

شهيوان



بمشاركة أشهر المدونات المغربيات  
على اليوتوب في فن الطبخ

حليمة الفيلالي



أم ياسر



زينب المخير



طبق ليلى



وصفة نيت



صغيرة كزبرة مطحونة  
- فلفل أسود  
- 4 ثوم  
- ملعقة صغيرة حلبة مطحونة  
- 1/2 ملعقة صغيرة كامون  
- بيشاميل ضامتي + 1/2 لتر حليب  
- ضامتي سمك

- 1 كيلوغرام سمك الميرنا  
- 150 غرام أرز  
- 1 كيلوغرام الكرنب  
- 200 غرام جزر  
- 1 فلفل أحمر  
- الريحان  
- قبض طازج + 1/2 ملعقة

المقادير:



لتحضير الحشوة، نقوم بقطع الفلفل على شكل مربعات. قطع الريحان والكزبرة، و كما الجزر على شكل أعاد لا تتعدي 8 سنتيمترات.



تنضيف السمك:  
نبدأ بإزالة الزعانف والرأس، ثم شيئاً فشيئاً نزيل الشوك الموجود بالمنطقة الوسطى (سنسلول) بدون حر لحم السمك. نقوم بعد ذلك بإزالة الذيل. ونقطع السمك على أربع قطع. نزيل الجلد باستعمال السكين، ثم نقطع الشرائح قطعاً صغيرة جداً.

لتحضير الأصابع، نسلق الجزر (13 دقيقة) و أوراق الكرنب (5 دقائق) في قدر، ثم نسلق الأرز في قدر آخر (10 دقائق).



نقوم بخلط الميرنا، الأرز، الفلفل، الكزبرة، الريحان، التوابل، الثوم، و ضامتي سمك، و في النهاية، نقوم بتحضير أصابع بهذا الخليط.  
نضع القليل من الجزر فوق رقة من الكرنب المسلوق، ثم أصبغ من الحشوة المحضرة سابقاً ثم الجزر مرة أخرى. نقوم بطهي التحضير على شكل «نيم» و نضع الكل في وعاء الفرن.

لتحضير البيشاميل، نضيف شيئاً فشيئاً بيشاميل ضامتي للحليب البارد على نار هادئة و نحرك جيداً إلى أن تصبح جاهزة.



نضيف بعد ذلك الصالصة للأصابع مع الحرص على تخطية جميع القطع.  
نضع الكل في الفرن لمدة نصف ساعة على حرارة 170 درجة.

نقدم الطبق مع صلصة الطماطم و البيشاميل.

طبية  
شبيهة

# صبيعات (نيم) بسمك الميرنا

بدون زيت و بدون ملح

|                 |                 |            |
|-----------------|-----------------|------------|
| <br>عدد الأشخاص | <br>مدة التحضير | <br>والطبخ |
| 3               | 40 دقـائقـة     | 75 درـهمـ  |

**Damfi**  
Préparation pour Sauce Béchamel

**ادجال**  
خداج ضامتي





**المقادير:**

- نصف كأس من زيت الزيتون
- ملح
- فلفل أسود
- مايونيز
- الخيار المخلل محكوك
- مسحوق الفلفل الحار
- معلاق كبيرة من القشدة الطيرية
- 2 أكياس خميرة الحلويات إديال
- ثوم ضامتي (باربيكيو)

قبل بدء التحضير، نسخن الفرن على 170 درجة وندهن القالب بالزيت والدقيق.

قطع الفلفل والزيتون مربعات صغيرة.

نغرب الدقيق عدة مرات مع أكياس خميرة الحلويات إديال للحصول على كيكة خفيفة ورطبة.

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 وتقديم.**

**المقادير:**

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



**كيكة بالتونة**

بدون سكر

| الأشخاص | دقيقة | الطبخ | دقيقة | الكلفة |
|---------|-------|-------|-------|--------|
| 4       | 30    | 40    | دقيقة | درهم   |



- 1/2 كأس من زيت الزيتون
- 2 معلقة كبيرة من الزبدة
- 250 غرام من الشعرية
- 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 مrozenية
- 4 فصوص ثوم

المقادير:



## طيبة الشورية



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

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

## كبد الديك الرومي مشرمل بالشعرية

3  
دقيقة  
الأشخاص

30  
دقيقة  
والطبخ

37  
درهم  
الكلفة

- ١ لتر لبن
- ٢٠٠ غرام سكر سندية
- أفوكا
- ١٥٠ غرام فراولة
- ٢ أكياس سكر فانيليا إديبال

المقادير:



نقطع الفراولة والأفوكا.

في الخلط، نضع الفراولة، **١٠٠** غرام سندية، **١/٢** لتر لبن و كيس سكر فانيليا إديبال بالإضافة نكهته المميزة.

نحضر رايبيي أفوكا بنفس الطريقة ويقدم.



٩٦ شهوية  
طيبة



رائيبي



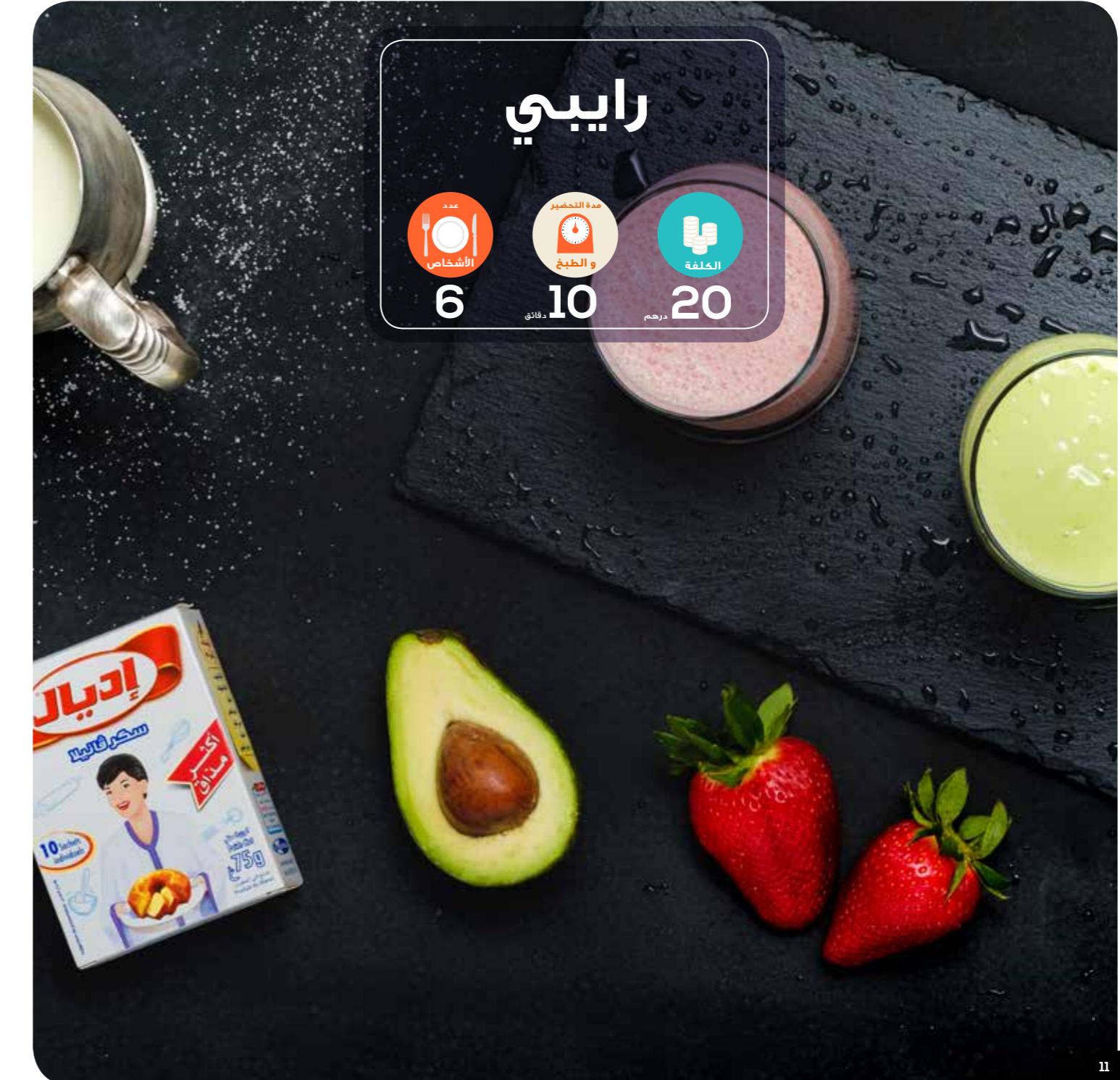
٦



١٠ دقائق



٢٠ درهم



- 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 بيتو الدجاج

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

المقادير:



نقشر المانجو ونقطعها، نقطع الفلفل الحار كذلك.

نضع الكل في الخليط ونضيف عصير نصف ليمونة حامضة، الثوم، الفلفل الأحمر، زيت الزيتون وإضافة نكهة خاصة نضيف ضامتي دجاج و القليل من الفلفل الأسود.

ينقع فيليه الديك الرومي في هذا الخليط.

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

بعد ترك الفيليء منقوعاً مدة ساعة على الأقل، نقوم بشوائه.

لكي لا نحصل على لحم قاسٍ عند شوائه أو قليه، يضاف الملح بعد نضوج اللحم

للتقديم، نضع الفيليء في طبق إلى جانب الكواكامول المدهون فوق قطعة خبز، و نزين بقطعة المانجو.



طيبة  
شوبية



# فيليه الديك الرومي بالكواكامول

**عدد الأشخاص** 2

**دقيقة التحضير** 35

**الكلفة** 43 درهم

- سكر ناعم
- لوز مقطع
- 3 معالق كبيرة من العجين المورق
- 250 غرام من التوت (فرومبواز)
- كريمة الحلويات إديال
- قشدة شانتي إديال
- طحين

### المقادير:



نشعل الفرن على 180 درجة.

لتحضير البسكويت، نأخذ العجين المورق الموجود في الأسواق وندلكه ونقطحه.



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



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

لتحضير كريمة الشانتي، نضيف  $\frac{1}{4}$  لتر حليب إلى قشدة الشانتي إديال ونخفق جيدا للحصول على قشدة متماسكة ولذيذة.

نخفق كريمة الحلويات حتى تصبح لينة 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 وأخيرا نزيّن بالسكر الناعم.

طبية  
شوكية



- بيضة
- فلفل أسود
- ملح
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- فلفل أحمر
- كبيرة
- شابlier الأرز
- 2 معالق كبيرة من النشا مايفين
- كيس خميرة إديال
- 1- كيلوغرام سمك
- 1- حبة بصل
- خضار مخللة
- حامضة مخللة (مرقدة)
- 3 فصوص ثوم
- بازنجانة
- حبة قرع
- فلفل (عدة ألوان)
- فلفل حار

المقادير :



نقطع البصل، الحامضة المرقدة، الفلفل والفلفل الحار، نقطع الكزبرة، البازنجانة و القرع كذلك.

نخلط السمك مع البصل، الفلفل، الفلفل الحار على حسب الذوق، نضيف الكزبرة، الحامض، البيض، الثوم و التوابل.

ندمج خميرة إديال لكي تتنفس كويرات السمك وتتنفس جيداً من الداخل و نضيف 2 معالق كبيرة من النشا مايفين لكي تعطي تماسكاً و ليونة للخلطة.

نقوم بشواء البازنجان والقرع بعد دهن القطع بالقليل من الزيت، و نرش القليل من الملح و الفلفل بعد أن تنفس.

نحضر كويرات من الخليط و نضعها في شابlier الأرز.

في حال عدم تواجد الشابlier، يمكن طحن رقائق الذرة (كورن فليكس) واستعمالها.  
وأخيراً، نقوم بقلي كويرات السمك.



طبية  
شتوية



# كويرات السمك

عدد الأشخاص

5

مدة التحضير

45 دقيقة

الكلفة

45 درهم

17

- 2 فصوص ثوم
- فلفل أسود
- ملح
- 200 غرام جبن الريوكوتا
- 250 غرام ورقة البسطيلة
- سبانخ
- بيضة
- 1 ملعقة كبيرة من الزبدة

المقادير:



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

نضيف الثوم المسحوق، السبانخ و الملح و الفلفل الأسود.

لتحضير الحشوة، نقطع سورياً دليasha و نمزجه مع السبانخ و نضيف الجبن و البيض.

في ورقة البسطيلة، نضع القليل من الحشوة و نطويها.

تُقلّى قطع النيم و توضع فوق مناديل إزالة فائض الزيت.

تُقدم الأكلة في طبق و يُزَين بقطعة الخس.



