



زاكي وطي

كتاب الوصفات لمشخصي
الكرون والكوليتيس

وصفات الشيف جوني غوريك

بإشراف أخصائية التغذية ميساء عيسى

إصدار
جمعية نيسان لصحة الجهاز الهضمي الكبد والتغذية
2024

نيسان
NISSAN



جمعيّة نيسان تتقدّم بجزيل الشّكر إلى كلّ من ساهم في إخراج هذا العمل إلى النّور

في حال كانت لديكم أيّ ملاحظة أو تعليق أو توضيح حول فحوى الكتاب، يمكنكم التّوجّه لجمعيّة نيسان لصحّة الجهاز الهضمي، الكبد والتّغذية.

على هاتف رقم: 0558875003

أو على البريد الإلكتروني: niessan2020@gmail.com

جميع حقوق الطبع محفوظة لجمعيّة نيسان ولا يجوز نقل أو نشر أو اقتباس أو ترجمة أي جزء من هذا الكتاب دون إذن خطّي مسبق من الجمعيّة .

هذا الكتاب بمثابة إرشادات وتوجيهات أوّليّة، ولا تحلّ مكان متابعة كاملة مع الطبيب/ة وأخصائي/ة التّغذية في الخدمات الصّديّة/ العيادات التي تتابع/ين لديها.

حزيران 2024



مقدّم للجمهور برعاية
دون تدخّل بالمضامين

المحتويات

29	الوجبات الرئيسيّة	
30	جراتان البطاطا الحلوة والكوسا	09
32	فطيرة الكوسا	10
34	فيليه سمك الدّيس بالورق على الطريقة الفرنسية	11
36	سمك الأبراك المشوي على الطّريقة اليونائيّة	12
38	طاجن المغربي بالدّجاج مع الكسكس / المفتول	13
40	فطيرة اللحم المفروم مع البطاطا بوريه والخضار	14
42	خضار محشية بكفتة الدجاج مع صلصة البندورة	15
44	فيليه سمك السلمون بالفرن مع أصابع الكوسا وصلصة الليمون والشبت	16
46	كباب سمك مع صلصة بطحينة	17
48	أسياخ الدجاج المنقوع ومشوي مع صلصة الليمون والكزبرة	18
50	دجاج أيطالي بصلصة البندورة والزيتون	19
52	التحلية	
53	فطيرة التفاح	20
55	مهلبية حليب جوز الهند مع صلصة البرتقال	21
57	كعكة الجزر	22
59	براونيز الشوكولاتة	23

4	كلمة رئيس الجمعية- بروفيصور رفعت صفدي	
5	كلمة مديرة الجمعية- المهندسة رينا زعبي	
6	كلمة الدّكتور أحمد البشيش	
7	كلمة أخصائيّة التّغذية ميساء عيسى	
9	الشّيف جوني غوريك	
11	وجبات الشوربة	
9	شوربة القرع مع البطاطا الحلوة والجزر	01
14	شوربة الحقص مع الشبانخ	02
16	شوربة البندورة والأرز مع البازيلاء	03
18	المقبّلات	
19	متبل الكوسا المشوي	04
21	أنتي باستي خضار مشوية ومتبله مع الصلصة الخضراء	05
23	كرات الجبنة	06
25	كرات الأرز على الطّريقة الإيطاليّة	07
27	البطاطا التّركيّة كومبار	08

كلمة رئيس الجمعية بروفيسور رفعت صفدي



أعزائي أعضاء الجمعية،

باسمي و اسم إدارة و أعضاء الجمعية، يسعدنا أن نقدّم لكم كتاب الوصفات الغذائية لعام 2024. تم إعداد هذا الكتاب لكل من يشكو من التهابات الأمعاء التّقرّحية، بما فيها الكرون والكوليتيس. هذه المبادرة الإبداعية تمثّل عملاً مشتركاً قيماً بين الشّيف جوني غوريك وأخصائيّة التّغذية ميساء عيسى، بدعم من المديرية العامّة للجمعية، المهندسة رينا زعبي، وبمشاركة جميع الأشخاص الذين ساهموا في تحقيق هذا الإنجاز.

يعتبر هذا الكتاب ابتكاراً نوعياً ومصدراً لا غنى عنه للمشخّصين بأمراض الكرون والكوليتيس، حيث يقدّم وصفات صحيّة وشهيّة تساهم في تحسين الحالة الصّحية ورفع المعنويّات. وكذلك، لا يقتصر دور هذا الكتاب على فائدة للمرضى فقط، بل يمكن أن يكون مفيداً أيضاً لأسرهم وأصدقائهم، وكذلك للمتخصّصين في مجال الرّعاية الصّحية والتّغذية.

لا يمكن تجاهل أهمية مشاركة المطبخ الشّرقى والشّرق الأوسطى وتطبيقه في تقديم الوصفات، حيث تلعب المأكولات التّقليديّة دوراً حيويّاً في ثقافتنا العربيّة. إنّ جعل الوصفات مألوفة ومقرّبة من المطبخ التّقليدي في مجتمعنا يعزّز القبول والاستمتاع بالطعميّة المقدّمة، ويساهم في تشجيع المشخّصين على اتّباع نمط غذائيّ صحيّ دون الشّعور بالغبرة أو الاستغراب.

من خلال استخدام المكوّنات المألوفة وتقنيات الطهي التّقليديّة، يمكننا تحويل الوصفات الصّحية إلى أطباق تتماشى مع ذوق وتقاليد مجتمعنا، مما يجعلها أكثر قبولا وسهولة في تناولها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لتطبيق طرق الطهي التّقليدية أن يحافظ على القيم الغذائيّة و النكهات الطبيعيّة في الطعام، مما يساهم في تحقيق التّوازن الغذائي والصّحة العامّة للفرد.

من الضّروري التّأكيد على أهميّة العنصر الغذائيّ في علاج التهابات الأمعاء التّقرّحية، حيث يمكن لتغييرات في النّظام الغذائيّ أن تلعب دوراً كبيراً في تخفيف الأعراض وتحسين جودة الحياة. لذا، ندعو للاستفادة من المعلومات والوصفات المقدّمة في هذا الكتاب، ولكن بنفس الوقت نشدّد على ضرورة التّشاور المستمر مع الأطبّاء وأخصائيّ التّغذية لضمان الرّعاية الصّحية الشّاملة والمناسبة لكل فرد.

لذا، ندعو لدمج المطبخ التّقليدي في تقديم الوصفات الصّحية، وذلك لضمان تقديم خيارات غذائية متنوّعة وملهمة تلبي احتياجات ورغبات مجتمعنا العربيّ.

فلنستمتع سوياً بمتعة الطهي الصّحيّ واللذيذ، ولنعمل معاً على تحسين جودة حياة المشخّصين بأمراض الكرون والكوليتيس ومساعدتهم على العيش بصحّة وسعادة.

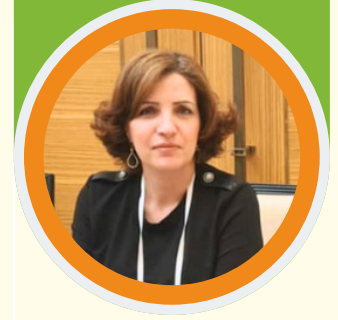
بروفيسور رفعت صفدي،

رئيس جمعية نيسان لصحة الجهاز الهضمي والكبد والتّغذية.

