيف الدقيق مع الخميرة على دفعات مع الإستمرار في الخفق بسرعة منخفضة دون توقف إلى أن تضاف كل الكمية وينسجم المزيج ثم نطفئ الخلاط. نضع في قالب ويدخل للفرن باردا على درجة 150 لمدة 35 إلى 40 دقيقة.

بعد أن يبرد الكيك، يزال من القالب و يقطع إلى ثلاث طبقات. تخفق (على أقصى سرعة) القشدة مع الحليب البارد جدا وكذلك الشانتيي مع الماء البارد جدا إلى أن تصبح كريمة متماسكة. توضع القطعة الأولى وتسقى بالسيرو أو العصير وتوضع فوقها قشدة الفريز وتكرر العملية في باقي الطبقات.

وبالنسبة للطبقة الأخيرة، نسقيها من الداخل قبل وضعها فوق الكيك. يغطي وجه الكيك والجوانب جيدا بالشانتيي المخفوقة مع الماء لكي تكون متماسكة جيدا. نزين بموس الفريز المتبقي بشكل ورود ونزين الجوانب بالعقيق الغدائي وتذاب الشكلاطة السوداء توضع في جيب حلواني ونكتب بها.



قناة وصفة نيت
بيتزا فردية
بدون فرن وبدون اختمار

- المقادير:**
- العجين : - 4 كؤوس دقيق (خأس العنبة)
 - 3 أكياس خميرة حلويات إديال
 - الماء لجمع العجينة وإذا لم يتوفر الحليب البودرة،
 - نجمع العجين بالحليب السائل
 - ملحقتان كبار زيت زيتون
 - ملحقة صغيرة زعتر
 - الملح
 - الحشوة : - فلفل ألوان مطهو مع الزيت،
 - الملح، الفلفل الأسود و الزعتر
 - البصل كالفلفل
 - صلصة طماطم
 - القليل من الفلفل الأسود
 - 3 أكياس خميرة حلويات إديال
 - الماء لجمع العجينة وإذا لم يتوفر الحليب البودرة،
 - نجمع العجين بالحليب السائل
 - ملحقتان كبار زيت زيتون
 - علبه طون
 - زعتر
 - زيتون اسود
 - جبن احمر



تضاف الخميرة على الدقيق و المواد الجافة، ثم يدمج الكل جيدا و يضاف الماء تدريجيا الى ان تتكون عجينة متماسكة. تضاف ملحقتان كبار زيت زيتون وتعجن جيدا مع العجينة إلى أن يدخل الزيت مع العجين. (العجين لا يحتاج لذلك ولا للإختمار). مباشرة تبسط العجينة فوق سطح العمل بمساعدة الدقيق، و تدلك بالمدلك لتكون رقيقة. بواسطة الشوكة نثقب العجين جيدا. نأخذ قطعة ونقطع أقراص البيتزا.

في مقلاة ساخنة توضع أقراص البيتزا و نثقبها مجددا إذا أقتضى الأمر. تقلب الأقراص بعد أن تتماسك بدون أن تتحمر. (يجب ان تحمر فقط من جهة واحدة) توضع الحشوة على الجهة المحمرة الصلصة ثم البصل يليه الفلفل الطون الزعتر الجبن وأخيرا الزيتون نرجع الأقراص فوق النار على الجهة الغير المطهوه ونغطيها ليعود عليها البخار ويزوب الجبن.