نسمة طيبة



# نـيم بـالسورـيـمـي

|                 |                         |            |
|-----------------|-------------------------|------------|
| <br>عدد الأشخاص | <br>مدة التحضير و الطبق | <br>الكلفة |
| 5               | 30 دقيقة                | 52 درهم    |

19

- أناناس  
- ثوم  
- جبن  
- ضامتي لباط  
- الديك الرومي المدخن دلباشا  
- سلامي دلباشا  
- سوريمي دلباشا

- عجين الميني بييترا  
- زيت الزيتون  
- فلفلة بمختلف الألوان  
- 4 حبات طماطم  
- فطر  
- زيتون أسود  
- زعتر  
- 1 ملعقة كبيرة من  
الطماطم المعلبة

### المقادير:



قطع الفلفل على شكل أعقاد كبيرة، ولكي يسهل بشر الطماطم، نقطعها نصفين على العرض، نزيل البذور  
ثم نبشرها

في مقالة، نضع القليل من زيت الزيتون، فصوص الثوم المسحوق، الطماطم المُعلبة، الطماطم الطرية بعد  
بشرها و ضامتي لباط لكي تعطي النكهة الإيطالية الأصلية للصلصة

في مقالة ساخنة، نضع الزيت و نضيف الفلفل المقطع على شكل أعقاد ثم نضيف الملح، الفلفل الأسود  
والزعتر.

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

## طبية شتوية

نضع قطع البييتزا في طبق التقديم مع صلصة من اختيارنا.



## مینی بیتزا



6

عدد الأشخاص



35

مدة التحضير دقيقة



55

الكلفة درهم



- ثوم
- زيت الزيتون
- 100 غرام من جبن البارميزان
- 100 غرام من جوز الكاجو
- ضامتي باط
- ضامتي سمك
- ليمون حامض
- مصفر
- الهرسة
- الكزبرة
- فشدة طرية
- الشعيرية الصينية
- الحبق
- ملح
- فطر
- جبن
- 1/2 كغ من سمك الميرنا
- 1/4 كغ من الصبار (كلمار)
- 1/4 كغ من القربيدس (قمرون)
- 1/4 كغ من بلح البحر (بوزوك)
- ورقة البسطيلة

المقادير:



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



قبل قلي السمك، نضع المقالة فوق النار مع القليل من زيت الزيتون. نبدأ بالقمرتون لمدة ثلاثة دقائق ونضيف صلصة البيستو والقشدة الطرية ونحرك حتى يتماسك ثم نزيله من فوق النار.

نطبح الكلمار بنفس الطريقة لمدة خمسة دقائق. ثم نفعلى المثل بلح البحر.  
يُطبخ سمك الميرنا في المقالة بعد تنظيفه من الشوك و تقطيعه قطعاً صغيرة.

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

نقطع الليمون الحامض والكزبرة. نأخذ الشعيرية و نصب ما تبقى من صلصة السمك فوقها و نضيف الكزبرة، القليل من الليمون الحامض، القليل من الميرنا و نضيف الكلمار، القليل من بلح البحر و القمرتون ثم الفطرو صلصة البيستو ضامتي سمك و ضامتي لباط و نخلط الكل.

لكي نحافظ على رطوبة الورقة نغطيها بمنديل رطب.



ندهن الورقة بالزيت والزيادة الذائبة و نبدأ بسمك الميرنا و نضيف الكلمار، القليل من بلح البحر و القمرتون ثم الفطرو الجبن و ننهي بخلط الشعيرية.

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

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



## بصطيلة السمك بصلصة البيسطو



4



90



70



- 100 غرام سمسسم (جلجلان)  
- كراميل  
- علبة 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:



نحمس السمسسم في مقلاة ساخنة لمدة **2 إلى 3** دقائق.

نضع السمسسم في الخليط و نضيف البسكويت، التمر، الزبدة و العسل و نخلط الكل.

نحضر قشدة شانتي إديال بإضافة سكر فانيليا إديال والليب البارد، نخفق الخليط بالخلاط الكهربائي لمدة **10** دقائق، حتى الحصول على قشدة لينة و لذيدة.

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

نملأ جib الحلواني بالشانتي و آخر بالكرياميل.

لتقطيم الحلوى، نبدأ بخلط البسكويت، نضيف فوقه الكراميل، ثم الموز، ثم قشدة الشانتي، و مرة أخرى البسكويت، الكراميل، الموز و قشدة الشانتي.



شتوية  
طيبة



# بانوفي

عدد الأشخاص 4 دقيقه 15 درهم 50

مدة التحضير و الطبخ

الكلفة

Sucre Vanilline Idéal  
أكثر مذاق ٧٥g

Idéal Crème Chantilly 600g



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

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

المقادير:



نقطع الطماطم نصفين وننزل البذور، نقطع البصل. نقطع الكزبرة، البقدونس، والكرفس كذلك.

نبشر الطماطم والبصل.



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

عندما ينضج اللحم، تضاف الشعرية و تترك 5 دقائق، ثم نضيف الطحين الممزوج بالماء و نحرك قبل تركها فوق النار 10 دقائق إضافية. في الأخير نضيف ضامتي سمن، ثم بيضة، نحرك و ننزلها من النار و نقدمها.

للحفاظ على ما تبقى من الطماطم المعلبة، نقسمها في ورقة الطهي و ندخلها للمجمد. نجمعها بعد ذلك، نعيدها للتجمد و نخرجها عند الحاجة.



طبية  
شتوية



الحريرة  
التقليدية



6

عدد الأشخاص



60

دقيقة  
مدة التحضير



14

درهم  
الكلفة

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

المقادير :



كي تتأخد من طراوة القمرنون، يجب أن يكون لونه مشرقاً و القشرة صلبة و متماسكة.



نفتح القمرنون، من الظهر و نضعه في مقلاة لينضج مع زيت الزيتون. نقطع الديك الرومي شرائح رقيقة و نضعها في المقلاة لينضجوا بدورهم مع زيت الزيتون. في الأخير، نقطع الفيلييه مرباعات صغيرة.

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

نقطع الكزبرة، البقدونس و السالمية. نضعهم بعد ذلك في قدر فوق نار هادئة، نضيف الثوم المطحون و الزيت إذا دعت الحاجة و نخلط 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 القربيس. يمكن إضافة القليل من الهليون (الأسبيرج) حسب الرغبة.



طبية شهرية



## حساء الهليون (الأسبيرج)



4



25



35

دقيقة

درهم



- بقدونس
- حبة ليمون حامض
- حبة بصل
- حبة طماطم
- ثوم
- بطبوط
- علبة فلافل وليمة
- خضر مخللة
- خيار مخلل (كورنيشوا)
- صلصة الطحينة
- نعناع
- مايونيز
- زيت الزيتون
- 125 ملليلتر من الماء

المقادير:



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



للحصول على صلصة مايونيز جيدة، يجب أن تكون كل المكونات بدرجة حرارة المطبخ.  
نببدأ بمزج الخردل وأصفر البيض والقليل من الربيت والملح ثم بصب الزيت شيئاً فشيئاً حتى يتجانس، نضيف  
بعد ذلك القليل من الخل ليعطي للصلصة اللون الأبيض و يحافظ عليها.



نفرغ علبة الفلافل في 125 ملليلتر من الماء البارد، نمزج الخليط و نتركه ليترتاح ساعة واحدة.

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



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



طبية  
شهية



# الفلافل

4

15 دقيقة

35 درهم

- الشعرية الصينية
- 2 معالق كبيرة من الزبدة
- 2 حبات جزر
- 1 لتر ماء
- صلصة الصوغا
- فلفل أسود
- ضامتي سمك

- 200 غرام فيليه الدجاج
- فطر أسود
- 200 غرام قمرنون
- زيت الزيتون
- الكزبرة
- الكراث (البورو)
- الهريرة

المقادير:



قطع الكراث، الكزبرة، والجزر على شكل عويدات. قطع فيليه دجاج وتنفف القمرنون.



إزالة قشور الثوم بسهولة، ننفعه في الماء لمدة ساعتين تقريباً ثم نقشره.



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

نضيف الفلفل الأسود ثم القمرنون، الكزبرة، وضامتي سمك لإضافة اللذة.

نصب الماء ونضيف الشعرية الصينية بعد تقطيعها، ونترك الخليط لينضج.

ثم نضيف تحضير القمرنون والفطر الأسود ونزيله من فوق النار بعد 5 دقائق.



للتقديم، نبدأ بوضع القليل من الهريرة في وعاء مع صلصة الصوغا حسب الذوق، نحرك ثم نصب الحساء ونزين بالقمرنون، ورقة كزبرة و القليل من صلصة الصوغا.

طيبة  
شوبية



# الحساء الفيتنامي

عدد الأشخاص

5

مدة التحضير

25 دقيقة

الكلفة

60 درهم

- ملعقة كبيرة من الطعام المعلبة
- 2 حبات طماطم
- حبة قرع طويل
- 2 قطع خبز من نوع الباكيت العريض
- ضامتي ليبايت
- الديك الرومي المدخن دلباشا
- سالمي دلباشا
- سوريمي دلباشا

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

**المقادير:**



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



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

نطهو الفلفل و البصل معاً 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 ليبايت إضافة اللذة و المذاق للصلصة.

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

طبية  
شتوية



## بيتزا خبز الباكيت



6



30



35

دقيقة

درهم



- ماء
- حبة ليمون حامض
- حبة برقال
- المروzieة
- فلفلة (ألوان مختلفة)
- زيت الزيتون
- 1/2 كيلوغرام من الأرز
- 1/2 كيلوغرام من فيليه الدجاج
- فاصولي دجاج
- ثومة

**المقادير:**



نقطع الفلفل الأحمر والأصفر والأخضر، نقطع البصل، ثم فيليه الدجاج قطعاً طويلة.

نضيف عصير نصف برقالة لقطع الدجاج وعصير نصف ليمونة حامضة. نضيف الثوم المهروس، 2 معالق كبيرة من الخل، توابل المروzieة، نصف ملعقة من إكليل الجبل (البيزبر)، زيت الزيتون وبطبيعة الحال لا ننسى فاصولي دجاج. نخلط الكل ونضعه في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل.

نضع القليل من زيت الزيتون في طنجرة ونضيف الثوم المهروس، البصل والفلفل ثم 4 حبات الهال (فعقلة)، توابل المروzieة، ورقة الغار (سيدنا موسى)، ونضيف القليل من زيت الزيتون مرة ثانية لكي لا يحترق التحضير.

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

نخفض حرارة النار عندما يغلي ماء الأرز، ونضع منديلاً فوق الطنجرة ثم ننغلها لتفادي خروج البخار وتسريع الطهي.

لقليل الدجاج، نضع القليل من الزيت في مقلاة، ونحرص على إضافة كمية قليلة من اللحم لتجنب أن يفترز الكثير من الماء ويطهى جيداً، ثم يقدم مع الأرز.

**طيبة شعبية**



# شاورما بالأرز

|             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| <b>3</b>    | <b>25</b>   | <b>23</b> |
| عدد الأشخاص | مدة التحضير | الكلفة    |
| دقيقة       | درهم        |           |

**شاورما بالأرز**

- 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 :



قطع الفلفل، الباذنجانة، والبقدونس.

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

نطهو الباذنجان مع القليل من الزيت، نطهو الفلفل كذلك ثم نقطعها قطعاً صغيرة.

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

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

نُشكّل كويرات من الخليط.

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

**طبية  
آمنة**



# المعقودة

عدد الأشخاص  
4

مدة التحضير و الطبخ  
35 دقيقة

الكلفة  
32 درهم

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

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

المقادير:



نأخذ 900 غرام من السميدة و نضيف إليها الزيت والزبدة المذابة و نخلط في وعاء، نضع الحليب و نضيف 2 أكياس خميرة إديال لكي نحصل على حرشة خفيفة، نخلط و نضيف ضامتي زعفران، و بعد أن نمزج جيداً، 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 تمتتص الحليب كلها.



نقسم العجين إلى 3 حصص.

نقطع الزيتون الأسود، نضيف التونة و نمزج في الأولى.

نقطع السالمية، إكليل الجبل (البيزير)، 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 كوبيرا و نضعها في السميدة المتبقية، ثم نرقصها في القالب.

نعيده 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.



- الترطيب
- زيت
- بيض
- موفين Homemade إديال
- حرشة Homemade إديال
- غريبة Homemade إديال

المقادير:



**تحضير الغريبة**  
نفرغ كيس Homemade غريبة في وعاء، نسكب الزيت ونخلطه بالخلاط الكهربائي. نصنع من العجين كوييات ونضعها في الفرن مدة 25 دقيقة على درجة حرارة 180.