رئيس أقسام الكبد في مستشفى هداسا القدس والعائلة المقدسة الناصرة.



كلمة مديرة الجمعية المهندسة رينا زعبي



بكل مودة وتقدير، يسعدني أن أضع بين أيديكم هذا الكتاب الذي يهدف إلى تقديم وصفات غذائية متخصصة لمشخصي التهابات الأمعاء المزمنة. إن مرض التهاب الأمعاء المزمن يمثل تحديًا شخصيًا وصحيًا، ولذلك فإن توفير خيارات غذائية صحية ولذيذة يمكن أن يلعب دورًا كبيرًا في تحسين الحالة العامة للمشخصين وجودة حياتهم.

أريد أن أعبر عن فائق شكري وتقديري لجميع الأشخاص الذين ساهموا في إصدار هذا الكتاب القيّم. شكرًا لجهودهم المتواصلة والمخلصة في جمع المعلومات، تطوير الوصفات، تصميم الكتاب ونشره. من خلال هذا الكتاب، نسعى في جمعية نيسان إلى تقديم مجموعة من الوصفات المبتكرة، المتوازنة تغذويًا والتي تتناسب مع احتياجات مشخصي التهابات الأمعاء المزمنة وتساعدكم في التغلب على التحدّيات الغذائية التي قد تواجههم. نؤمن بأن الغذاء ليس فقط وسيلة لإشباع الجوع، بل هو أداة قوية لتحسين الصّحة والحفاظ عليها. نأمل أن تكون هذه الوصفات والتوصيات مصدر إلهام ودعم لكل من يعاني من هذه الأمراض، وأن تجدوا في هذا الكتاب المساعدة والتشجيع اللذين تحتاجون إليهما وأن يساهم في تحسين نوعية حياتكم ورفاهيتكم. شكرًا لثقتكم فينا ولنستمرّ معا في رحلتنا نحو صّحة أفضل. شكرًا لثقتكم ودعمكم المتواصل.

كل التقدير
رينا زعبي
مديرة الجمعية



كلمة الدكتور أحمد البشيش أخصائي أمراض الجهاز الهضمي وأمراض الأمعاء المزمنة



ينتمي مرض الكرون والتهاب القولون التقرحي (الكولاييتيس) إلى مجموعة من الحالات المعروفة باسم أمراض الأمعاء الالتهابية (IBD). تسبب هذه الاضطرابات التهابًا مزمنًا في الجهاز الهضمي، وهي منطقة الجسم التي تتم فيها عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية. يضعف الالتهاب قدرة أعضاء الجهاز الهضمي المصابة على العمل بشكل صحيح ويؤدي استمرار الالتهاب إلى أعراض مثل: آلام البطن، التشنج، الإسهال، نزيف المستقيم، فقدان الوزن والتعب وفي بعض الأحيان تكون مصحوبة بسوء التغذية الذي يتجلى من بين أمور أخرى، في فقدان الوزن وفقر الدم ونقص الفيتامينات والمعادن.

عندما تم تشخيصكم بالكرون أو الكولاييتيس كان عليكم اتخاذ بعض القرارات بخصوص نمط الحياة والتغذية. بالنسبة للعديد من مرضى الأمعاء الالتهابية لم يعد بإمكانهم اعتبار تناول الطعام البسيط امرًا مفروغًا منه، نظرًا لأن أمراض الأمعاء الالتهابية تؤثر على الجهاز الهضمي فإن النظام الغذائي والتغذية يتأثران بعدة طرق ويمكن أن تصبح الخيارات الغذائية أكثر تعقيدًا وذلك لأن بعض الأغذية تؤدي إلى تفاقم المرض والأعراض، ويجب الاهتمام بتجنب هذه الأطعمة. مع أنه لا يوجد نظام غذائي موحد موصى به لمرض التهاب الأمعاء، مع وجود بعض الأدلة التي توصي بإزالة أنواع معينة من العناصر الغذائية التي قد تؤدي إلى تفاقم الالتهاب وأعراضه. بالإضافة إلى ذلك من المهم تعلم كيفية اتخاذ خيارات غذائية صحية، وتعويض نقص التغذية والحفاظ على مستوى صحي مع نظام غذائي متوازن وغني بالمغذيات.

بهذا الكتاب سنوفر لكم بعض النصائح الغذائية ووصفات لبعض المأكولات التي تساعدكم بالاستمتاع بما تتناولونه والبقاء بصحة جيدة.

مع الاحترام،

الدكتور أحمد البشيش

ملاحظات:

1. للمرضى مع انسدادات وتضيقات بالجهاز الهضمي يوصى بتجنب الألياف غير القابلة للذوبان والمنتجات التي تحتوي على حبوب أو أجزاء أخرى لا يتم هضمها جيدًا.
2. لا ينبغي اعتبار هذا الكتاب بديلًا عن استشارة أخصائية تغذية الجهاز الهضمي، وينصح بالتشاور معها حول القائمة الشخصية وكذلك حول تناول المكملات الغذائية أو الأغذية الطبية. من المهم تجنب اتباع نظام غذائي مقيد وسيئ للغاية والحفاظ على قيمة كافية من السعرات الحرارية والبروتين.

ميساء عيسى أخصائية تغذية علاجية - مختصة بأمراض الجهاز الهضمي



عملنا معًا من أجل هذا الإصدار المميّز المهني واللّذيذ
كتاب الوصفات المناسبة لمراحل المرض المختلفة هو عبارة عن "نبذة مختصرة" تبين بأنه لا يوجد تقييد غذائي صارم لدى مشخّصي التهابات الأمعاء المزمنة.
من المهم بأن يتعرّف كل مشخّص على أنواع الغذاء التي تناسبه والتي لا تسبّب له أعراض، مثل: أوجاع بطن، انزعاج وعدم ارتياح.
يجب المحافظة على أسس التّغذية السّليمة على الدّوام- مع مراعاة الملاءمات الخاصّة التي تتعلّق بنوع المرض، موقعه ودرجة تهيجه.

بشكل عام يوصى بـ:

- التّقليل من الأكل شديد البهارات.
- الامتناع عن تناول السّكر الأبيض (مثل الحلويات والمشروبات).
- التّركيز على الأكل البيّتي المحضّر من مواد خام أساسيّة طبيعيّة.
- الابتعاد عن الأغذية المصنّعة التي تحتوي على مواد حافظة، مواد مثبتة للطعم واللّون.
- التّقليل من الطعام المقلي والغني بالدّهون المشبّعة.
- التّقليل لحدّ الامتناع عن تناول الألياف الغذائيّة غير القابلة للذّوبان.
- تبني نظام غذائي متنوّع لتفادي النّواقص الغذائيّة وتجنّب مضاعفاتها.

حرصنا في هذا الكتاب أن تكون الوصفات وفيرة، متنوّعة وسهلة التّحضير والأهم أنها خالية من المركّبات الصّناعية والإضافات المصنّعة.