قناة وصفة نيت تحلية كريمية



قناة وصفة نيت كيك طبقات بدون فرن

- ملعقتان ممتلئتان جيدا
كريم باتسيبير بودرة إديال

المرحلة 1: - نصف لتر حليب
- ملعقة كبيرة زبدة
- 3 ملاعق سكر

- ملعقتان كبيرتان سكر
- كيس فانيلا إديال

المرحلة 2: - حبتان خوخ مقطع
- كأس ماء
(بقياس كأس العينة)

المرحلة 3: - ربع لتر حليب
- نصف علبة قشدة فانيلا أو كريم شانتيي إديال ما يعادل 55 غرام

المقادير:



نأخذ مقادير المرحلة الأولى و نوضع كلها في كاسرونة، تحرك جيدا و نوضع فوق النار مع الإستمرار في التحريك إلى أن يصبح الخليط ثقيل وليس سائل. بعد ذلك، يزال من فوق النار وتضاف إليه الزبدة وهو ساخن، و يحرك جيدا، ويغطي بالبلاستيك الغذائي مع الحرص على ملامسة البلاستيك بوجه الكريمة لكي لا تتكون لدينا قشرة، ثم يوضع في الثلاجة ليبرد.

نأخذ الخوخ، الماء، السكر و سكر فانيلا إديال و نضع الكل في كاسرونة فوق النار إلى أن يتعسل. نخفق الحليب البارد جيدا، مع قشدة فانيلا او الشانتيي إديال، بأعلى سرعة إلى أن تصبح كريمة متماسكة.

بعد إخراج الكريمة الأولى من الثلاجة (بعدها بردت تماما)، تطحن في الخلاط أو الخلاط اليدوي لتصبح لينة. تضاف الكريمة المخفوقة لها تدريجيا مع الخلط من الأسفل للأعلى لكي نحافظ على قوام الكريمة. (ضروري احترام طريقة التحريك)، ثم نضعها في جيب حلواني.

وفي كؤوس التقديم، نوضع كمية من الخوخ و كمية من الكريمة، و تزين بصلصة الكراميل والشكلاطة أو حسب الرغبة.

طريقة
التحضير

طبيخة
شهيبة

- قبصة ملح
- كيس فانيلا إديال
- كيسين كاكاو إديال
- كيسين خميرة حلويات إديال

الكيك: - خمس بيضات
- كأس سكر
- 3/4 كأس زيت
- كأس حليب
- كأسين ونصف دقيق
(بقياس كأس العينة)

الكريمة: - علبتين قشدة فانيلا
أو شانتيي إديال
- كأسين ونصف حليب بارد

المقادير:



تدمج كل المكونات كالكيك العادي. يمكن وضعها في الخلاط الكهربائي ما عدا الدقيق. بعدها، تؤخذ مقلاة غير لاصقة و تدهن بالزيت للمرة الأولى فقط، بعدها، نبدأ بوضع كمية قليلة من الكيك حسب حجم المقلاة بطريقة البخير، (هذه الكمية سأستخرج منها 6 أقراص من الكيك). نضعها فوق النار، و عندما نلاحظ ارتفاع الجوانب، تقلب لتحمّر من الجهة الأخرى و تكرر نفس العملية إلى أن ينتهي الخليط.

تخفق الكريمة مع الحليب البارد جيدا إلى أن تتضاعف وتتماسك جيدا. بعدها، يؤخذ قرص، نسقيه بالعصير او السيرو و نوضع كمية من الكريمة بعد تكرار نفس العملية لكل الطبقات. يغطي الكيك جيدا بالكريمة من الأعلى و الجوانب.

وفي التزيين نضع شكلاطة (دافئة وليست ساخنة) ذائبة، مضاف إليها ملعقة يوغورت. نزين بالكريمة المتبقية.

طريقة
التحضير

طبيخة
شهيبة



قناة زينب المغير

قناة زينب المغير، قناة مغربية تهتم بكل ما يخص الطبخ المغربي الأصيل وتحب مشاركة وصفات متنوعة، ناجحة، مجربة، ومبتكرة.