**تحضير الحرشة**  
نفرغ كيس Homemade حرشة في وعاء، نسكب الحليب، نضيف الزيت ونخلط الكل بملعقة. نشكل الخليط مع السميد ونضعه 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. ونخلط بملعقة، ثم نضع الخليط في جيب الحلواني. نضع الوريقات في القوالب ونسكب الخليط. نزين بحبات الشكلاطة المتبقية ونضع الكل في الفرن مدة 25 دقيقة على درجة حرارة 180.



للتأكد من طهي الموفين، ندخل عوداً صغيراً في العجين ونخرجه.  
إذا كان جافاً ولم يلتتصق به العجين فقد أصبح جاهزاً.

٩٦ شهوية طيبة



## الغريبة و الحرشة و الموفين



6



20



70

دقيقة

درهم



- فلفل أخضر
- خس
- أرز
- زيتون
- بيسن السمان
- صلصة المايونيز
- سمك التونة
- الحبق و النعناع المجففين
- جزر
- طماطم
- بطاطس
- ملح و فلفل أسود
- فلفل أحمر
- خيار
- بازلا (جلبانية)
- حبة ليمون حامض
- حبة برتقال
- شمندر أحمر (باربا)

**المقادير:**



نقشر البطاطس و نقطعها قطعا صغيرة، نقشر الخيار و الجزر و نقطعهما.

نقطع الفلفل و الطماطم، ثم نقشر الشمندر الأحمر و حبة البرتقال. نبشر الشمندر الأحمر، نقطع البرتقال  
قطعا صغيرة و نعصر ما تبقى.

في قدرين نبدأ بسلق قطع البطاطس و الجزر، ثم نسلق الباذلاء.

في قدرين آخرين، نقوم بسلق الأرز و بيسن السمان.

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 قليلا  
قليلا حتى تصبح الصلصة سائلة. نضعها بعد ذلك في جيب الحلواني.

و الان نخلط قطع الليمون و الشمندر الأحمر.

نضيف الفلفل، الزيتون، والقليل من الفلفل الأسود إلى الأرز ونخلط.

نضع الكل في طبق واحد.

لكي تبقى الخضر طرية، نضيف الصلصة والملح في الاخير ونخلط.



لتقديم نقترح البدء بالخس في الطبق ثم نضيف الخضر. عند الانتهاء نزين بالقليل من الليمون (الحامض).

**طيبة  
شعبية**



# السلطة الخضر

عدد الأشخاص

4

مدة التحضير  
والطبخ

25 دقيقة

الكلفة

37 درهم



- ملعقة صغيرة من القهوة
- القليل من الماء
- سكر فانيليا إديال
- كاكاو إديال
- جبن الماسكاربون
- بسكويت
- 4 بيضات
- سكر ناعم

### المقادير:



**نفخ البيض و نعزل الصفار عن البياض.**



للحصول على رغوة (Blanc en neige) حبيدة ومتمسكة، نسكب القليل من السكر على بياض البيض ونبأ بأقل سرعة عند استعمال الخلاط الكهربائي ونرفعها تدريجياً إلى أن تبدأ الرغوة بالظهور، عندئذ نستعمل سرعة عالية.



نضيف السكر الناعم إلى صفار البيض ونمزجه بالخلاط الكهربائي، نضيف **2** أكياس من سكر فانيليا إديال ونخلط، ثم نضيف جبن الماسكاربون أو أي جبن أبيض للدهن ونمزج مرة ثانية بالخلاط.

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

**نضع القليل من القهوة في وعاء مع الماء و نحرك.**



لت تقديم التيراميسو، نحطس 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 لبرد.

طيبة  
شوكية



# تيراميسو

عدد الأشخاص: 6
 مدة التحضير: 20 دقيقة
 الكلفة: 60 درهم

- زعتر
- طماطم معلبة
- ورق الغار (سيدنا موسى)
- فلفل أحمر
- حبة ليمون حامض مخلل
- (حامض مصرى)
- ضامتي سمك
- حبار (كلمار)
- أرز
- شمندر أحمر
- طماطم
- زيت الزيتون
- كمون
- ثوم
- كبار

المقادير:



نقطع نصف ليمونة حامضة مخللة مربعات صغيرة، نقشر الشمندر الأحمر ونقطع جرأ على شكل عويدات، والجزء الآخر على شكل مربعات صغيرة. نقطع الطماطم ونزيل البذور.

لتقطيع الحبار بالطريقة الصحيحة، نبدأ بالرأس أولاً، ونفرغ داخله، ثم نزيل الصبيعات من الرأس ونقطعهم أجزاء صغيرة.

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

في نفس الوقت، نسلق الأرز في قدر، نضيف بطبيعة الحال ضامتي سمك في الأذير لتعطي نكهة ولذة لطبق، نزيل الأرز من النار عندما يخلي.

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

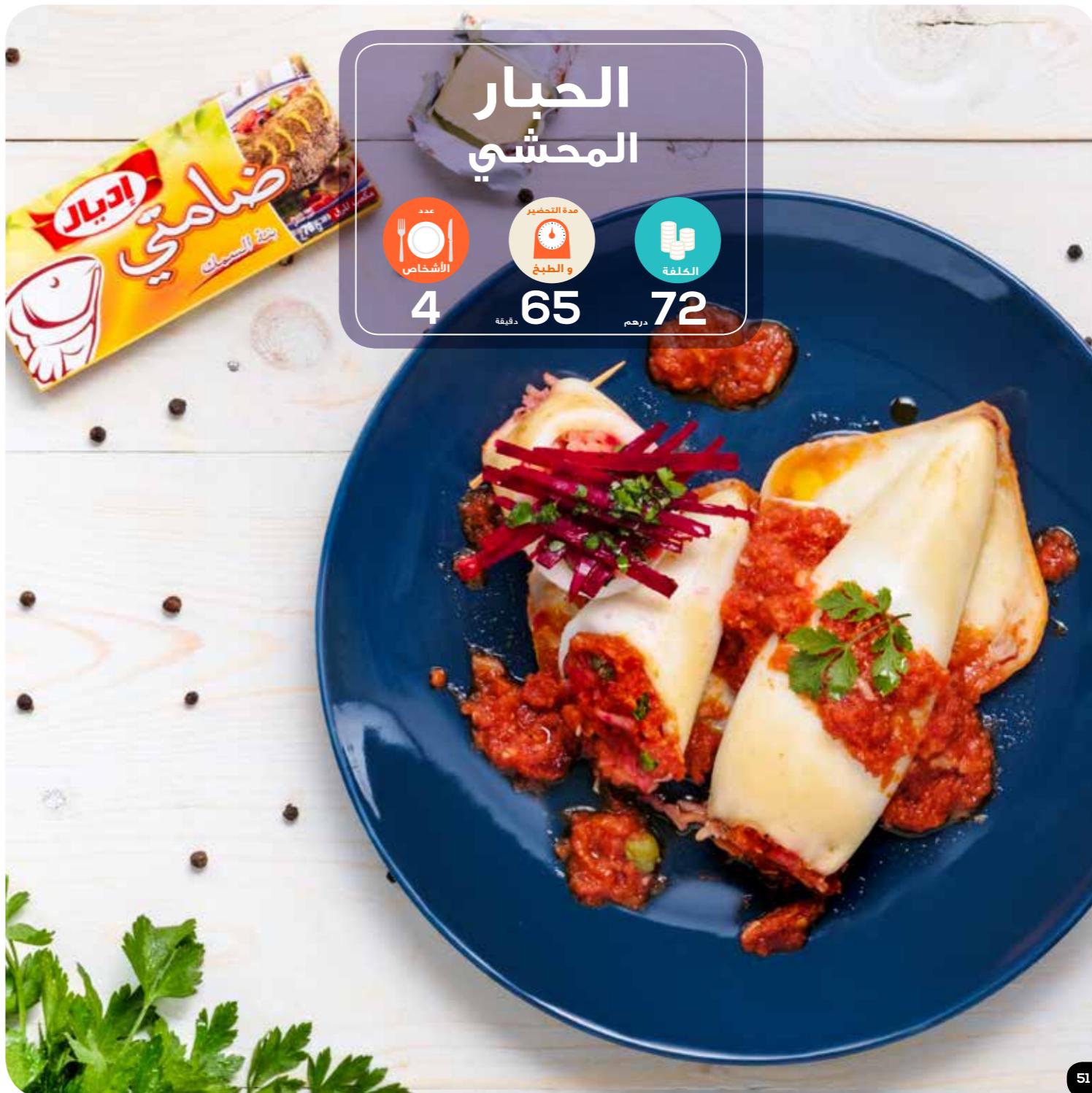
نضع الحشوة داخل الحبار ونحكم إيقافه بعود أسنان كبير.

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

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



طبية  
شعبية



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

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

**المقادير:**



نمزح  $\frac{1}{2}$  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 بالخلاط الكهربائي إلى أن يتماسك الخليط.

قبل تفريغ المثلجات في العلبة، نتأكد من وجود علامة التجميد. نقفلها 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.



**طيبة**  
**شوبية**



## عصير الحليب Milkshake



9



25



76

دقيقة

درهم



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

المقادير:



نفرغ حبات الفلفل الأحمر والأصفر، نفرغ حبة الفلفل الأخضر كذلك، نقطع قاعدتها ونضعها في القاع لكي تكون بنفس مقاس الفلفل الأحمر والأصفر. بعد ذلك، نفرغ القرع والباذنجان.

نقطع الطماطم ونفرغها، وللتخلص بسهولة من الماء الذي تفرزه، نرش عليها القليل من الملح ونقلبها.

نقطع الكزبرة، البقدونس والبصل.

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

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

نضع ورقة الغار (سيدنا موسى) في القاع ثم نضيف الحشوة للخضار.  
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.



# الخضرونية المحشية

**3**  
 عدد الأشخاص

**35**  
 مدة التحضير و الثانية

**50**  
 درهم الكلفة

صمامي

بيه الشيفري

صلصة الطماطم



طيبة  
شوبية

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

### المقادير:



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



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

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



لتحضير الطحينة في المنزل، نضع السسمس ليتحمر في مقلاة ثم يطحن في طحان التوابل الكهربائي. نضيف الزيت للسمسم، نخلط و نضيف القليل من الملح، عصير الليمون الحامض و القليل من الماء، و نحرك إلى أن يصبح القوام كريميا.

لتحضير المتبيل، نقوم بشوي باذنجانة ثم نزيل القشور و نجفها، و نطحنها. نضع الباذنجانة في وعاء، و تضيف الفلفل، الطحينة، الياغورت، زيت الزيتون، ضامتي ثوم. ثم نخلط الكل.

لتحضير الحموص، نضع الحمص المسلوق في الخلاط مع مكعبات الثلاج و نخلط. نضيف زيت الزيتون قليلا، نضيف الطحينة، القليل من الكمون و بطيعة 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 الشاورما.

طبية  
شوية



- قرع أخضر
- باذنجان
- ١لتر من الحليب
- ورقة الغار (سيدنا موسى)
- حمص
- زنجبيل
- ملح و فلفل أسود
- ضامتي ثوم
- ضامتي لحم البقر
- بيشاميل ضامتي
- 250 غرام من لحم الديك
- الرومي المفروم
- 100 غرام جبن
- كزبرة و بقدونس
- زيت الزيتون
- طماطم معلبة
- طماطم
- بصل

المقادير :



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

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

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

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

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

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

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

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



طيبة  
شنية

# مسقعة



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

المقادير:



نقطع القرع مربعات صغيرة، و نقطع الكبيرة و البقدونس.



نضع الإثنين في وعاء، ونضيف اللحم المفروم، الثوم المهروس، الطماطم المبشورة، و ضامتي لحم الغنمى بالإضافة النكهة و المذاق للحم. نخلط الكل و نضع اللحم في مقلاة مع القليل من زيت الزيتون و نقلّيه 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 (قعلة)، القرنفل، القرفة، تحرك، ثم نسكب الياغورت. و في الأخير، نضيف ضامتي لحم الغنمى و نخلط الكل. تحرك قليلا و نزيلها من النار قبل أن تخلق الصلصة.

لتحضير الباذنجان الذي سنحشى، 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.



طيبة  
شتوية



# الباذنجان المحشى

عدد الأشخاص

5

مدة التحضير  
والطبخ

25 دقيقة

الكلفة

40 درهم

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

المقادير:



لتقطيع خبز الباكيط على الجانب دون أن ينكسر، نقلبه ونقطعه.



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



لتحضير صلصة الطماطم، نقطع الطماطم ونبشرها في طنجرة ثم نضيف الطماطم المعلبة، نحرك قليلاً ونضيف زيت الزيتون وفص ثوم مهروس، ونخلط الكل.