مرکبات الطّعام التي يجب الامتناع عن تناولها بحسب مراحل المرض المختلفة

مرحل المرض	الدّهون والمقالي	الحليب ومشتقاته	*الألياف الغذائية غير القابلة للذّوبان	الحبوب والبقور صعبة الهضم	السّكّر	الجلوتين	المواد الكيميائية \ المواد الحافظة \ متبّئات اللّون والطّعم
علاج لتخفيف التهاب الكرون	الامتناع - ممكن إضافة القليل من الدهون النباتية غير المشبعة	الامتناع (ممكن القليل من اليوجورت)	التقليل		الامتناع	الامتناع	الامتناع
علاج للحفاظ على هدوء المرض	الامتناع - ممكن إضافة القليل من الدهون النباتية غير المشبعة	ممكن تناول الألبان الصلبة واليوجورت	التقليل		التقليل	التقليل	الامتناع
علاج للتخفيف من عوارض تهيج المرض	الامتناع	الامتناع	الامتناع	الامتناع			الامتناع
تضييق الأمعاء			الامتناع	الامتناع			الامتناع

*الألياف الغذائية غير القابلة للذّوبان:

- الحبوب الكاملة: القمح الكامل، الرز الكامل
- الخضار: الملفوف، البروكلي، السلري، الكيلورابي، السّبناخ، الخضار مع القشر الذّرة.
- الفواكه: الفواكه المجفّفة، الكيوي، المانجا، الأفريسيمون، الرّقان، الصبر، الفواكه مع القشور، المكسّرات.



- في هذا الكتيب اجتهدنا الاعتماد فقد على التّوصيات التي يوجد لها أساس علمي.
- من المهم التنويه بأن العلاج التّغذوي للتّخفيف من التهاب بطانة الأمعاء لدى مرضى الكرون لم يثبت فعاليته في علاج الالتهاب لدى مرضى الكولاييتس.
- التوصيات هي الأساس التي يمكن الإضافة عليها أو التّقليل منها بحسب ردّة فعل المُتعالج الشخصية .
- هناك حالات مرضية تكون مركبة: مريض يعاني من مرض التهاب أمعاء بالإضافة لمتلازمة القولون العصبي - ويوجد هناك حاجة دقيقة في تمييز أنواع الأكل المسبّبه للأعراض الجانبية المشتركة مثل أوجاع البطن وغيرها .. في هذه الحالة ينصح بفحص تغذية FODMAP.
- الكتاب لا يحل مكان الاستشارة والمتابعة الفردية عند أخصائية تغذية مختصة.

مع تمنياتي للجميع بالصّحة والعافية،
ميساء عيسى
أخصائية تغذية علاجية - مختصة بأمراض الجهاز الهضمي

الشيف جوني غوريك



عضو سفراء الذوق العالمي وفن الطهي العالمي.

شيف مطعم ONYX في حيفا .

الشيف التنفيذي لسلسلة فنادق Legacy في القدس والناصرة وحيفا لمدة 12 عامًا حتى عام 2021 شارك في فندق Paloma Finesse المرموق الذي يستضيف أسبوعيًا مشاهير الطهاة من جميع أنحاء العالم عام 2019, 2021, 2022, 2023, 2024 دبلوم وميدالية ماستر شيف من إنجلترا.

مؤسس ورئيس أكاديمية CHA (أكاديمية الضيافة الطهي) في رام الله.
حكم ضيف في برنامج TOP CHEF في دبي لمدة ثلاثة مواسم..

عمل سابقًا في سلاسل فنادق كبرى وفنادق رائدة في العالم، وكان آخر منصب له هو الشيف التنفيذي لفندق ومنتجع إنتركونتيننتال في أريحا.

عضو في CHAINE DE ROTISSEURS المحترفين المرموقين في العالم.

جزء من فريق Chefs for Peace الذي يقوم بالطهي في جميع أنحاء العالم لتعزيز السلام في المنطقة.

شارك في العديد من مسابقات الطهي حول العالم، وحصل في مايو 2013 على ميداليتين (فضية وبرونزية) في الدورات الرئيسية للطهي المباشر على الطراز الغربي في تحدي Ultimate Chef الذي أقيم في تايلاند.

سبتمبر 2012 شارك في برنامج IVLP في الولايات المتحدة الأمريكية التابع لوزارة الخارجية الأمريكية في برنامج دبلوماسية الطهي ضمن مبادرة السيدة الأولى ميشيل أوباما.

حاز على الميدالية الفضية في المسابقة الفردية والميدالية البرونزية في فئة الفرق في تركيا اسطنبول في مهرجان فن الطهو العاشر 2012.

حاز على الميدالية الذهبية في الفئة الفردية في كأس العالم لفنون الطهي 2010 فيليروي وبوش في لوكسمبورغ.

فاز بثلاث ميداليات ذهبية والكأس الذهبية في رومانيا، مسابقة الطبخ في الهواء الطلق في بوخارست التي أقيمت في مايو 2010.

وحاصل أيضًا على الميدالية الذهبية في مسابقة فنون الطهي الفلسطينية الثانية للطهي والتي أقيمت عام 2008.

حكم في مسابقة الطهي الفلسطينية الثالثة لعام 2009.

مثل فلسطين في مهرجان الكسكس العالمي وحصلت على المركز الأول عام 2007 وأفضل عرض عام 2009.

قام بالطهي لكبار ملوك ورؤساء العالم بما في ذلك الملك عبد الله الثاني ملك الأردن، الرئيس الراحل عرفات، الرئيس الراحل رابين، الرئيس بيريز، الرئيس كلينتون، الرئيس جاك شيراك، الأمير ويليام، الرئيس جورج دبليو بوش وغيرهم الكثير.



الشورية



مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

شورية القرع مع البطاطا الحلوة والجزر



طريقة التحضير

1. نسخن مرق الدجاج.
2. نضيف البصل ونقلب لمدة 3 دقائق.
3. نضيف الجزر والقرع والبطاطا الحلوة.
4. نغطي القدر ونتركه على نار هادئة لمدة 20 - 25 دقيقة حتى تنضج الخضار وتصبح طرية.
5. نهرس المزيج بالخلاط حتى يصبح ناعما.
6. نعيد الشورية للقدر ونضيف جوزة الطيب، ملح وفلفل حسب الرغبة.
7. نسكب الشورية في أطباق ونقدمها ساخنة.

المقادير

- مرق دجاج طبيعي مصفى: 2 كوب
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- بطاطا حلوة: 1 حبة مقشرة ومفرومة
- قرع: 2 كوب مقشر
- جزر: 1 حبة مقشرة ومقطعة مكعبات.
- جوزة الطيب: ربع ملعقة صغيرة أو حسب الرغبة

ملاحظة: بذور القرع اللزينة فقط وليس للأكل

1





مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

شورية الحمص مع السبانخ



طريقة التحضير

1. نسخن الزيت في قدر على نار متوسطة، نضيف البصل والثوم ونقلب لمدة دقيقتين حتى تنضج المكونات.
2. نضيف الزنجبيل والحمص ونقلب لمدة دقيقتين.
3. نضيف السبانخ ومرقة الدجاج ونترك المزيج حتى يغلي.
4. نخفف النار ونتركه لمدة 20 دقيقة حتى ينضج السبانخ.
5. نزيل القدر عن النار ونضيف عصير الليمون ونحرك.
6. نسكب الشورية في أطباق ونقدمها ساخنة.