سلطات ومقبلات مغربية



- المقبلة الاولى : - 4 حبات من البادنجان مشوي
- 2 حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذور
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس وقزبرة مفرومة ناعم
- 2 فصوص ثوم
- 1/2 ملعقة هريسة أو فلفل حار مطحون
- ملح
- ملعقة صغيرة فلفل حلو مطحون
- ملعقة عصير ليمون حامض



المقادير :

- المقبلة الثانية : - نصف كيلو جزر مصلوق
- ربع ليمونة حامضة مرقد
- بقدونس وكزبرة
- ملعقة عصير الليمون الحامض
- زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون
- 2 فصوص ثوم
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون

- المقبلة الثالثة : - فلفل الوان
- زيت الزيتون
- عصير الليمون الحامض
- زعتر أو الزعتر
- ثوم
- فلفل اسود
- ملح

طريقة التحضير



المقبلة الأولى : زعلوك البادنجان
يغسل البادنجان ثم يدهن بالقليل من الزيت النباتية ونقوم بشويه في الفرن مدة 15 دقيقة. بعد إخراجها يتم إزالة القشر ومعكه بشوكة أو سكين. في مقلاة على نار هادئة، توضع الطماطم، مركز الطماطم، الثوم، زيت الزيتون ثم التوابل. تترك لتطهى لمدة 10 دقائق. يضاف البادنجان ويكمل الطهي لمدة 3 دقائق قبل إضافة القزبرة المفرومة. تزال المقلاة من فوق النار. يقدم زعلوك البادنجان دافئاً أو بارداً.

المقبلة الثانية : زعلوك الجزر
في مقلاة على النار ضعي زيت الزيتون.. أضيفي الثوم ثم الجزر بعد معكه بشوكة أو طحنه في مطحنة يدوية. ضعي نصف كمية البقدونس والكزبرة مع التحريك. تبليهم بالملح وباقي التوابل. أضيفي عصير الليمون الحامض وباقي كمية البقدونس.

المقبلة الثالثة : سلطة الفلفل
يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع إلى شرائح رقيقة. في وعاء يوضع الثوم، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح ثم الزعتر. يمزج الكل جيدا للحصول على صلصة. ينقع الفلفل في الصلصة ويحتفظ به في مكان بارد. تقدم سلطة الفلفل المخمل مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس المفروم.

قناة زينب المغير
الضلعة
معمرة ومحمرة



قناة زينب المغير
طورطة باردة
بدون فرن



المقادير:

- الضلعة
- زبدية سميدة
- نصف زبدية زبيب
- نصف كوب من الفواكه الجافة مهمرمشة
- 2 ملاعق السكر الخشن
- ملعقة كبيرة من القرقة
- ملعقة كبيرة من السمن
- 5 ملاعق من الثوم مبشور ومدقوقة
- زعفران شعرة



طريقة التحضير

أولا نحضر الحشوة عبارة عن كسكس منسم بحليب وماء الزهر. نضيف عليه زلافة من اللوز مصلوق ومقلي ومطحون ثم زلافة من الزبيب المنقوع في ماء الزهر ملعقة صغيرة قرقة وكوب سكر ناعم و2 ملاعق زبدة في إناء كبير نضع جميع التوابل مع الثوم ونتبل الضلعة جيدا ثم نقوم بوضع الحشوة في الوسط.

في طنجرة بقعر سميك، يوضع كتف الغنم، التوابل، الثوم، السمن والماء. تغطي الطنجرة وعند الغليان تخفض النار ويترك الكل ينضج حتى يصبح الكتف ليئا. يترك الكتف يبرد تماما قبل إزالته من الطنجرة لكي لا يفتت. يوضع الكتف فوق صفيحة ملبسة بورق المطبخ ويدهن بالزبدة. يحمر الكتف في الفرن المسخن على درجة الحرارة 180 لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

يسخن مرق الطهي ويصفى. ثم يعاد فوق النار حتى يتخثر.

يوضع كتف الغنم في طبق مسخن، يزين بالمشمش والإجاص. يسقى الكتف بالمرق ويقدم ساخنا.