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

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

لحسي الطباس، نقوم بدهن قطعة خبز الباكيط بصلصة الطماطم ثم نضيف السوريمي والخضر. نضيف الجبن، ونحضر بنفس الطريقة الطباس بالديك الرومي المدخن، والسلامي، ويمكن كذلك تحضيرها بصلصة الطماطم فقط.

ندخل الطباس ل الفرن لمدة 3 دقائق تقريباً على حرارة 180 درجة.

طبية  
شتوية



# طاباس Tapas

عدد الأشخاص: 5
 مدة التحضير: 22 دقيقة
 الكلفة: 45 درهم



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

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 ليشرب التوابل جيدا، ثم نضع الكل في النشا.

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

نضع المخ المقلي في وعاء و نخلطه بالخلاط الكهربائي.

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



- الأرز
- فلفلة (مختلف الألوان)
- ملح
- قرنفل
- عسل
- سمن
- قرفة
- كمون
- ضامتي لحم البقر
- 1 كيلوغرام كفته 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 يلت赦ق. بعد ذلك، نضيف القرفة، الملح، العسل، و في الأخير، نسكب الماء المخللي، و نراقبه حتى يغلي. ثم نخفض الحرارة و نقف 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، و القرفة.

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

نصنع كوبيرات من الكفته، نقطع الشحوم، و نقوم بالحشوي و الطي.

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

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



طيبة  
شعبية



## الكفته بولفاف بالأرز

**6** عدد الأشخاص  
**25** دقيقة تحضير  
**125** درهم الكلفة



طيبة  
شوبية

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

نضيف قطع الليمون الحامض للحم، ونعصّر عليه النصف المتبقّي، نضيف قطع الليمون، ونعصّر الباقي كذلك، نضيف الخل، ربعة ملعقة من إكليل الجبل (البزير)، نصف ملعقة من القرفة، ربعة ملعقة من حبوب الهال (حقلة)، ربعة 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 ونتركه يُنقع في الثلاجة.

لتحضير الصلصة، نضع **2** كؤوس من الياغورت، نضيف **4** معلقة كبيرة من المايونيز، الزعتر، الملح، عصير نصف ليمونة حامضة، **2** فصوص ثوم مهروسة، ونخلط الكل ونضعها في الثلاجة.

في مقلاة نضع القليل من الزيت، وعندما تسخن جيداً، نضيف الكباب، لكي يتقدّم جيداً، نضع كمية قليلة في المقلاة.

نقوم بجمع الكباب في العيش، نبدأ الحشي بالملفوف، الخيار المخلل، الطماطم، البصل، اللحم، وصلصة الياغورت.

نفتح العيش قليلاً لإزالة الحشو، ثم نطويه ونحرمه قليلاً بعد ذلك.

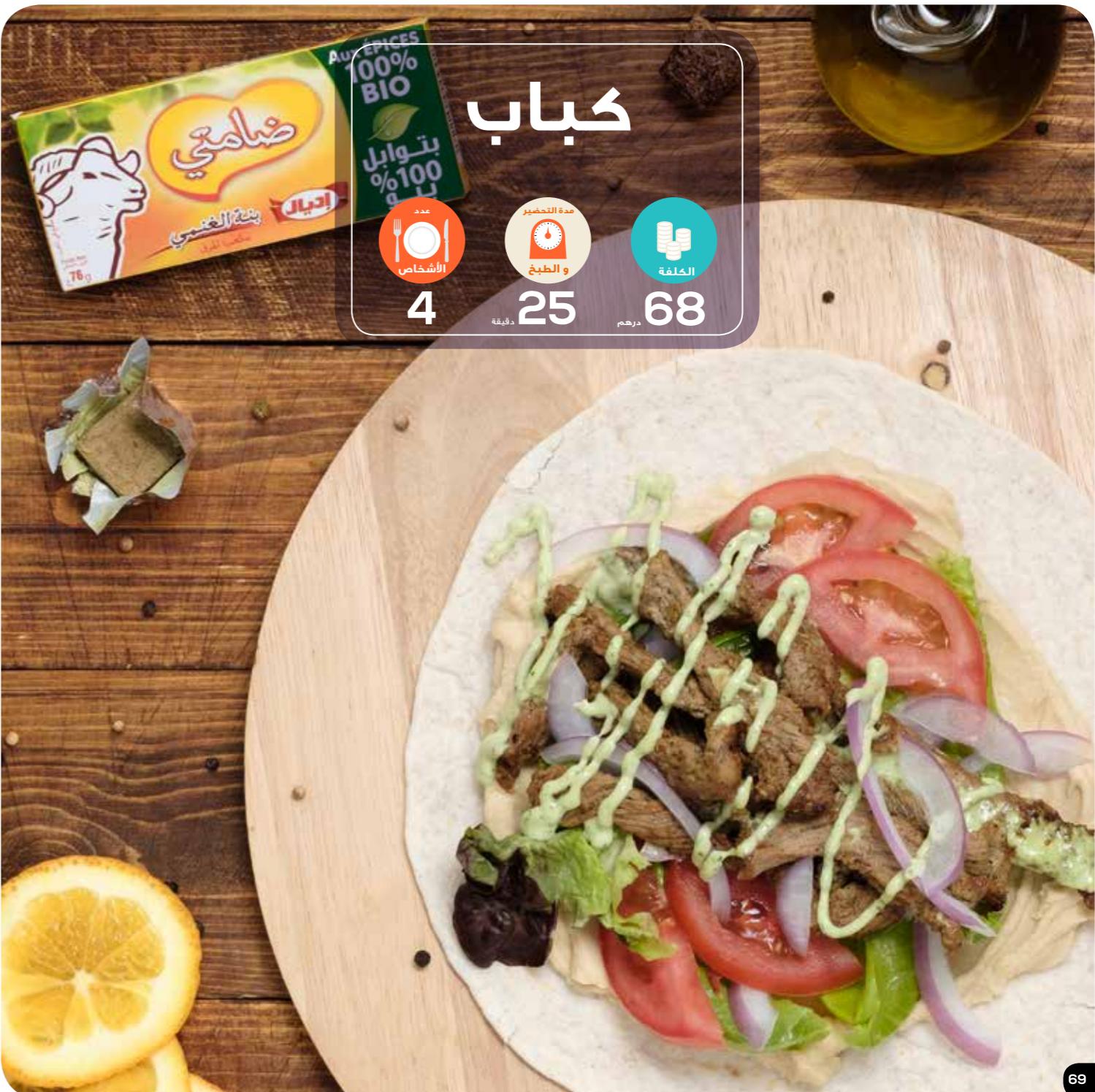


### المقادير:

- إكليل الجبل (البزير)
- المطحون
- زعتر
- ملح
- حبوب الهال
- (حقلة) مطحونة
- قرفة
- حبة ليمون
- حبة ليمون حامض
- بقدونس
- ثوم
- صلصة المايونيز
- خيار مخلل (كوزينيشو)
- قرنفل
- خل
- 1/2 كيلogram من لحم الغنم
- خبز العيش
- ملفوف
- طماطم
- 3 باغورت
- بصل
- زيت الزيتون

طريقة  
التحضير

نصيحة  
الشاف



- 50 غرام زنجبيل
- 220 غرام دقيق
- ليمونة حامضة
- 2 أكياس خميرة إديال
- كيس فلان البندق إديال
- كيس فلان كaramيل إديال
- 1 لتر حليب
- 1 كيلوغرام تمر مقطع
- تين مجفف مقطع
- جوز
- 125 غرام زبدة رطبة
- 125 غرام سكر
- 4 بيضات
- 1-1 التر حليب

المقادير:



إذا أردنا إضافة أي شيء مع الكيك، مثل الفاكهة الجافة مثلاً، نغربلها جيداً مع الدقيق لكي لا تنزل في قعر قالب.



في وعاء نضع البيض والسكر حبيبات ونخلط جيداً بالخلاط الكهربائي، نضيف الزبدة اللينة ونخلط ثانية، نضيف الزنجبيل المبشور، نبشر ليمونة حامضة ونخلط.



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

نضع الخلطة في قالب مدهون بالزيت والدقيق مسبقاً وندخله الفرن مدة نصف ساعة على حرارة 180 درجة.

نسكب نصف لتر من الحليب البارد في قدر ونفرغ فيه كيس فلان البندق ونخلط حتى يتجانس المزيج، ثم نضعه فوق النار ونحرك حتى يخلي.

بعد أن تتصبح الكيكة وتبرد قليلاً، نقطع الجزء الأعلى، ونقوم بعمل ثقوب بالسكين، قبل وضعها ثانية في قالب، نطوي السيلوفان 3 مرات ونضعه في قلبه ليساعدنا على إخراج الكيكة لاحقاً.

نفرغ فلان البندق ونترك الكيكة لتمتص قليلاً. ثم نضعها لتبرد في الثلاجة لمدة نصف ساعة. نسكب نصف لتر آخر من الحليب البارد في قدر ونضيف كيس الفلان كaramيل ونخلط حتى يتجانس، ثم نضعه فوق النار ونحرك حتى يخلي.

نخرج الكيكة من الثلاجة ونسكب عليها الفلان كaramيل، وندخلها هذه المرة لتبرد مدة 3 ساعات تقريباً.

للتقديم، نزينها بالقليل من الحليب المركز وحبوب الشكلاطة.



طبية  
شوكية

## كيك بالفلان



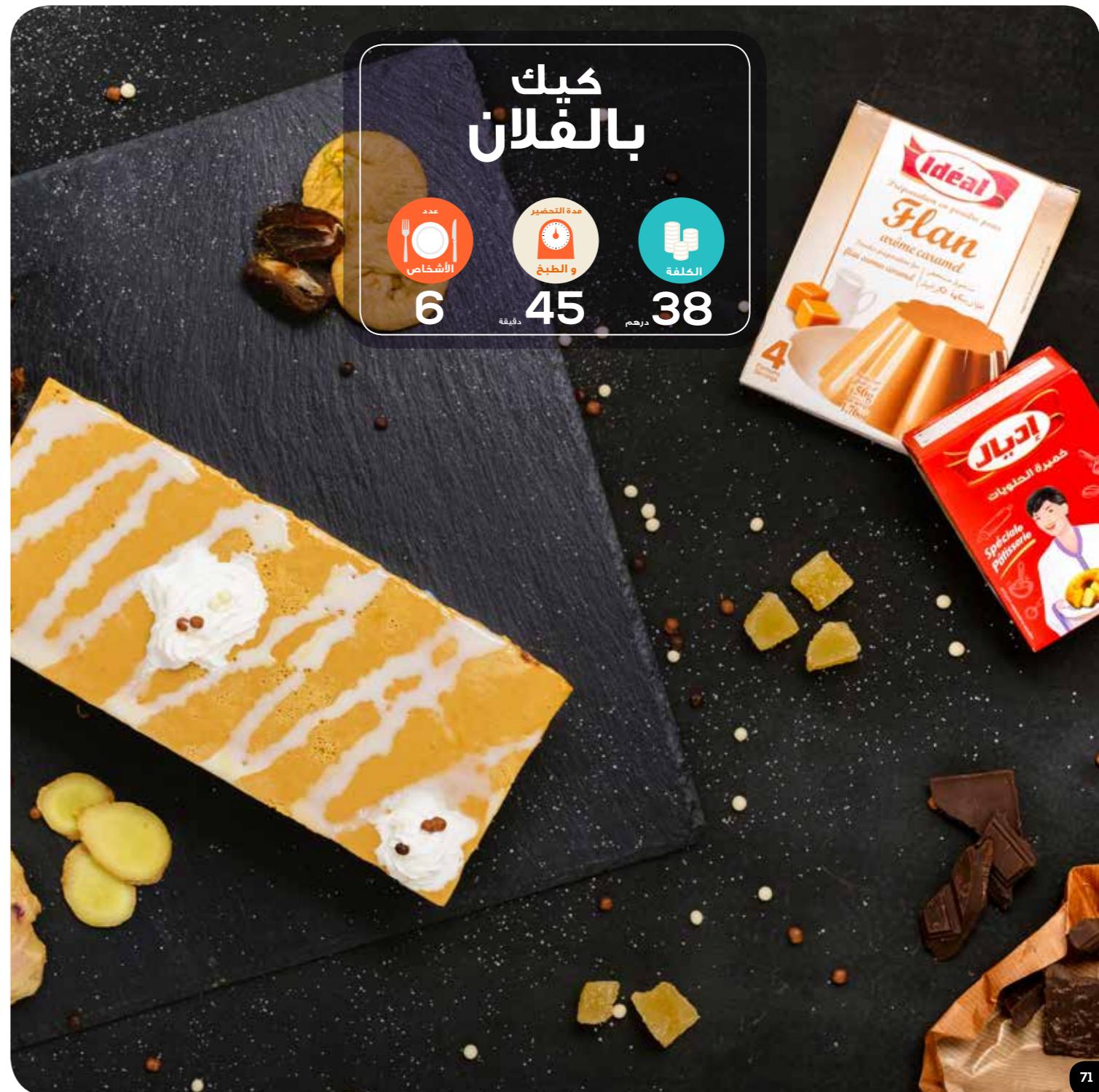
عدد الأشخاص 6



مدة التحضير 45 دقيقة



الكلفة 38 درهم



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

### 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 محمروسة. 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 السيليوفان 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 بقللي بيضة مع القليل من زيت الزيتون في القالب. نعسل البصل مع القليل من زيت الزيتون و السكر في مقالة حتى يصبح لونها ذهبيا.