المقادير

- زيت نباتي: 1 ملعقة كبيرة
- بصل أخضر: 2 عود (مفروم ناعم جدا)
- زنجبيل: ملعقة كبيرة (طازج ومبشور)
- ثوم : ملعقة صغيرة (مهروس)
- حمص : كوب (مسلوق ومصفى بدون قشر/ ممكن مجفد)
- مرقة دجاج طيبعي مصفى: 5 أكواب
- ملح : ملعقة صغيرة
- سبانخ : 3 أكواب (مفروم ناعم جدًا)
- عصير ليمون: 2 ملعقة كبيرة

وصفة غير مناسبة في حالة تهيؤ المرض

2





مدة التحضير
والطبخ

40

دقيقة

شورية البندورة والأرز مع البازيلاء



طريقة التحضير

1. نضيف زيت الزيتون إلى طنجرة عميقة، وحين يصبح حامياً يضاف إليه البصل والثوم ويقلّب جيّداً، ثم تضاف البندورة المقشّرة بعد تقطيعها إلى أرباع، ويضاف الملح والفلفل الأبيض.
2. نسكب الماء، ونترك المزيج على النار حتى ينضج- حوالي 20 دقيقة- بعدها، يخلط في الخلاط ثم نعيده إلى الطنجرة.
3. نضيف الأرز والزّيحان والبازيلاء ونرجع القدر على نار هادئة لمدّة 20 دقيقة حتى ينضج الأرز.

المقادير

- بندورة: 6 حبّات مقشّرة بالماء الساخن وبدون بذور (مصقّاة)
- بصل: 1 حبة (متوسّطة الحجم)
- ربحان 8 ورقات
- أرز: كوب
- ثوم: 2 سن
- فلفل أبيض: رشّة
- ملح: رشّة
- زيت زيتون: 50 غرام
- بازيلاء: كوب (ممكّن استبدالها بحبوب حمص / فاصوليا/ عدس على أن يكونوا بدون قشور - عن طريق سلقهم وبعدها طحنهم)
- ماء: 2 لتر

3





مقبلات



مدة التحضير
والطبخ

40

دقيقة

متبل الكوسا المشوي

طريقة التحضير

1. نغسل ثمرات الكوسا ونقطعها على شكل حلقات دائرية متساوية في السمك تقريبا أو بالإمكان تقطيعها بشكل طولي.
2. نحضر صينية فرن ونضع القليل من الزيت الزيتون ونخلطه مع الكوسا إلى أن يغطّيها بالكامل.
3. نضع حلقات الكوسا في صينية الفرن ونرشّها بالقليل من الفلفل الأسود، والملح حسب الرغبة ونخلطهم جيّدا.
4. نسخّن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
5. نضع صينية الكوسا في الفرن ونشويها لمدة 20 دقيقة.
6. نخرج صينية الكوسا من الفرن ونضع حلقات الكوسا المشوية في وعاء عميق.
7. نضع القليل من زيت الزيتون على حلقات الكوسا المشوية.
8. نضيف الطحينة، اللبن، الثوم المهروس، عصير الليمون، الملح والفلفل الأسود إلى وعاء الكوسا المشوية.
9. نخلط المقادير في الوعاء جيدا ونهرسها إلى أن نحصل على خليط ناعم من متبل الكوسا.
10. نقدّم المتبل ساخنا مع الخبز المحمّص أو باردا كـمقبّلات.



المقادير

- ثوم: فصّان مهروس ناعم
- زيت زيتون: 2 ملعقة كبيرة
- فلفل أسود: ملعقة صغيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- عصير ليمون: 2 ملعقة كبيرة
- كوسا: 6 حبّات كبيرة الحجم
- طحينة: ملعقة كبيرة
- لبن يوجورت: نصف فنجان

ملاحظات:

اللبن/اليوغورت هو مصدر ممتاز للبروتين وللبروبيوتيك.
ورق الشومر في الصورة هو للتزيين فقط

4





مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

أنتي باستي خضار مشوية ومتبلّة مع الصّلصة الخضراء



طريقة التحضير

1. نوزّع الفلفل الملوّن والبادنجان والكوسا والبصل في صينيّة الفرن بعد تقطيعهم.
2. نضيف زيت الرّيتون ونمزج الخضار بالزيت ثم ندخل الصينيّة للفرن على حرارة 170 لمدة 15 دقيقة مع التّقليب حتى تذبل الخضار. أو أمكانية شوي الخضار بمقلّي الستيك او نسلقها قليلا (يفضّل سلقها بطريقة تكون مطبوخة جيّدا وسهلة للضم).
3. نضع الخضار في طبق بطريقة تنسيقية.
4. نضيف الخل البلسمي وعصير الليمون مع بعض ونصف كوب من خليط الأعشاب الخضراء الطازجة ونقدّمها دافئة أو باردة حسب الرّغبة.

توصيات:

الصّلصة - بقدونس، كزبرة، بصل أخضر، فلفل حلو، ثوم، زيت زيتون وحامض - تتبيلة مناسبة لعدّة وصفات ولكن يجب أن تكون مطحونة ناعم جدا - مثل ملمس الكريما

المقادير

- بادنجان: 1 حبة متوسطة الحجم/ مقطّعة دوائر
- كوسا: 2 حبة مقطّعة دوائر
- بصل: 1 حبة مفرومة شرائح
- فلفل أحمر: 1 حبة مفرومة شرائح
- فلفل أصفر: 1 حبة مفرومة شرائح
- زيت زيتون: 3 ملاعق كبيرة
- عصير ليمون: 1 حبة
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- خلطة أعشاب إيطالية (اوريجانو، روزماري، زعتر فارسي): نصف ملعقة صغيرة
- خل بلسمي: ملعقة كبيرة
- أعشاب خضراء طازجة (بقدونس، كزبرة خضراء، شبت)- نصف كوب مفروم ناعم جدًا





مدة التحضير
والطبخ

60
دقيقة

كرات الجبنة



طريقة التحضير

1. نقوم بعجن البطاطا المهروسة مع البقدونس، والثوم، والملح، والفلفل جيد حتى تتماسك العجينة.
2. نقوم بتشكيل العجينة إلى كرات بالحجم المفضل ونحشيها بالجبنة.
3. نغمس البطاطس المحشية بالجبنة في البيض ثم في الطحين.
4. نسخن المقلاة الخاصة على الهواء مع استخدام مرش الزبدة ونقلها بها الكرات وعندما يصبح لونها مائلا إلى الذهبي نرفعها ونقدّمها ساخنة.

المقادير

- بطاطا: 4 حبات مهروس
- جبنة موزاريلا: نصف كوب قليل الدسم 5%
- ثوم: 1 سن
- بقدونس: 2 ملعقة كبيرة مفروم
- بيض: 3 حبات
- طحين: ربع كوب
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: ملعقة صغيرة

6





مدة التحضير
والطبخ
60
دقيقة

كرات الأرز على الطريقة الأيطالية



طريقة تحضير حشوة السبانخ

1. نضع السبانخ في قدر تحتوي على ماء مغلي لمدة 5 دقائق.
2. نصفيه جيدا من السوائل ونتركه ليبرد.
3. نضيف إليه الجبن الكريمي، الثوم الملح والفلفل الأسود.