المقادير:

- الطبقة الأولى : 1 لتر من الحليب
- 8 ملاعق سكر
- 7 ملاعق سميد ناعم
- كيس من سكر فانيليا إديال
- الطبقة الثانية : ربع لتر من عصير البرتقال
- نصف كوب صغير سكر
- 2 ملاعق كريم باتسيير إديال
- ملعقة صغيرة زبدة
- فواكه لنتزيين



طريقة التحضير

في إناء نضع الحليب والسكر الخشن وكيس من سكر الفانيليا ونضيف 7 ملاعق كبيرة من السميد الناعم (السميدة الرقيقة).

نقوم بخلط هذه المكونات جيدا و نضعها فوق النار مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط. نأخذ قالب مدهون بالزبدة ونفرغ به الخليط وندخله الثلاجة حتى يبرد جيدا.

تحضير الكريمة :

نأخذ إناء ونضع فيه عصير البرتقال ونضيف ملعقتين من بودرة كريمة باتسيير ثم نضيف السكر. ثم ملعقة صغيرة من الزبدة.

نقوم بتحريك الخليط جيدا ونضعه على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى نحصل على خليط متجانس. نقوم بإخراج الطورطة من الثلاجة بعد قلبها نضيف فوقها الكريمة ونقوم بإدخالها من جديد إلى الثلاجة. بعدما تبرد نقوم بتزيينها بالفواكه حسب الرغبة.





قناة زينب المغير
شباكية
بالحليب



قناة زينب المغير
غريبة
بالزبيب

- المقادير:**
- 1 كيلو غرام من الدقيق الأبيض
 - نصف لتر حليب
 - 250 غرام زبدة
 - 4 ملاعق زنجلان أو سمسم مطحون
 - ملح
 - ملعقة كبيرة من اليانسون مطحون
 - ملعقة قرفة
 - ملعقة صغيرة خل
 - كيس من سكر فانيلا إديال



- المقادير:**
- 250 غرام زبدة
 - 240 غرام سكر خشن
 - 300 مليلتر زيت
 - 16 غرام من خميرة الحلويات إديال
 - دقيق حسب الخليط
 - 200 غرام من اللوز مطحون
 - 100 غرام زبيب منقوع في القليل من الماء و مقطع رقيق
 - 100 غرام من شكلاطة



طريقة التحضير

نأخذ الدقيق ونضيف إليه النافع، الزنجلان، القرفة، سكر فانيلا إديال و الملح. نقوم بخلط المكونات الجافة ثم نضيف الزبدة ونقوم بادخالها فالخليط ونضيف ملعقة صغيرة من الخل ثم نقوم بجمع الجميع بالحليب البارد.

نقوم بذلك العجين حتى نحصل على عجينة لينة بعد ذلك نقوم بتشكيل العجين على شكل حرابل ثم نقوم ببسط العجين بالمدلك ونمررها في آلة السباغيتي.

نقوم بلف الخيوط على شكل بوشنيخة.

بعد ذلك، نقوم بقلي قطع بوشنيخة في زيت مغلي ثم نغطسها في العسل.

طيبه
شوية

طريقة التحضير

في إناء نمزج الزبدة والزيت ثم السكر جيدا مع بعض ثم نضيف اللوز والزبيب. بعد ذلك، نضيف الدقيق مع خميرة الحلويات بالتدرج، ثم نضيف الشكلاطة بعد وضعها نصف ساعة في المجمد.

نشكل كويرات صغيرة من العجين بحجم 30 غرام ثم نرشم الغريبة بمرشم أو طابع (مرشم الثومة) ثم نقوم بطهيها في فرن ساخن على 180 درجة مدة 15 إلى 20 دقيقة.