في مقالة نقوم بطبعي اللحم المفروم مع القليل من زيت الزيتون.

لتقدم الهمبورغر الأول، نحمس الخبز، و نضع الخس، اللحم المفروم البصل المعسل، الصلصة الخاصة، البيضة المقليّة و نرش القليل من البقدونس.

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

طيبة  
شوية



**همبورغر**

|             |             |         |
|-------------|-------------|---------|
| عدد الأشخاص | مدة التحضير | الكلفة  |
| 4           | 25 دقيقة    | 52 درهم |

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

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

### المقادير:



في وعاء نضع **2** بيضات، **2** معالق كبيرة من السكر الناعم، ونخلط 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 والزبدة في مقلاة ساخنة ونضيف قطع الخبز المرقد ليُقلّى.  
في مقلاة ساخنة نضع الزبدة والسكر الناعم، ونحمس الموز.



طيبة  
شيبة

**خبز**  
**Pain perdu**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| عدد الأشخاص        | 6        |
| مدة التحضير والطبخ | 25 دقيقة |
| الكلفة             | 17 درهم  |

**Glace**  
Preparation en poudre

**Idéal**

- 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 الحرصن على دهن الخلطة بين الجلد واللحم ليتشربها جيدا، ثم نضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل في الخليط.



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

طيبة  
شوية

**دجاج الكوكلي**

عدد الأشخاص: **4**

مدة التحضير: **50** دقيقة

الكلفة: **45** درهم

- طماطم  
- خس  
- دلباشا داند لایت  
(ديك رومي)  
- دلباشا ديك رومي مدخن  
بالفلفل الأسود

- كيلوغرام  
- كروasan  
- جبن الدهن  
- خيار مخلل (كورنيشون)  
- مايونيز  
- جبن

المقادير:



في وعاء نضع المايونيز، جبن الدهن، الخيار المخلل و نخلط الكل.  
نقطع الكروasan نصفين ثم نضع الخس، الطماطم، و الديك الرومي دلباشا بنوعيه.



نضيف الصلصة للساندويش، و نبشر الجبن فوق الكروasan.  
ولكي يبشر الجبن بسهولة، ندخله ليجمد قليلا قبل استعماله.



طيبة  
تشوية



# كروasan باللحم المدخن

عدد الأشخاص: 3  
مدة التحضير: 10 دقائق  
الكلفة: 58 درهماً

# طيبة شتوية

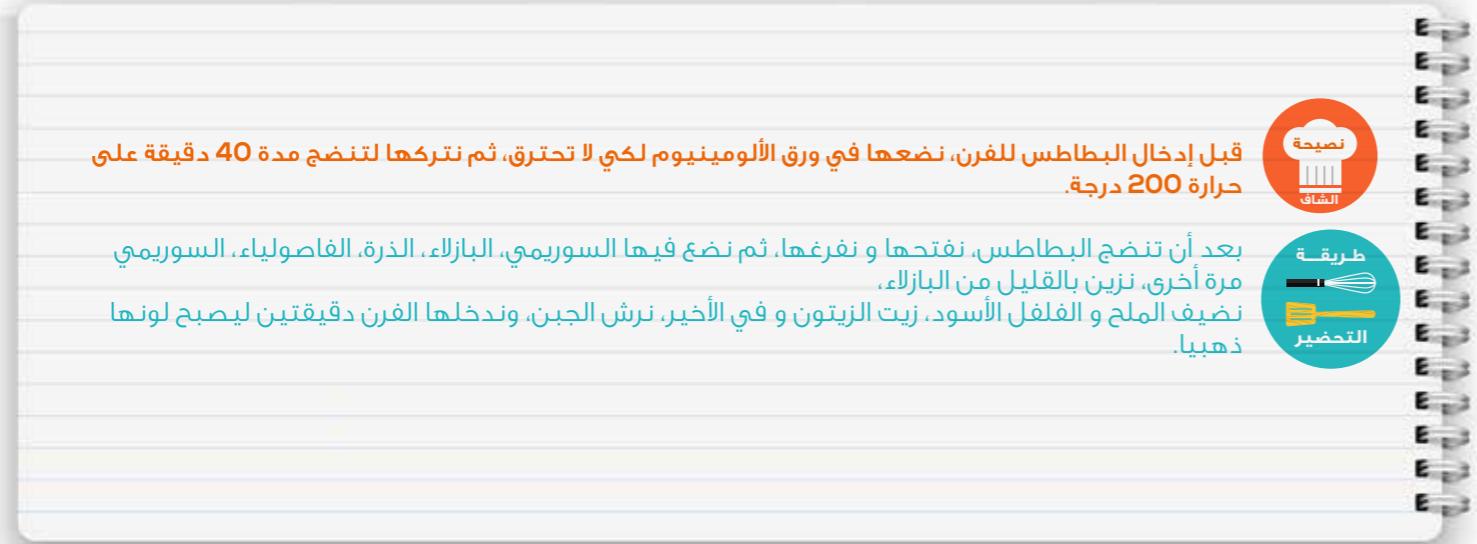


قبل إدخال البطاطس للفرن، نضعها في ورق الألومينيوم لكي لا تحرق، ثم نتركها لتنضج مدة 40 دقيقة على حرارة 200 درجة.

بعد أن تنضج البطاطس، نفتحها ونفرغها، ثم نضع فيها السوريمي، البازلاء، الذرة، الفاصوليا، السوريمي مرة أخرى، نزين بالقليل من البازلاء، نضيف الملح والفلفل الأسود، زيت الزيتون وفي الأخير، نرش الجبن، وندخلها الفرن دقيقتين ليصبح لونها ذهبياً.

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

المقادير:





طيبة  
شيفية

- خل
- زيت الزيتون
- حبة ليمون حامض
- خردل حبيبات
- فلفل أسود
- بصل
- جبن الفتة
- خس
- طماطم كرزية
- خيار
- زعتر
- صامتي ثوم

المقادير:

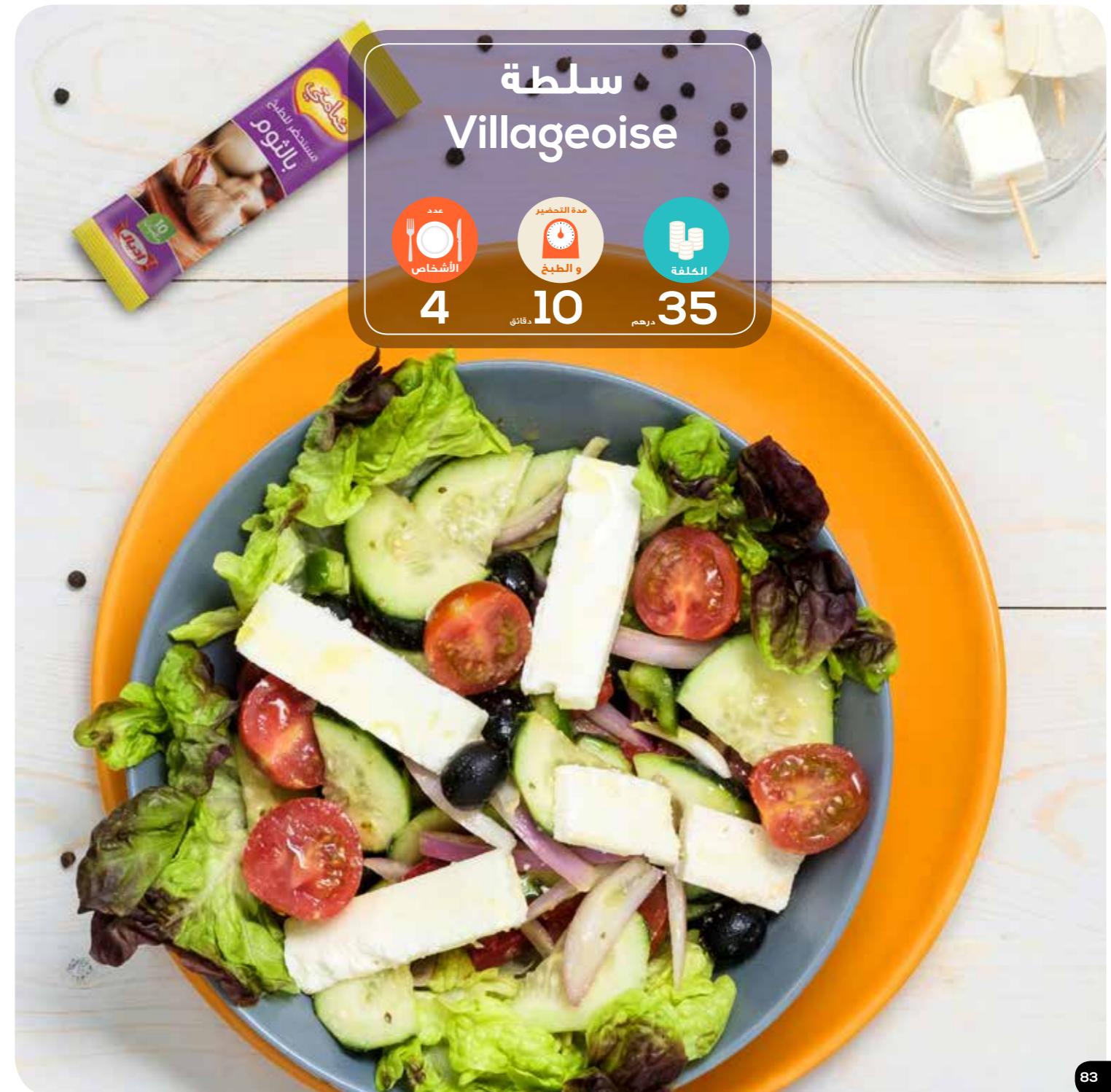


في وعاء، نعصر نصف ليمونة حامضة و نضيف الفلفل الأسود، الزعتر، الخردل، الخل، صامتي ثوم ونخلط،  
ثم نضيف زيت الزيتون.



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

للتقديم نضع الخس أولاً، نضيف الصلصة، ثم السلطة، و نزين بالقليل من الخيار، الطماطم و الزيتون.



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

المقادير:



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



إذا لم تكن المقالة الخاصة بالكريب متوفرة، نضع القليل من الزبدة في مقلاة عادمة ثم نسكب خلطة الكريب على نار خفيفة، ونقلبها عندما تجف الجوانب.



نسخن القليل من الزبدة والسكر الناعم في مقلاة، ونحشو قطع الموز.



في الأخير، نقوم بحشى الكريب، نضع الموز الطري المقطع، نضيف الكراميل و القشدة الطيرية حسب الرغبة. نطويهم ثم نزين بالموز المعسل و شراب الشكلطة.

للتقديم، يمكن أن نزيئنهم بالقليل من السكر الناعم و حبيبات الشكلطة.

طيبة  
شوكية



# كريب بالموز

عدد الأشخاص: 5
 مدة التحضير: 30 دقيقة
 الكلفة: 38 درهم

**كريب بالموذ**

**كريب بالموذ**

- فلفل أسود  
- زنجبيل  
- ثوم  
- جبن مبشور  
- سالمية  
- رقائق الذرة  
- مايفين إديال

- 1/2 كيلوغرام من صدور الدجاج  
- ياغورت طبيعي  
- الدقيق  
- بيضات 2  
- 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 الخليطة بعد ذلك في السيلوفان و نلفها 3 مرات مع جمع الحواف.  
نعيد نفس العملية 3 مرات.

نضعها في طنجرة مملوئة بالماء المغلي 15 دقيقة تقريبا.

عندما تبرد، نزيل السيلوفان، و نقطعها دوائر.

لتحضير الشابيلور في المنزل، نستعمل أي خبز متواجد في البيت، نقطعه، و ندخله الفرن ليتحمّص، ثم نضعه  
في الخلط الكهربائي و نطحنـه و نغربـله.