طريقة تحضير كرات الأرز

1. نسخن المرق في قدر توضع على نار هادئة، وذلك حتى يبدأ في الغليان.
2. نسخن زيت الزيتون في قدر ثانية توضع على النار ثم يُضاف البصل المفروم إليها، ويقلب لمدة 3 دقائق، بعدها يُضاف الأرز إليها ويقلب جيدا مع البصل - حتى يتشبع بالنكهات.
3. نسكب نصف كوب من المرق الساخن فوق الأرز، مع الاستمرار في تقلبيه، وذلك على حرارة متوسطة. ثم، نضيف نصف كوب آخر من المرق. ونكرر هذه العملية، حتى تنتهي كمية المرق.
4. ننقل الأرز إلى وعاء كبير ونتركه حتى يبرد، بعدها نضيف البيض المخفوق، فالبقسماط الناعم والجبن المبشور إليه.
5. نشكل خليط الأرز على هيئة كرات متوسطة الحجم، حيث نفرغ قليلا من داخلها لإضافة مقدار من حشوة السبانخ.
6. نغمس كرات الأرز في المزيد من البقسماط الناعم، ونضعها في البراد لمدة 10 دقائق، ثم نقليها في ماكينة القلي الهوائي.

المقادير

- مرق دجاج طبيعي ومصفى: 2 كوب
- زيت زيتون: 2 ملعقة كبيرة
- بصل: 1 حبة صغيرة ومفرومة
- أرز مصري: 1 كوب
- بيض: 2 حبة
- بقسماط (خبز مطحون أو فرشلة مطحونة): نصف كوب مطحون ناعم.
- جبنة قليلة الدسم 5%: نصف كوب
- جبنة مبشورة
- حشوة السبانخ
- سبانخ: 400 غرام مطبوخ ومطحون بشكل جيد
- ثوم: 1 سن مهروس ناعم
- جبن كريمي: ملعقة كبيرة
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة

ملاحظة: عند تحضير الكرات نبذل الأيدي
بالقليل من الماء





مدة التحضير
والطبخ
90
دقيقة

البطاطا التركية كومبار



طريقة التحضير

1. نغسل البطاطا بالقشر ثم نجفّفها. (ملاحظة- القشر لا يؤكل)
2. ندهن البطاطا بزيت الزيتون ونلقّها بورق القصدير.
3. نسخّن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، ونضع البطاطا لمدة 45-60 دقيقة حتى تنضج.
4. نتبّل الدجاج بالليمون والملح والفلفل ونضعه بالفرن لمدة 20 دقيقة ثم نقطّعه الى قطع صغيرة.
5. نترك البطاطا لتبرد قليلا ثم نفرغها من المنتصف، نخلط الجزء المنزوع مع الخضار والدجاج ونتبّل الخليط بالملح والفلفل.
6. نعيد الحشو إلى البطاطا ونوزّع فوقه جبنة الموزاريلا.
7. نعيد البطاطاس للفرن لمدة 10-15 دقيقة لتصبح جاهزة للتقديم.

المقادير

- بطاطا: 4 حبّات
- دجاج: 500 غرام منزوع العظم والجلد
- زيت زيتون: 3 ملاعق كبيرة
- عصير ليمون: 1 ملعقة صغيرة
- فليفلة حمراء: نصف ملعقة كبيرة
- مفروم ناعم
- فليفلة خضراء: نصف ملعقة كبيرة
- مفروم ناعم
- ذرة: ملعقة كبيرة
- بصل: نصف حبة صغير الحجم
- جبن موزاريلا قليلة الدسم 5%: 3 ملاعق كبيرة
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة





وجبات رئيسية



مدة التحضير
والطبخ
60
دقيقة

جراتان البطاطا الحلوة والكوسا



طريقة التحضير

1. نسخّن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
2. نسخّن زيت الزّيتون في مقلاة واسعة على نار متوسطة ثم نضيف البصل ونقلب لمدة 20 دقيقة حتى يتكرمل ويصبح ذهبي اللون وطري.
3. نضيف الكوسا المقطعة والبطاطا الحلوة ونتركها على النار لمدة 10 دقائق مع التقليب حتى تصبح طرية.
4. نضيف الملح والفلفل وجوزة الطيب المطحونة ونقلب لمدة 5 دقائق.
5. نضيف الطّحين ونحرّك حتى يذوب ثم نضيف الحليب ونتركه على نار منخفضة لمدة دقائق حتى يتكون صلصة.
6. نصب المزيج في طبق الفرن.
7. نخلط البقسماط مع الجبن قليل الدّسم المبشور ونوزّع المزيج على وجه الطّبق فوق الكوسا والبصل.
8. ندخل الطبق للفرن لمدة 20 دقيقة حتى يذوب الجبن ويتحمّر ونقدّمه ساخنًا.

المقادير

- زيت زيتون: 3 ملاعق كبيرة
- بصل: 1 حبة مفرومة شرائح
- كوسا: 4 حبات مقطعة شرائح ومقسّرة
- بطاطا حلوة: 3 حبات مقطعة شرائح
- ملح: 2 ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: 1 ملعقة صغيرة
- طحين: 2 ملعقة كبيرة
- جوزة الطيب: ربع ملعقة صغيرة مطحونة
- حليب: كوب
- بقسماط (خبز مطحون أو قرشلة مطحونة): ثلاث أرباع الكوب
- جبن قليل الدسم 5%: ثلاث أرباع كوب من الجبن المبشور





مدة التحضير
والطبخ

90
دقيقة

فطيرة الكوسا

وصفة ملائمة في حالة هدوء المرض



طريقة التحضير

1. نمّد العجين على سطح تم رشّه بالطحين ثم نضعه بقالب الخبز، نثقبه بواسطة شوكة ونضعه في الثلاجة لمدة 10 دقائق.
2. بعد ذلك نضع على العجين ورق الزبدة مع حب حمص ناشف ونضع القالب في الفرن لمدة 12 دقيقة، ثم نزيل ورق الزبدة وحب الحمص ونخفض حرارة الفرن إلى 180 ونعيد القالب ونتركه لمدة 5 دقائق.
3. في هذا الوقت، نضع الكوسا في مصفاة ونضع عليها القليل من الملح ونخلطها ونتركها لمدة 5 دقائق. نسحق زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة ونضيف البصل والثوم ونحرك لمدة 5 دقائق. نزيد الحرارة ونضيف الكوسا والرّعتز ونحرك المكونات لبطع دقائق حتى تكتسب جميعها لونا ذهبيا.
4. في وعاء آخر نخلط كلّاً من الكريمة والبيض وصفار البيض وتلثي كمية جبنة الموزاريلا مع القليل من الفلفل الأسود ونحرك المكونات جيدا. نضع مزيج الكوسا والبصل في قاعدة التارت ثم نسكب خليط الموزاريلا والكريمة ونرش بقية كمية الجبنة ونترك التارت في الفرن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج المكونات معا. بعد ذلك نخرج القالب من الفرن ويصبح جاهزا للتقديم.

المقادير

- عجينة الباف بيسترى (عجينة الحلويات): 400 غرام
- حب حمص: 500 غرام حب ناشف مش
- مسلوق فقط للخبز
- طحين: 50 غرام
- كوسا: 350 غرام
- زيت زيتون: 1 ملعقة كبيرة
- بصل: 1 بصلة مفرومة
- ثوم: 2 سن مفروم
- زعتز: حفنة من الزعتز الطازج مطحون جيدا
- كريمة كثيفة قليلة الدسم: 150 مل
- بيضة واحدة
- 2 صفار بيض
- جبن موزاريلا قليلة الدسم 5%: 130 غرام مبشورة





مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

فيليه سمك الدنيس بالورق على الطريقة الفرنسيّة



طريقة التحضير

1. نسخّن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، نضع الخضار المشرّحة رفيعة على قطعة من ورق الزبدة، ونرشّهم بالملح والفلفل.
2. نرشّ السمك بالملح والفلفل ونضع فوقهم الأعشاب العطرية، ونضع الخضار بين شريحتي السمك .
3. نلفّ ورق الزّبدة فوق السمك والخضار ثم نطوي الحواف.
4. ننقلهم إلى صينية الفرن ونخبزهم لمدة 18 - 20 دقيقة، وبحذر نفتح الحزم عند التّقديم.