طيبه
شوية



قناة طبخ ليلي

أنشأت قناة طبخ ليلي في أواخر سنة 2014 بهدف مشاركتكم هواية الطبخ التي لطالما مارستها في بيتي و بين عائلتي، و الحمد لله، لقيت القناة نجاحا لم أتوقعه في يوم من الأيام و بفضل تشجيعاتكم و مساندتكم بدأت القناة تكبر يوما بعد يوم.
كان شعاري و لازال هو الصدق في تقديم الوصفات الناجحة و المتنوعة و لربما هذا عامل آخر ساعد على نجاح قناتي.
اليوم و الحمد لله، قناة طبخ ليلي هي عبارة عن أسرة كبيرة تتكون من أكثر من نصف مليون مشترك. أتمنى أن أكون دائما عند حسن ظنكم و شكرا لكل من ساهم في قناتكم، قناة طبخ ليلي و لو بالقليل.

- 500 غرام دقيق
- 2 كؤوس ماء دافئ
- نصف كاس زيت
- ربع كاس حليب بودرة
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- 2 ملاعق كبار سكر
- ملعقة صغيرة ملح

المقادير :



- الحشوة : - بصلة
- 2 فلفل حلو
- 500 غرام صدر الديك
- الرومي
- زبدة
- ثوابل
- أعشاب منسمة
- بودرة الثوم
- جبنة
- ربع لتر حليب
- بيشاميل

العجين :

في إناء، نضع الماء الدافئ، سكر، خميرة و نصف كمية الدقيق، نخلطهم جيدا و نتركهم 10 دقائق. بعد مرور الوقت، نضيف باقي المكونات و ندلكها جيدا. نشكلها كرات صغيرة و نتركهم جانبا.

الحشوة :

في مقلاة، نضع الزبدة و الأعشاب المنسمة ثم البصل و نشوحهم قليلا مع التحريك. نضيف الثوم، ثم نضيف قطع الديك الرومي، ثم نضيف الملح و الثوابل و الفلفل و نتركهم حتى يطهو جيدا. نحضر البيشاميل، ربع لتر حليب، نضيف له نصف كيس بيشاميل و نخلط جيدا. بعد ذلك، نضعه على النار حتى يصبح ثقيل نوعا ما.
نأخذ كرة العجين، نبسطها قليلا و نضع كأسا وسطها. نضغط على العجين به و نأخذ سكين، نقطع أطراف العجين إلى 14 قطعة و بعد ذلك، نلصق كل قطعتين مع بعضهما، نأخذ البيشاميل، نضع قليلا وسط الوردة، ثم قليلا من خليط صدر الديك الرومي و الفلفل ثم نضع قليلا من الجبن المبشور و نرش قليلا من الأعشاب المنسمة.
بعد ذلك، ندهن جوانب الوردة بأصفر البيض مخلط مع قطرات الخل، ثم ندخلهم فرن ساخن على حرارة متوسطة و يقدم ساخن.



فطائر بصدور الديك الرومي و البيشاميل



طيبه
شوية



قناة طبخ ليلي كيكة باردة بدون فرن



قناة طبخ ليلي بريوش

- الطبقة الاولى : - كأس سميد رقيق
- كأس قشدة سائلة
- نصف كأس سكر صقيل

- الطبقة الثانية : - كأس قشدة سائلة
- 5 ملاعق كبار حليب بودرة
- 2 فلان كريم كراميل إديال
- 3 ملاعق كبار نشا مايفين
- 3 كؤوس ماء

المقادير :



الطبعة 1:

في كاسرونة نضع السميد و الحليب بودرة و السكر الصقيل فوق النار، نقليهم حتى يتحمر. بعد ذلك نزيلهم من فوق النار و نضيف القشدة السائلة و نحرك جيدا. في مول يفتح نضع الطبقة الأولى و نضغط قليل كي تتماسك.

الطبعة 2:

في كاسرونة نضع الماء ثم الحليب بودرة ثم الفلان و نحرك جيدا، ثم نضيف 3 ملاعق كبار نشا و نحرك مرة اخرى. فوق النار، نضع الكاسرونة و نحرك حتى يصبح الخليط ثقيلًا مع التحريك. نزيله و نضيف القشدة السائلة، نحرك جيدا و نصبه فوق الطبقة 1 و ندخله الثلاجة حتى تتماسك. بعد ذلك، نزيله من المول و نرش سطحه بالكاكاو و نقطعها مربعات و بألف صحة.