نخلط الشابيلور التي حضرنا مع رقائق الذرة. نضع النوكيتـس Nuggets في الدقيق، نخطـسـها في البيض  
ونضعـها في الشابـيلـور ثم نقلـيـها.



طبـية  
شـوبـية



# النوكـيـتس Nuggets

عدد الأشخاص 2  
مدة التحضـير 35 دقيقة  
والطبـة 32 درهم  
الكلفة

87

- 2 بيضات
- 4 فصوص ثوم
- صلصة الشواء (باربيكيو)
- مايونيز
- فلفل أحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الخل
- زيت الزيتون
- ضامتي ليبات
- أفالاد الدجاج بدون جلد
- خس
- 4 معالق كبيرة من رقائق الذرة
- 4 معالق كبيرة من الدقيق
- 3 معالق كبيرة من الشابيلير
- 2 معالق كبيرة من بودرة الحليب
- ياغورت
- 1 ملعقة كبيرة من البصل المجفف

### المقادير:



لتحضير عجين الثوم، نقطعه بالسكين قطعاً صغيرة، ثم نهرسها حتى تتعرج.  
نثقب اللحم بالسكين ليتمتص الصلصة جيداً.



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



نمزج رقائق الذرة و الشابيلير، بعد أن تذفع أفالاد الدجاج، نضعها في الدقيق، ثم نخطسها في البيض و نضعها في الشابيلير مع الضغط جيداً لتلتتصق و نعيدها للثلاجة.

نقليها بعد ذلك و نضعها فوق مناديل لتمتص فائض الزيت عندما تنفس.

طيبة  
شوبية



## أفالاد الدجاج مقليّة

|             |           |                       |                       |
|-------------|-----------|-----------------------|-----------------------|
| عدد الأشخاص | <b>3</b>  | مدة التحضير و الطبيعة | <b>120 دقيقة درهم</b> |
| الكلفة      | <b>45</b> |                       |                       |

أفالاد الدجاج مقليّة

خمامتي  
خاص بالبطاطس  
مكعب الملح

فاصولياء  
مقليّة

سلطة  
مقليّة

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

المقادير:



لكي يطهى الأرز جيداً، نضع نفس مقدار الأرز من الماء.



في وصفتنا نضع 120 غرام من الأرز مع 120 ملتر من الماء و نغلق الطنجرة، ثم نخفض الحرارة عندما يغلي الماء و نتركه 10 دقائق حتى ينضج و يتبرد الماء.



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

نمزج 2 ملعقة 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 ونسكب عليه الخلطة التي حضرنا ثم نخلط.

نضع ورقة النوري على الجهة الخشنة و نضع عليها الأرز،  
نضيف السوريمي، الأفوكادو، الصلصة التي حضرنا ثم المانجو، و نلفها دوراً كاملاً حتى يلتقي جانباً الورقة،  
ونضيف لفة مع الضغط قليلاً.

في الأخير، نضغط حبيبات الأرز في جوانب الورقة لتلتتصق وندخلها الثلاجة مدة ساعة لتماسك.

طيبة  
شورية



- ١ ملعقة صغيرة من صلصة الشواء  
(باربيكيو)  
- فلفل أسود  
- ١ ملعقة كبيرة كبيرة من الزيتة  
- كزبيرة وبقدونس  
- ٣ وريقات من السالمية  
- شمندر أحمر مسلوق  
- فطر  
- ضامتي لحم البقر

- ٢٥٠ غرام من الأرز الدائري  
- ١٥٠ غرام باراله مسلوقة  
- نصف حبة بصل  
- جبن الدهن  
- ١٥٠ غرام من الحبار (المالار)  
- ١٥٠ غرام قبرون مسلوق  
- زيت الزيتون  
- ٣ معالق كبيرة من القشدة الطيرية

### المقادير :



إزالة النشا من الأرز وتجنب أن يتلتصق أثناء الطهي، نغسله عدة مرات حتى يصبح الماء صافيا.

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

عندما يطهى الخليط نضيف الماء المخللي، السالمية، الكزبيرة و البقدونس، نحرك جيدا، و ننفخ الطنجرة مدة ١٠ دقائق مع مراقبتها و التحريك.

عندما يجهز الأرز، نضيف صلصة الشواء (باربيكيو)، الباراله، القشدة الطيرية، نخلط و نضيف الجبن، القمرتون، و الشمندر الأحمر ثم نخلط و نزيله من النار.

للتقديم، نقترح تزيينه بالقمرتون وريقات السالمية، والhabar المقللي.



طيبة  
شوعية

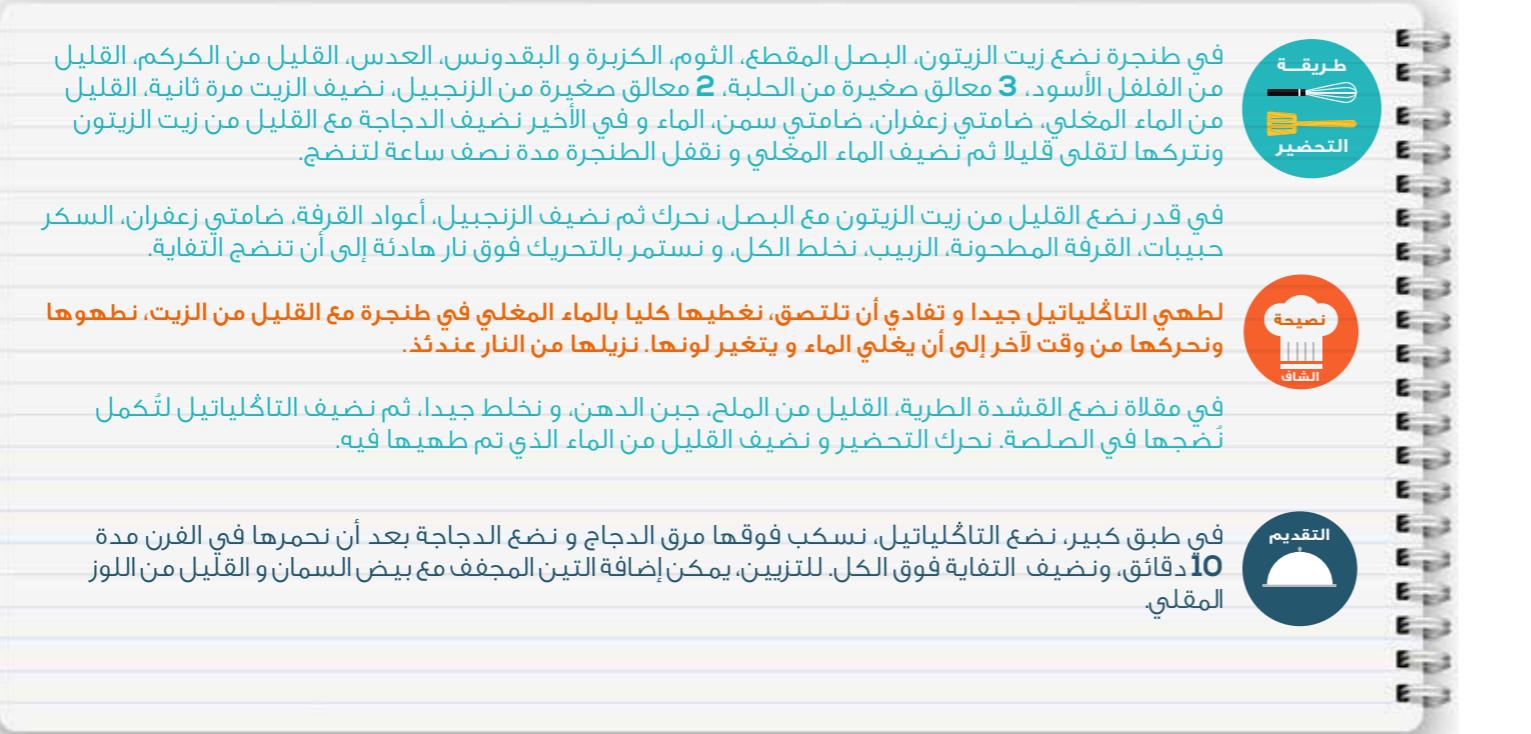
الریزوتو  
Risotto

عدد الأشخاص 3

دقيقة 40 درهم

والطبخ

الكلفة 49 درهم



- حبوب الحال (قعلة)
- أعواد القرفة
- قرنفل
- كمون
- ثوم
- فلفل حار
- ملح
- حبة ليمون حامض مخلل (حامض مصرير)
- ضامتي زعفران
- 1- كيلوغرام من لحم الرأس
- ورقة البسطيلة
- حمص
- فول
- بصل
- طحينة
- خل
- زيت الزيتون
- فلفل أسود
- ورق الغار (سيدنا موسى)

المقادير:



لتفادى 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 الحال (قعلة)، أعواد القرفة، وريقات الغار (سيدنا موسى).

نعصير نصف ليمونة حامضة، نضيف الثوم المهروس والطحينة مع الماء و نحرك إلى أن يصبح القوام كريمية.

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

نزييل جوانب الورقة و نقطعها نصفين، ندهنهما بالزيت والزبدة المذوبة و نبدأ بحشيتها، نطويه ثم ندهنهما بالزيت والزبدة المذوبة. ندخل البريوتات في الفرن لتتحمر ربع ساعة على حرارة 180 درجة.

مليّة  
شهية





طيبة  
شتوية

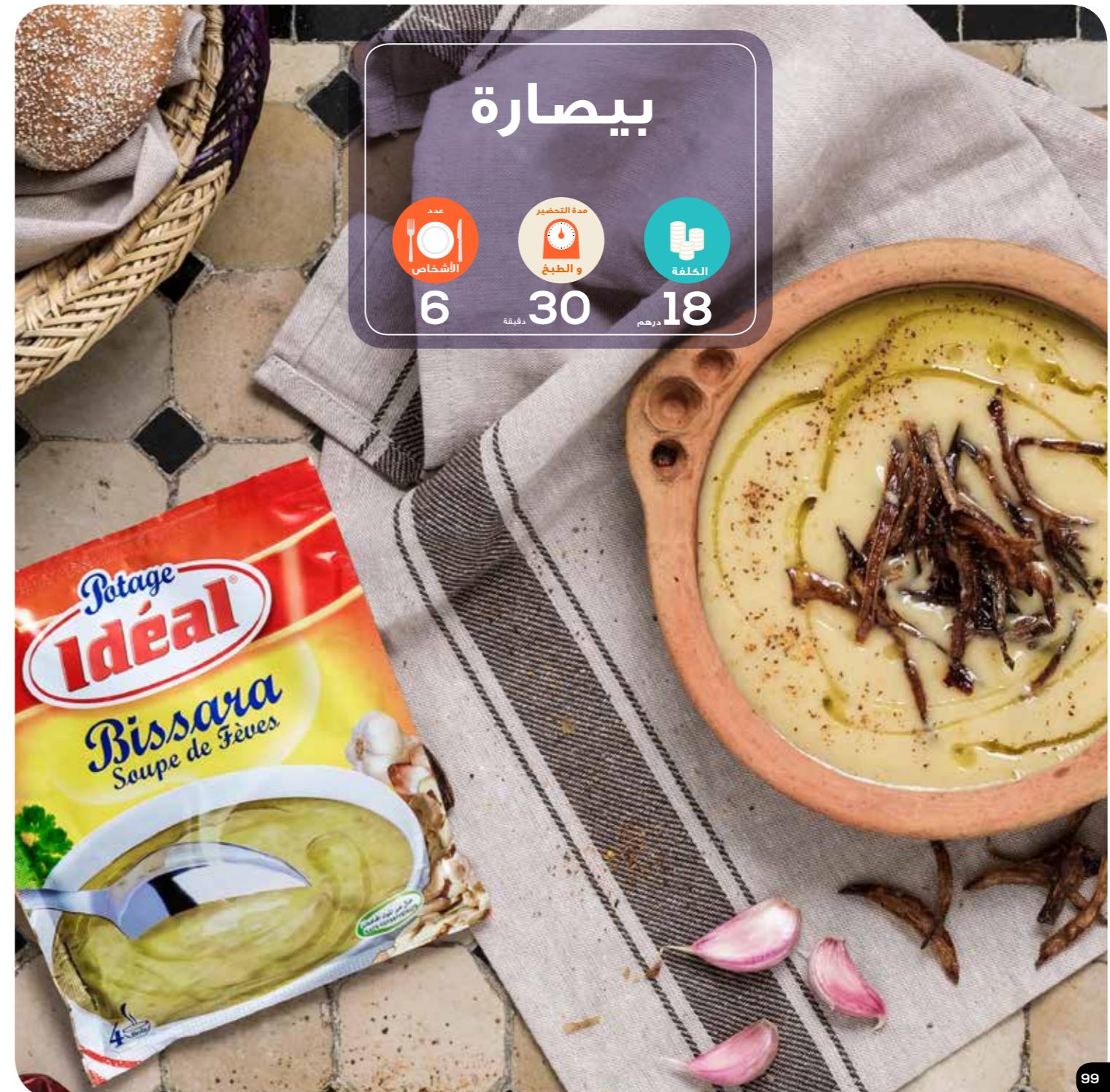
نأخذ حبة بصل مقطعة و نضيف عليها القليل من الملح، الفلفل الأسود ٢ معلقة كبيرة من الدقيق.