نركّز على طحن الأعشاب العطريّة
كالبقدونس والشّبت جيدا.

المقادير للشخص

- كوسا: نصف حبة
- بندورة: 1 حبة مقطّعة لـ 4 شرائح ومقشّرة
- هليون: 2 عود
- زيت الزيتون: 1 ملعقة كبيرة
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أبيض طازج مطحون حسب الرغبة
- سمك دنيس: 300 غرام من شرائح الدنيس أو أي سمك أبيض فيليه ملائم
- بققدونس: نصف ملعقة صغيرة، مطحون جيدا
- شبت: نصف ملعقة صغيرة، مطحون جيدا
- كمون: رشّة
- ليمون: نصف ليمونة





مدة التحضير
والطبخ

40

دقيقة

سمك اللبراك المشوي على الطريقة اليونانية



طريقة التحضير

1. نجهز صينية الفرن، في قاع الصينية نضع ورق الزبدة حتى لا يلتصق السمك بالصينية، ثم نضع السمك فيها بعد أن ندهنها بالقليل من الزيت ونضع شرائح الليمون في قاع الصينية.
2. نحضر حشوة السمك: نخلط الثوم، الكزبرة، البقدونس، بهارات السمك، الملح، الفلفل الأسود، الفلفل الحبه وعصير الليمون.
3. نضع الحشوة في السمكة، ونهتم بإغلاق السمكة جيدا حتى لا تتسرب الحشوة.
4. نسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، نغلف صينية السمك بورق الألمنيوم ونضعها في الفرن لمدة 25 دقيقة.
5. نخرج الصينية من الفرن، ونضع شرائح الليمون بجانب السمكة ونقدمها ساخنة.
6. يمكن تقديم طبق السمك المحشو بالفرن مع صلصة الطحينة والخبز العربي.

المقادير

- سمك اللبراك: سمكتين للشوي حجم كبير.
- كزبرة وبقدونس: نص كوب من أوراق الكزبرة والبقدونس المفرومة ناعم جدا.
- زيت زيتون: 3 ملاعق كبيرة.
- ليمون: 1 حبة للعصير.
- فلفل أسود: ملعقة صغيرة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- بهارات السمك: ملعقة صغيرة.
- شرائح حبات الليمون للزينة.
- فلفل أخضر: حبة مقطعة.
- بندورة كرزية: كوب من البندورة المقطعة إلى النصف.
- ثوم: 4 أسنان من الثوم المشوح.
- 1. جبنة فيتا قليلة الدسم: 100 غرام.

12





مدة التحضير
والطبخ
90
دقيقة

طاجن المغربي بالدجاج مع الكسكس/ المفتول



طريقة التحضير

1. نحقي الزيت في قدر كبير ونضيف الثوم، البصل، الزنجبيل والتوابل، ثم نضيف الملح والفلفل، نغطي القدر ونطهو على نار هادئة لحوالي 10 دقائق إلى أن يصبح البصل ناعما.
2. نضع قطع الدجاج جانبا ونضيف عصير البندورة والعسل ونطهوها لمدة 10 دقائق إضافية إلى حين اشتداد تماسك الصلصة.
3. نضيف قطع الدجاج إلى طنجرة ونغطيها بالصلصة، نتركها مغطاة على نار هادئة، ونحرك من وقت لآخر لمدة 25 دقيقة إلى أن تنضج.

طريقة تحضير الكسكس/ المفتول

1. نضع الكسكس في وعاء ويضاف إليه الزيت ويمزج جيدا. يسكب فوقه المرق المغلي والملح والفلفل.
2. نغطيه ونتركه في مكان دافئ إلى أن ينتشر الكسكس كل السائل. نستخدم شوكة في فصل الحبوب وخطها مع الأعشاب.
3. يقدم الطاجن مع الكسكس وشرائح الليمون.

المقادير

- زيت زيتون: 2 ملاعق كبيرة.
- ثوم: 2 سن مطحون
- بصلة: 1 مقطعة إلى شرائح
- زنجبيل: 2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
- كزبرة: 1.5 ملعقة كبيرة من حبوب الكزبرة المطحونة
- كمون: 3 ملاعق صغيرة من حبوب الكمون المطحونة
- قرفة: 1.5 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- بندورة: نصف كيلو من البندورة المقشرة والمبشورة بدون بذور
- عسل: 2 ملعقة صغيرة.
- دجاج: 1 كغم مقطوع ومنزوع عنه الجلد
- ليمون: 1 حبة للعصير.
- كسكس/ مفتول: 500 غرام
- مرق دجاج طبيعي: 500 ملل من المرق المغلي والمصفى
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة والنعناع والبقدونس مفروم ناعم جدا
- قطع من الليمون- للتزيين

كمية البهارات تكون بحسب درجة تحمّل المُتعالج





مدة التحضير
والطبخ

90

دقيقة

فطيرة اللحم المفروم مع البطاطا المهروسة والخضار



طريقة التحضير

1. نسخن إناء واسع، نضع به زيت زيتون، ثم نضيف اللحم المفروم ونقلبه باستمرار لتتشيف الماء.
2. نضيف البصل والجزر ونحركهم، حتى يبدأ كلاهما في النضج، ويتغير لونهما.
3. نضع البهارات المشكّلة مع الثوابل، فوق البصل والجزر ونحركهم جيدًا.
4. نضيف معجون البندورة ونحرك المكونات معًا.
5. ننثر الطحين فوق الخليط السابق.
6. نضيف مرق اللحم بهدوء مع التقليب المستمر.
7. نقوم بتغطية الإناء ونترك كل المكونات تنضج، وذلك لمدة 20 دقيقة، على نار هادئة.
8. أثناء نضج الخليط على النار، نقوم بتحضير عجينة البطاطا المسلوقة، مع هرسها جيدًا وتسخين الفرن مسبقًا. حيث نضع البطاطا في وعاء عميق، ثم نضيف إليها الملح، الفلفل، زيت الزيتون والحليب، ونمزج كل المكونات مع البطاطا.
9. نفرّد نصف عجينة البطاطا في صينيّة الخبز ونضع فوقها خليط اللحم المفروم- نحرص أن يكون خليط اللحم المفروم مصفّى من المرق والماء.
10. نضيف النّصف الثاني لتغطية اللحم المفروم، وندخل الصينيّة في درجة حرارة 180 متّوية.
11. نترك الصينية تنضج في الفرن حوالي 20 دقيقة ثم نخرجها ونقدّمها ساخنة.

مقادير خليط اللحم

- جزر: حبة واحدة مقشّرة ومفرومة.
- بصل: واحدة مفرومة.
- لحم سينتا أو فيليه: 500 غرام مفروم
- قليل الدسم (بدون دهون).
- زيت زيتون: ملعقتان.
- بهارات: ملعقة صغيرة من البهارات المشكّلة.
- معجون بندورة: ملعقة صغيرة.
- طحين: 2 ملعقة صغيرة.
- مرق اللحم الطبيعي: 1 كوب مصفّى.