- 500 غرام دقيق
- 8 غرام خميرة الحلوى إديال
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- نصف كأس زبدة
- كأس ونصف حليب
- القليل من الملح
- 1 كيس سكر فانيلا إديال
- 2 بيضات
- نصف كأس سكر
- شكولاطة للدهن

المقادير :



في إناء نضع جميع المكونات زائد بيضة كاملة و أبيض بيضة و نحفض بالأصفر للدهن، و نخلط جيدا الخليط و ندلكه جيدا ليصبح العجين رخوا و يلتصق في الأيدي. بعد ذلك نتركه يختمر ويتضاعف حجمه. في مكان العمل نرش الدقيق و نضع العجين نقسمه إلى 4 ونشكلهم على شكل كرات متساوية. نيسط الدائرة الأولى بالمدلك و ندهنها بالزبدة المذابة مع الزيت و نعيد العملية للدائرتين المتبقيتين و ندهنها مرة أخرى لتصبح عجينة دائرية مورقة و نقطعها 8 مثلثات متساوية، ثم نضع ملعقة كبيرة من الشكولاطة في الجانب العريض من المثلث و نلفها على شكل كرواصة. نقسم كل كرواصة إلى نصفين.

نأخذ مول دائري مدهون بالزبدة و نضع الشكل العريض للكرواصة في الخارج و الشكل الرقيق في الوسط بشكل دائري ثم نضع واحدة وسط المول بشكل دائري و نترك العجين حتى يخمر مرة أخرى. بعد الإختمار ندهنها بأصفر البيض مع قليل من القهوة سريعة الذوبان و نرش قليلا من الزنجلان و ندخلها إلى فرن ساخن متوسط الحرارة.





قناة طبخ ليلي
كريم كراميل
بدون فرن

للكراميل: - كأس سكر

- لتر حليب
- 3 بيضات
- 3 فلان فانيليا إديال
- 3 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 4 ملاعق كبيرة سكر

المقادير:



في كاسرونة، نضع السكر على النار حتي يذوب و يصبح كراميل ثم نصبه في مول الكيك.

في إناء، نضع البيض و الحليب، بودرة السكر و الفلان. نمزج جيدا، ثم نضيف الحليب و نحرك مرة أخرى.

في كاسرونة، نضع الخليط و نضعه فوق النار حتى الغليان.

نفرغه فوق الكراميل و ندخله الثلاجة حتى يتماسك ثم نقلبه في صحن التقديم و نزينه بالفراولة أو الكرز أو حسب الرغبة.

طريقة التحضير

طريقة التحضير



قناة طبخ ليلي
حلوة
النشا

- 125 غرام زبدة
- فانيليا
- نصف ملعقة صغيرة خميرة
- الحلوى إديال
- 50 غرام سكر صقيل
- 250 غرام نشا مايفين
- شكلاطة سوداء

المقادير:



نضع الزبدة في إناء، نضيف الفانيليا و نمزجها جيدا ثم نضيف سكر صقيل، نخلط جيدا ثم خميرة الحلوى و النشا و نجتمع العجين. نشكلها كرات صغيرة ندخلها الفرن و نتركها حتى تبرد.

نذيب الشكلاطة السوداء مع قليل من الزيت و نضع الحلوى في الشوكولاطة و نتركها حتى تجف، ثم نزينها بقليل من الفول السوداني المطحون.