لكي لا تمتص الكثير من زيت القلي، نغربل ثم نضعها في مقلاة إلى أن تتحمر.  
في طنجرة نضع ٢ لتر من الماء البارد، نضيف ٢ أكياس بيسارا إديال و السمسم المحمص والمطحون. نحرك جيدا حتى يذوب محتوى الأكياس ثم نضعها فوق النار. نستمر بالتحريك، و عندما يعلق الخليط نخفض حرارة النار و نخطي نصف الطنجرة. نحرك لمدة ٥ دقائق ثم ننزللها من فوق النار. و نقدمها مع البصل المحمmer.

- ملح
- فلفل أسود
- زيت الزيتون
- ٢ لتر من الماء
- بيصاراة إديال
- 250 غرام من السمسم المحمص والمطحون
- بصل
- فلفل حار
- ٢ معلقة كبيرة من الدقيق

المقادير:



- زيت الزيتون  
- ضامتي ثوم  
- ضامتي سمن  
- حريرة إديال

- خبز من نوع الباكيت  
- زبدة  
- القليل من البقدونس  
- بيضة  
- لتر من الماء

المقادير:



نصب لتران من الماء البارد في طنجرة، ونضيف حريرة اديال ونخلط جيدا، ثم نضعها فوق النار، نحرك قليلاً حتى لا يلتصق النشا. نضيف ضامتي سمن عندما تغلي، بيضة ممزوجة، نحرك ونعطي نصف الطنجرة، نخفض الحرارة ونتركها **10 دقائق** ونحرك من وقت آخر ثم نزيلها من النار.

نقطع البقدونس، نسكب زيت الزيتون في قدر ونضيف الزبدة لتذوب، ثم البقدونس وضامتي ثوم ونخلط الكل.

نقطع الخبز، وندهنه بال الخليط ثم ندخله للفرن ليتحمّص قليلاً.

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



طيبة  
شوبية



## حريرة سهلة مع خبز بالثوم



4



25



15



- تبس
- ملعقة بصل مقطع
- قشدة طرية
- حب 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 ومبشور
- 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 بولونيزي متماسكة، نضيف الجزر المسلوق و نحرك قليلا مع زيت الزيتون، نضيف ملعقة كبيرة من الطماطم المعلبة، ضامتي ثوم، نصف ملعقة من الكرفس المطحون، ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة، 2 وريقة من الحق 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 ، ونضيف عجائن البيني و القليل من زيت الزيتون لكي لا تلتتصق. بعد أن تغلي، نتركها لتسلق مدة 10 دقائق تقريبا و نزيلها من النار.

بعد أن تنضج، نخلط العجائن مع صلصة بولونيزي فوق نار هادئة لتنشربها. نلف البطاطا الحلوة في ورق الألuminium 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 التبس، الملح، الفلفل الأسود و نخلط جيدا. في الأخير، نضيف القليل من القشدة الطرية و نخلط الكل.



للتقطيم، نضع البطاطا الحلوة المهروسة في طبق، نضيف العجائن بصلصة البولونيزي، دوائر البطاطا الحلوة، ما تبقى من صلصة الطماطم، و نزين بوريقات الحق.

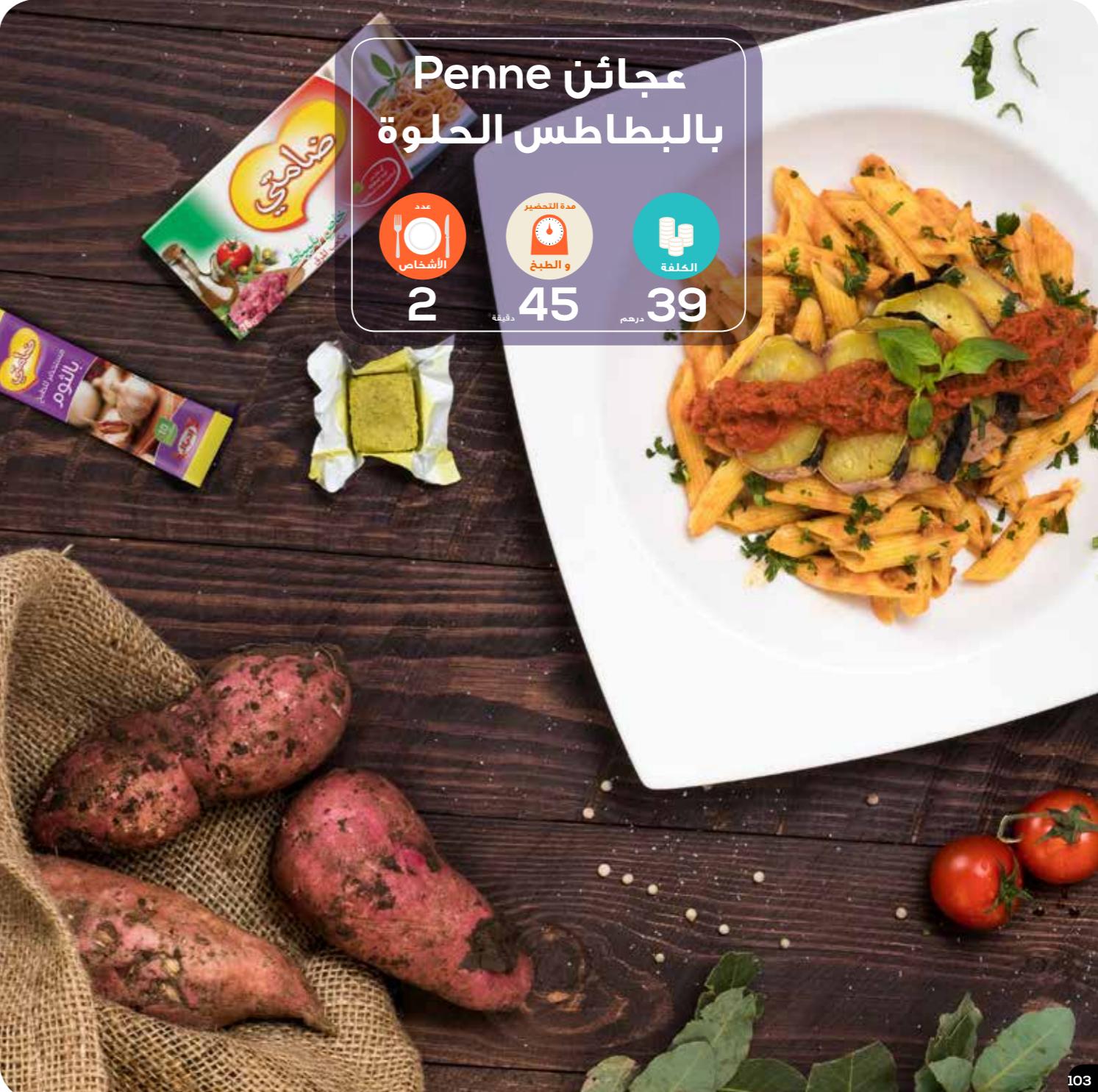
طبية  
لبيبة

## عجائن Penne بالبطاطس الحلوة

عدد الأشخاص 2

دقيقة 45  
والطبقة 39 درهم

الكلفة



- 400 غرام من السكر حبيبات
- 100 غرام من الزبدة اللينة
- 2 معالق كبيرة من العسل
- 2 أكياس فلان موز إديال
- فلان فراولة إديال
- 1 كيلوغرام فراولة
- 200 غرام بسكويت
- 400 غرام من جبن الريكوتا
- 600 غرام قشدة طرية
- 2 كؤوس من الحليب

**المقادير:**



في الخلط نضع البسكويت ليطحن، نضيف 2 معالق كبيرة من العسل، الزبدة اللينة، و 2 حبات فراولة. نطحن الكل إلى أن يتماسك.

نخطي قالب الحلوى بالسيليوفان و نضع فيه خليط البسكويت، ثم نهرسه جيداً، وندخله الثلاجة ليتماسك.

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

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

بعد أن تتماسك قاعدة البسكويت، نقطع الفراولة و نزين بها جوانب قالب. نخرج الكريمة و نملأ بها قالب جيداً و نسويها على كامل المساحة بالملعقة، ثم نضعها في الثلاجة لمدة 3 ساعات.

بعد ذلك، نضع الفراولة المقطعة و السكر في قدر على النار لتنعسل. نحرك حتى يصبح المزيج سائلاً.

للحصول على شراب الفراولة (كولي) جيداً لوناً ومذاقاً، نزيل الرغوة و نطحنها بالخلاط.

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

للتقديم، نزينها بقطع الفراولة.



## فطيرة الجبن Cheesecake



8

دقائق



385

درهم



85

درهم

A strawberry cheesecake is shown on a dark surface. The cake has a golden-brown crust and a smooth, white filling. A thick, vibrant red strawberry sauce is drizzled over the top. To the right of the cake is a box of "Ideal Flan arôme fraise" (strawberry flavor). The box is white with red and green accents. It shows an illustration of a flan dessert and a cup of milk. The text on the box includes "Pulpa en poudre pour Flan arôme fraise" and "Flan au sucre et au lait". In front of the box are several fresh, ripe strawberries. The background is dark, making the bright colors of the cake and strawberries stand out.



طبية  
شهية

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

المقادير :



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



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



نسلق البروكولي أيضا في طنجرة أخرى.

نضع الحليب البارد في قدر و نضيف بيشاميل ضامتي، نحرك حتى تذوب البويرة 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، القمرنون، صلصة البيشاميل، جبن الشيدر، القليل من زيت الزيتون، نخطي بالقليل من البيشاميل و نزين في الأخير بالقربيتس.

ندخله الفرن لمدة 15 دقيقة على حرارة 200 درجة.

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

طبية  
شوبية



## كراتان بالبروكولي و القرنبيط

عدد الأشخاص

مدة التحضير  
و الطبخ 40 دقيقة

الكلفة 70 درهم



## قناة أم ياسر

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

### المقادير :

- 150 غرام سكر حبيبات الكراميل .
- طبقة الكريمة : - ربع لتر قهوة عربية مصفاة - ملعقة كبيرة ونصف كريم باتسيير إديال - ملعقة صغيرة زبدة - 4 قطع شوكولاته
- الطبقة الثانية : - 500 مل حليب - ملعقتين كبيرتين ونصف كريم باتسيير إديال - ملعقتين إلى 3 سكر حبيبات - ملعقة كبيرة زبدة - ملعقة صغيرة قهوة سريعة الذوبان



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. و بعيداً عن النار، نضيف الزبدة والشوكولاتة.

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



**تحلية  
القهوة الباردة**



قناة أم ياسر  
**بغرير  
بدون اختمار**

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

### المقادير :



تخلط كل المكونات في الخلط الكهربائي ونرجعه لآلية زجاجية ثم نضيف خميرة الحلوى ونخلط العناصر جيدا، مباشرة نبدأ في طهيها.



طبية  
شوكية



قناة أم ياسر  
**حلوى تركية  
بدون فرن**

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

### المقادير :



تخلط كل المكونات ماعدا الزبدة و الكاكاو، ثم توضع على نار هادئة مع التحريك إلى أن تطهو وتنتمسك.  
نضيف الزبدة، نتركها إلى أن تصبح دافئة، ثم يقسم الخليط لقسمين و نضيف الكاكاو لقسم واحد.

نشكل قضيب طویل 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.

تحفظ بالحلوى لمدة 3 أيام في الثلاجة فقط.