مقادير عجينة البطاطا المهروسة

- بطاطا: 4 حبات كبيرة مسلوقة ومهروسة.
- ملح: ملعقة صغيرة.
- فلفل أسود مطحون: ملعقة صغيرة.
- زيت زيتون: 2 ملعقة كبيرة
- حليب دافئ: نصف كوب





مدة التحضير
والطبخ
90
دقيقة

خضار محشّية بكفتة الدّجاج مع صلصة البندورة



طريقة التحضير

1. نضع الدجاج مع البيض والبقسماط والزعتر الفارسي والفلفل الأسود والملح في الخلاط- نضرب المكونات حتى الحصول على عجينة.
2. نصنع كرات من عجينة الدجاج ونضعها في البراد لحين تحضير الخضار.
3. نحضّر الخضار: تفريغ البندورة وإبقاء العصير على جنب، تشريح الكوسا والباذنجان شرائح رفيعة، سلق البصل وإخراج اللّب
4. نحشي الخضار بكفتة الدجاج
5. نحضّر صلصة البندورة من البندورة المبروشة مع إضافة لب البندورة التي استعملناها للحشي وإضافة الملح والفلفل والأوريجانو.
6. ترتيب الخضار المحشّية بالصينيّة ومن ثم صلصة البندورة ونغطيها بورق القصدير ونضعها بالفرن على درجة 180 مئوية لمدة 40 دقيقة مغطاة و 10 دقائق مكشوفة

مقادير كفتة الدجاج

- صدر الدجاج: 2 صدر
- ملح: حسب الرغبة
- فلفل أسود: حسب الرغبة
- بيض: 1 حبة
- بفسماط (خبز مطحون أو قرشلة مطحونة): نصف كوب
- زيت نباتي: 2 ملعقة كبيرة
- زعتر فارسي: نصف ملعقة صغيرة

مقادير الخضار للحشي

- بصل أبيض: 2 حبة كبيرة
- حبة باذنجان
- 3 حبات كوسا مقشّرة

مقادير صلصة البندورة

- بندورة: 3 حبات مبروشة
- كوب ماء
- ملح وفلفل حسب الحاجة
- أوريجانو: نصف ملعقة صغيرة





مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

فيليه سمك السلمون بالفرن مع أصابع الكوسا وصلصة الليمون والشبت



طريقة التحضير

1. نحمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
2. نحضر صينية فرن وندهنها بالقليل من الزيت.
3. نجفف السمك المنظف بورق المطبخ ونضعه في صينية الفرن.
4. في وعاء جانبي صغير، نخلط زيت الزيتون مع الملح، والفلفل، والثوم، والبقدونس، والشبت وعصير الليمون، والأعشاب المجففة حتى تمتزج.
5. نوزّع المزيج فوق السمك وأصابع الكوسا.
6. ندخل الصينية إلى الفرن لحوالي 20-15 دقيقة حتى ينضج السمك ونقدمه ساخن.

المقادير

- سمك فيليه سلمون: 4 شرائح
- أعشاب مجففة : نصف ملعقة صغيرة
- شبت مفروم ناعم جدا
- عصير الليمون: 4 ملعقة كبيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- بقدونس : ملعقة كبيرة (مفروم)
- ناعم جدا
- زيت زيتون: 2 ملعقة كبيرة
- فلفل أسود : نصف ملعقة صغيرة
- ثوم : 2 سن مهروس.
- كوسا: 2 حبة مقشرة ومقطعة أصابع





مدة التحضير
والطبخ
40
دقيقة

كباب سمك مع صلصة الطحينة



طريقة التحضير

1. نضع السمك في المطحنة الكهربائي ونطحه جيدا، ثم نضيف باقي المقادير ونستمر في الطحن.
2. نصنع من خليط السمك أطابع كباب متساوية في الحجم أو دائرية، ثم نوزعها في الصينية.
3. ندهن وجه الكباب بزيت الزيتون.
4. نحقي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
5. ندخل الصينية إلى الفرن لحوالي 25 دقيقة حتى ينضج الكباب، ويصبح جاهزا للتقديم.
6. تحضير صلصة الطحينة- نخلط جميع المقادير بالخلط.

المقادير

- سمك فيليه: 1 كيلو
- بصل: 1 حبة مفرومة
- زعفران: ملعقة صغيرة
- كركم: 2 ملعقة صغيرة
- بهار سمك: ملعقة صغيرة
- برش البرتقال: ملعقة كبيرة
- كزبرة يابسة: 2 ملعقة صغيرة
- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة (للقلي)
- ملح وفلفل أسود: رشة

صلصة الطحينة

- طحينة: كوب
- ثوم: 1 سن
- ماء بارد: كوب
- عصير ليمونة
- ملح: نصف ملعقة صغيرة





مدّة التّحضير
4 ساعات

مدّة الطبخ
20 دقيقة

أسياخ الدجاج المنقوع والمشوي مع صلصة الليمون والكزبرة



طريقة التّحضير

1. في الخلاط الكهربائي نضع عصير الليمون، الزبادي، الثوم، البصل وزيت الزيتون، ونخفق جيدا حتى نحصل على مزيج متجانس.
2. ننقع الدجاج في التتبيلة لمدة 4 ساعات.
3. يتم طهي الدجاج بواسطة أعواد خشبية بالفرن أو على مقلّى ستيك.
4. لتحضير صلصة الليمون والكزبرة نخلط جميع المقادير معا بعد ما يتم طحن جميع النكهات جدا ناعمة.
5. ممكن تقديم الدجاج مع الأرز أو الخضار المشوية.

المقادير- الدّجاج

- صدر دجاج: 1 كغم
- مقطّعة مكعبات
- عصير ليمون: 5 ملاعق كبيرة
- لبن زبادي: 1 كوب
- ثوم: 4 سن مهروس
- بصل: 1 حبة
- زيت زيتون: ملعقة كبيرة

صلصة الليمون والكزبرة

- ليمون: 2 حبة للعصير
- زيت زيتون: نصف كوب
- زنجبيل: ملعقة صغيرة
- بهارات: ملعقة صغيرة
- بابريكا: ملعقة صغيرة
- ملح: ملعقة صغيرة
- كزبرة ناشفة: ملعقة صغيرة





مدة التحضير
والطبخ
90
دقيقة

دجاج أيطالي بصلصة البندورة والزيتون



طريقة التحضير

1. نخلط عصير الليمون، البصل، زيت الزيتون، الزنجبيل، السماق، الزعر والبابريكا في وعاء.
2. نصنع ثقب بقطع الدجاج بواسطة الشوكة.
3. نتبل الدجاج بخليط البهارات وعصير الليمون جيدا بحيث نغطي الدجاج بالتبيلة ونضعه بالثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
4. نرش قطع الدجاج بالملح والفلفل الأسود ونضعه بطبق الفرن، نغطيه بورق الفصدير وندخله للفرن لمدة 30 - 40 دقيقة حتى ينضج الدجاج
5. لتحضير صلصة البندورة مع الزيتون نخلط المكونات ونغليها على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
6. نضع قطع الدجاج في صحن للتقديم ونسكب عليها صلصة البندورة - تقدم الوجبة ساخنة.