طريقة التحضير

طريقة التحضير



شہیوات

حادثہ Tap

☆☆☆☆☆





قريباً

صومافاكو» تحتفل بمرور 60 سنة على تأسيسها

احتفلت الشركة المغربية للتصنيع والتعليب خلال العام الجاري بمرور ستين سنة على تأسيسها على يد الحاج حمزة العالج سنة 1958، وهي اليوم تعتبر من الشركات الرائدة في قطاع الصناعات الغذائية بالمغرب، حيث تسوق مجموعة واسعة من المنتجات المعروفة باسم العلامة التجارية المشهورة «إديال» و«ضامتي». وبالإضافة إلى ذلك، تنتج الشركة المعروفة اختصاراً **SOMAFACO** اللحوم ومشتقاتها تحت العلامات التجارية «دلباشا» و«أصيلة»، فضلاً عن التوابل تحت اسم «جفانا»

ووضعت الشركة منذ بداياتها الابتكار في صلب إستراتيجيتها، معتمدة على خبرة راكمتها لمدة 60 عاماً لتقديم منتجات مبتكرة وذات قيمة مضافة عالية لفائدة المستهلكين، إذ تساعد على توفير الوقت والسهولة في إعداد مختلف الأطباق المفضلة لدى المغاربة.

وللاحتفال بعيد ميلادها الستين، اختارت شركة «صومافاكو» كعادتها، أن تجعل المستهلك في قلب الحدث، إذ نظمت قافلة جالت أهم المدن المغربية من رابع مارس إلى 24 أبريل الماضي، ضمت ورشات طبخ لاكتشاف وصفات سهلة الإعداد، ولقاءات حول الصحة والتغذية «البيو»، إضافة إلى ورشات ترفيهية موجهة للأطفال.

كما نظمت الشركة حفلات موسيقية للجمهور، تخللتها مسابقة لمنح «فضمة» بقيمة عشرة ملايين سنتيم، إضافة إلى هدايا أخرى تكريماً للمرأة المغربية كعربون وفاء وامتنان لما تقدمه لأسرتها. وقد نالت «المضمة» الذهبية ثلاث نساء مغربيات إلى حد الساعة بعد إجراء ثلاث سحبات للقرعة.

ونظم السحب الأول في ساحة كراج علال بالدار البيضاء في الثالث من مارس الماضي، حيث عادت «المضمة» إلى سارة المعلوم من مدينة بنجرير، وهي البالغة من العمر 11 سنة، وقررت بكل امتنان أن تمنح الهدية لأمها. أما الفائزة الثانية فكانت فتيحة خريسي، من مدينة مكناس، بعد سحب قرعة جرى في الثاني والعشرين من أبريل الماضي في كارفور بوسكورة.

وفي ثالث يونيو الماضي، كانت «المضمة» الذهبية الثالثة من نصيب فاطمة الزهراء بلعبار، من مدينة طنجة، من خلال سحب قرعة جرى في مرجان، وتم استقبالها بفرقة عيساوة في المكان لتتال جائزة تحلم بها كل امرأة مغربية وسط أجواء فرح شارك فيها عدد من المواطنين.

وقال نور الدين غالب، مستشار تواصل في **SOMAFACO** : «إن الذكرى الستين لميلاد الشركة ستكون عاماً للاحتفال والهدايا والشكر لجميع مستهلكي منتجاتنا بشكل مستمر»، وأضاف أن «المسابقة للفوز بمضمة الذهب لازالت مستمرة إلى نهاية السنة الجارية، إذ يكفي إرسال غلافين من منتجات إديال وغلافين من منتجات ضامتي إلى صندوق البريد 50875».

حفل توزيع الهدايا كان مناسبة لعدد من المغربيات للإشادة بجودة منتجات الشركة، إذ أكدن في تصريحاتهن أن استعمالها في الأسرة المغربية يعود إلى مدة طويلة، إذ تضي نكهة مميزة على مختلف الأطباق.



Top Hadga



Accueil



Top Hadga

@tophadga.maroc

Accueil



زورونا على صفحة الفيسبوك طوب حادكة للحصول على وصفات صحية، اقتصادية، وسريعة التحضير و ما تنساوش

تابعونا

باش يوصلكم الجديد

@tophadga.maroc



أشتركو
الآن