المقادير

- صدر دجاج: 4 قطع (فيليه بدون جلد)
- زيت زيتون: ملعقة كبيرة
- بصل: 1 حبة مفرومة
- زنجبيل: نصف ملعقة كبيرة (مطحون)
- سماق: ملعقة صغيرة
- زعتر أخضر: ملعقة صغيرة (مجفف)
- بابريكا: ربع ملعقة صغيرة
- عصير الليمون: 1 حبة
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة

صلصة البندورة

- عصير بندورة: 400 مل
- بندورة: 5 حبات مبشورة ومصفاة
- كوب ماء
- ملح وفلفل حسب الحاجة
- أوريجانو: نصف ملعقة صغيرة
- كوب من الزيتون المشوح





تحلاية

نراعي تناول الحلويات بحصص فرديّة وبكميّة محدّدة



مدة التحضير
والخبز
90
دقيقة

فطيرة التفاح



طريقة التحضير

1. لتحضير الحشوة: في وعاء للخلط، نخلط السكر الأبيض، العسل، والفانيليا، ونقلب المكونات جيدا.
2. لتحضير عجينة الفطيرة: نخرج عجينة البف باستيري من العبوة ونفردھا على سطح العمل، ثم نضعھا في القالب، نسوّي سطحھا جيدا ونرفع أطرافھا على محيط صينية الخبز.
3. نوزّع مكوّنات الحشوة على العجينة بالتساوي. ونضيف التفاح على الوجه.
4. نخبز الفطيرة بعد تغليفها بورق ألومنيوم في فرن محمى مسبقا على درجة حرارة 180 مئوية ولمدة تتراوح ما بين 30-35 دقيقة.
5. نرفع ورق الألومنيوم عن الفطيرة ونخبزها لمدة 5 دقائق إضافية.
6. نخرج الفطيرة من الفرن ونتركها حتى تبرد بشكل كامل، ثم نُقطع ونُقدم

المقادير

- عجينة الباف باستيري/ الحلويات: 1 رول (جاهزة)
- عسل : 5 ملاعق كبيرة
- سكر أبيض: 3 ملعقة كبيرة
- قرفة: ملعقة صغيرة
- ملح : رشة
- فانيليا : ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة
- تفاح أصفر : 5 حبات مقشر ومقسم شرائح





مدة التحضير
والتبريد
4
ساعات

مهلبية حليب جوز الهند مع صلصة البرتقال



طريقة التحضير

1. نضع أكواب الحليب من النوعين بقدر على النار، ثم نضيف السكر والنشا وهو بارد، ونحرّك حتى يغلي، ثم نضيف ماء الزهر ونحرّك حتى يتشكّل لدينا خليط كريمي.
2. نسكب الخليط بأكواب التقديم، ونضعهم في الثلاجة لمدة ساعة.
3. نصب عصير البرتقال بقدر على النار، نضيف النشا ونخفق باستخدام المضرب اليدوي حتى يتشكل لدينا خليط كريمي ومتجانس.
4. نصب خليط البرتقال فوق خليط الحليب.
5. ندخل الأكواب للثلاجة لمدة ساعة.
6. نزين المهلبية بالفستق الحلبي بحسب الرغبة ونقدّمها باردة.

مقادير خليط الحليب

- حليب جوز الهند : 2 كوب
- حليب بدون لكتوز: 2 كوب
- سكر : 4 ملاعق كبيرة
- نشا : 6 ملاعق كبيرة
- ماء الزهر : 1 ملعقة كبيرة

مقادير خليط البرتقال

- عصير برتقال : 3 اكواب (طازج)
- نشا : 4 ملاعق كبيرة

فستق حلبي: للتزيين- مفضل عدم تناوله





مدة التحضير
والخبز
60
دقيقة

كعكة الجزر



طريقة التحضير

1. نخلط الزيت مع البيض، الفانيليا والعسل بالخفاقة الكهربائية حتى يصبح كريميا وهشا.
2. نخلط الطحين مع البيكنج باودر والملح والقرفة وجوزة الطيب في وعاء.
3. نضيف خليط الطحين لخليط الزيت والبيض بالتناوب مع الحليب مع استمرار الخفق حتى تمتزج المكونات.
4. نضيف الجزر المبشور ونخلط المزيج حتى تتجانس المكونات.
5. ندهن قالب الكعكة بالزبدة ونرشه بالطحين.
6. نسكب خليط الكعكة في القالب المجهّز وندخله الفرن على حرارة 180 درجة لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج الكعكة.
7. نخرج الكعكة من الفرن ونتركها لتبرد قليلا ثم نقلها إلى طبق التقديم.
8. نقطع الكعكة ونقدّمها دافئة أو باردة حسب الرغبة.

المقادير

- طحين: 3 اكواب (منخل)
- عسل 6 ملاعق كبيرة
- جزر: 2 كوب (مقشر ومبشور)
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- بيكنج بودر: 2 ملعقة صغيرة
- قرفة: ملعقة صغيرة (مطحونة)
- جوزة الطيب مطحون: نص ملعقة ص
- زيت: كوب
- بيض: 3 حبات
- فانيليا: ملعقة صغيرة
- حليب: نصف كوب





مدة التحضير
والخبز
60
دقيقة

براونيز الشوكولاتة



طريقة التحضير

1. نحقي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
2. نخفق الزيت مع البيض في وعاء المضرب الكهربائي حتى تتجانس المكونات.
3. في وعاء عميق، نضع الطحين والسكر والكافو، ونقلب المكونات حتى تتداخل مع بعضها، ثم نضع حفرة في وسط الخليط، ونضيف بها مزيج الزيت والبيض.
4. نضيف زبدة الفول السوداني ورقائق الشوكولاتة والفانيليا، ثم نعجن المكونات جيدا حتى نحصل على عجينة ناعمة القوام.
5. نحضر صينية فرن وندهنها بالزبدة ثم نسكب العجينة في الصينية ونوزعها بالتساوي.
6. ندخل الصينية إلى الفرن لمدة 25 دقيقة حتى ينضج البراونيز.
7. نخرج الصينية من الفرن ونترك البراونيز حتى يبرد، ثم نقطعه إلى مربعات متساوية للتقديم.

المقادير

- زبدة الفول السوداني: ربع كوب
- طحين: 2 كوب (منخل)
- كافو: ثلث كوب
- سكر: نصف كوب
- بيض: 2 حبة
- زيت نباتي: نصف كوب
- رقائق الشوكولاتة: 120 غراما
- زبدة: ملعقة صغيرة (لدهن الصينية)
- فانيليا: نصف ملعقة صغيرة





نيسان دائمًا معكم

للتواصل مع جمعية نيسان:

☎ 0558875003

جمعية "نيسان" لصحة الجهاز الهضمي، الكبد والتغذية



🌐 www.niessan.org

niessan.association



📍 P.O.B 50272 Nazareth

جمعية "نيسان" لعمות نیسان



✉ niessan2020@gmail.com

للاتساب للجمعية



للزاعبين بالتبرع عن طريق مسح الكود التالي

أو تحويلة بنكية: بنك العمال 12 فرع 726 رقم حساب 442730

التبرعات للجمعية معترف بها من أجل المنافع الضريبية، وفق البند 46 من امر صريبة الدخل



قرب
للخير
كل من الخير هو الخير

للتقرب
للخير



janssen
مقدم الرعاية
دون تدخل بالمضامين

مقدم للجمهور برعاية
دون تدخل بالمضامين