طبية  
شوكية



قناة أم ياسر  
**كرتان**  
كرات البطاطا المحسوسة

- الصلصة: - 3 حبات طماطم مبشورة - ملعقة صغيرة خرفوم
- القليل من ربع ملعقة زنجبيل
- ملعقة كبيرة زيت نباتية
- ملح
- 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 معروفة
- حليب
- جبن أحمر مفروم (ممكن استبداله بجبن مربى أو مثلثات)
- بيشاميل ضامتي

### المقادير :



قناة أم ياسر  
**Beignet**  
(بينبي) سهل وسريع

- 500 غرام فورص
- ملعقة كبيرة خميرة إديبال
- ملعقة كبيرة زيت نباتية
- ملعقة صغيرة ملح
- بيضة واحدة
- ماء دافئ لجمع العجين
- ملعقة سكر حبيبات

### المقادير :



**الصلصة :**  
توضع كل المكونات على النار إلى أن تنضج  
**الحشوة :**  
تحتاج 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 وضع القليل من اللحم المفروم بعدها برد ونشكل البطاطا على شكل كرة محسوسة باللحم المفروم نضعها على الصلصة في الإناء الخاص بالكرتان ونكمي باقي الكمية على شكل كرات بعد الإنتهاء، نضيف الصلصلة المتبقية على الكرات.  
**صلصة البيشاميل :**  
نأخذ ربع لتر حليب ونضيف ملعقتين كبيرتين من بيشاميل إديبال الجاهزة ونضعها على النار إلى أن تتماسك. نضعها فوق الصلصة ونضيف الجبن المبشور ونضعها في فرن ساخن مسيقا والنار من تحت وفوق إلى أن تتحمر ويذوب الجبن  
تقريباً بربع ساعة ونقدمها ساخنة.



طيبة  
شهية

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

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

طيبة  
شهية





## قناة حليمة الفيلالي

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

تجدين في قناتي سيدتي، كل ماتحتاجينه من حلويات متنوعة لكل المناسبات : تقليدية وعصيرية، معجنات حلوة ومالحة، فطائر وبيتزا، عصائر، سلطات و مقبلات وأطباق العروضات والعزومات.

مطبخ حليمة الفيلالي لكل النساء.

### المقادير :

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

- فلفل أحمر
- فلفل أسود
- زنجبيل
- ملح
- زيت
- مكعب ضامتي سمك
- الحشوة : - 400 غرام صدر دجاج
- حبتان من الجزر مبشور
- حبتان من البصل
- قبز
- علبة من الفطر المعلب
- شرائح زيتون

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

في مقلاة نقلب البصل المفروم مع الزيت حتى يذبل قليلا، ثم نضيف الفطر مقطع قطع صغيرة وقطع صدر الدجاج حتى تتقلى، ثم نضيف الجزر والتواابل كاملا ثم المعدنوس، وفي الأخير، شرائح الزيتون الأخضر

نترك الحشو يبرد ثم نضيف الجبن المبشور.

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

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



حليمة  
شوية



**راغيف مورقة بعجينة  
المسمن بحشوة الدجاج  
بنكهة السمك**



**قناة حليمة الفيلالي  
تحلية راقية بمذاق  
لا يقاوم**



- 180 غرام بسكوي شاي
- زبدة دائبة
- القليل من الحليب
- مربى فراولة
- فواكه جافة حسب الرغبة
- 500 ملل من الحليب
- علبة من فلان فانيلا إديال
- ملعقتين من النشا مايفين
- سكر حسب الذوق
- علبة من القشدة الطيرية 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 التحرير حتى يعقد الخليط.  
نمزج الجبن مع القشدة الطيرية بالخلاط، ثم نمزجه مع خليط الفلان والحليب و نملئ الكؤوس. نتركها تبرد جيدا.



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

**ملاحظة :** تقدم باردة.

**طيبة  
شوبية**



**قناة حليمة الفيلالي  
كيك معلك بالتفاح  
والفواكه الجافة**



- بيضتان
- كأس ياغورت او زبادي ما يعادل 110 غرام
- كيس فانيلا إديال
- ملعقتين من الخل
- كأس سكر
- دقيق حسب الخليط
- (بيكاس كاس الياغورت)
- 2 أكياس خميرة الحلوى إديال
- حشوة : 2 حبات تفاح
- ملعقة كبيرة نشا مايفين
- ملعقة كبيرة عصير الحامض
- فواكه جافة حسب المتوفر
- (كركاع- رقائق اللوز.....)

**المقادير :**



بواسطة الخلط. نخفق البيض، السكر، الملح، و كيس الفانيلا جيدا حتى يتضاعف حجم الخليط.  
تضيف الزيت و نستمر في الخفق، ثم الياغورت و في الأخير، الدقيق و خميرة الحلويات حتى نحصل على عجين تقبيل. نضعه 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 أقل من خليط التفاح كي لا يهبط إلى الأسفل.

**طيبة  
شوبية**



**قناة حليمة الفياللي  
ميسي كيك  
بيتزا**



- 200 مل حليب دافئ
- علبة ياغورت طبيعي بدون سكر ما يعادل 110 غرام
- ملح حسب الذوق
- نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ملح
- فلفل احمر
- 150 غرام لحم مفروم
- شرائح زيتون اسود
- زيت الزيتون
- العجين : بيضتان 250 غرام دقيق أبيض
- ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- كيس من خميرة الحلويات إديال 8 غرام
- 100 مل زيت الزيتون
- الحسوة : حبة بصل كبيرة مفرومة
- فصان من اللووم مفروم
- جبنان فلفل ألوان مقطع مربعات
- جبة طماطم مقطعة مربعات
- القليل من الزعتر
- فلفل أسود

**المقادير :**



في وعاء، نخلط البيض، الفلفل الأسود، الملح. ثم نمزج الكل بالخلاط اليدوي و نضيف الحليب الدافئ و الزيت و الياغورت الطبيعي و الخميرة و أستمر في الخفق. نضيف الدقيق ممزوج مع الخميرة الكيماوية اديال و نستمر في الخفق حتى تمتزج العناصر بشكل جيد. نخطي الوعاء بالبلاستيك الغذائي و نتركه يختتم.

بعد الإختمار، ندهن قوالب العجينة الفردية المحفورة في الوسط بالزيادة. 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 الحسوة : في مقلاة نسخن الزيت. نضيف البصل و نتركه يتقلق قليلا، ثم نضيف في الأخير، التوابيل واللحم المفروم والزيتون. نضيف الطماطم المقطعة، و نترك الكل يقلق جيدا، ثم نضيف في الأخير، التوابيل واللحم المفروم والزيتون. عندما تطهى العجين و تبرد، نملئ الفراغ بالحسوة، و نزين بالجبين المفروم، و ندخلها للفرن حتى يذوب و تكون جاهزة.

**طريقة  
التحضير**

**طبية  
شوبية**



**قناة حليمة الفياللي  
غريبة  
مكونات جد بسيطة**



- 200 غرام زبيب أو عنب مجفف
- 50 غرام قشرة برتقال مع حلبة
- ملعقة كبيرة بودرة الكريم
- باتسيرير او الكاسترد إديال
- ملح
- ناباج للتزيين : أبيض البيض، رقائق الفول السوداني أو اللوز
- كاس ونصف من السكر
- خميرتان من فئة 8 غرام
- ما يعادل ملعقتان صغيرة
- نكهة الليمون

**المقادير :**



في كصعة نخلط الزيادة مع السكر، القليل من الملح، حتى تنسجم العناصر مع بعضها ثم نضيف الزيت و نمزج ثم البيض و نستمر في الخلط. نضيف العنبر الجاف و قشور البرتقال المعسل و نجمع 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 تذذهب من الجهتين.

تدهن بالناباج من فوق و ترجع للفرن دقيقتين على الأكثر.

**طبية  
شوبية**

**طريقة  
التحضير**

## قناة وصفة نيت

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. معكم مريم من قناة «وصفة نيت wasfagnet» على اليوتيوب. القناة تحرص دائماً بتقديم أبسط وأسهل الوصفات الإقتصادية والغير المكلفة بتقديم مميز وشرح مفصل ودقيق لإنجاح الوصفة لدى الصغار والكبار. القناة تضم وصفات مغربية وأخرى عالمية والعديد من الكيكات الراقية والوجبات اللذيذة وفي هذه الصفحات أقترح عليكم 5 وصفات سهلة وناجحة وهي:  
بيتزا بدون فرن، حلوة لا كريم، تحلية، مسمن بشكل جديـد، كيكة الطبقات بدون فرن.  
أتمنى أن تـنال إعجابكم. ولرؤية جميع وصفات القناة، أدعوكم بزيارة القناة على الـيوتيوب. يكفي الدخـول للـيوتيوب وفي خـانة البحث، آكتبـو وصفـة نـيت wasfagnet سواء بالـعربي أو الفـرنسي وستـجدون القـناة وشكـرا.

### المقادير:

- |                         |                                     |
|-------------------------|-------------------------------------|
| الـعـجين:               | - وـعـاء وـنصـف (ـزـلـافـة وـنـصـف) |
| - المـلـح               | دـقـيقـ أـبـيـض                     |
| - المـاء بـارـد لـجـمـع | ـنـصـف وـعـاء (ـنـصـف زـلـافـة)     |
| الـعـجـينـة             | دـقـيقـ الـقـمـح                    |
| ـالـفـلـفـلـ الـأـسـوـد | ـالـحـشـوـة:                        |
| - الـجـبـن              | - الـبـصـل                          |
| - الـتـوـنـة            | - الـفـلـفـلـ الـأـخـضـر            |
| - الـزـعـتر             | - الـزيـت                           |
|                         | - الـمـلـح                          |



لـتحـضـيرـ الحـشـوـةـ (ـالـحـشـوـةـ تـبـقـىـ حـسـبـ الـذـوقـ)، نـقـوـمـ بـإـسـتـعـمـالـ الـبـصـلـ وـالـفـلـفـلـ الـأـخـضـرـ الـمـطـهـوـيـنـ فـيـ الـمـقـلـةـ معـ الـزـيـتـ، الـمـلـحـ، الـفـلـفـلـ الـأـسـوـدـ، الـجـبـنـ، الـتـوـنـةـ وـالـزـعـترـ.

نـخـلـطـ الـمـكـوـنـاتـ الـجـافـةـ وـتـجـمـعـ الـعـجـينـةـ بـالـمـاءـ. مـنـ بـعـدـ مـاـ نـحـصـلـ عـلـىـ عـجـينـةـ مـتـمـاسـكـةـ صـلـبةـ غـيرـ لـيـنـةـ (ـكـيـ لاـ تـقـطـعـ أـثـنـاءـ التـشـكـيلـ)، نـقـوـمـ بـدـلـكـ الـعـجـينـ. ثـمـ نـقـوـمـ بـتـقـسـيمـ الـعـجـينـةـ لـقـطـعـ صـغـيرـ نـخـطـيـهـاـ بـبـلاـسـتـيـكـ غـدـائـيـ.

نـقـوـمـ بـبـسـطـ قـطـعـ الـعـجـينـةـ لـتـكـونـ رـقـيـقـةـ جـداـ مـعـ دـهـنـ السـطـحـ بـالـزـيـتـ، ثـمـ نـقـوـمـ بـطـيـ الـعـجـينـةـ عـلـىـ شـكـلـ مـرـبـعـ (ـمـثـلـ طـرـيـقـ تـحـضـيرـ الـمـسـمـنـ الـعـادـيـ)، ثـمـ نـبـسـطـهـاـ مـجـدـداـ لـتـكـونـ رـقـيـقـةـ كـالـورـقـةـ لـنـحـصـلـ عـلـىـ النـتـيـجـةـ الـمـرـغـوبـ فـيـهـاـ.

نـضـيفـ الـحـشـوـةـ إـلـىـ طـرـفـ الـعـجـينـ. نـقـوـمـ بـتـقـطـيعـ فـيـ وـسـطـ الـعـجـينـ إـلـىـ شـرـائـطـ مـسـتـوـيـةـ بـوـاسـطـةـ السـكـيـنـ. دـوـنـ تـقـطـيعـ الـطـرـفـ فـقـطـ وـسـطـ الـعـجـينـ.





قناة وصفة نيت

## حلوة لا كريم راقية وناجحة



- الكيك الاسفنجي : - 200 غرام دقيق
- كيس فانيلا إديال
- حرارة المطبخ
- 200 غرام سكر
- كيس خميرة حلويات إديال
- الكريمة : - علبة قشدة الفراولة إديال
- علبة كريم شانتيي إديال
- مع ربع لتر حليب بارد
- مع ربع لتر ماء بارد

### المقادير :



أولاً نحضر قالب الفرن قياس **20x20** مفروش بورق الزيدة. يغرييل الدقيق مع خميرة الحلويات. يخفق البيض مع السكر والسكر بنكهة الفانيليا إلى أن يصبح لونه أبيض ويتصاعد 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 الخليط.

يوضع في قالب ويدخل للفرن بارداً على درجة **150** لمدة **35** إلى **40** دقيقة.

بعد أن يبرد الكيك، يزال من قالب و يقطع إلى ثلات طبقات. تخفق (على أقصى سرعة) القشدة مع الحليب البارد جداً وكذلك الشانتيي مع الماء البارد جداً إلى أن تصبح كريمة متمسكة. توضع القطعة الأولى وتتسقى بالسيرو أو العصير وتوضع فوقها قشدة الفرايز وتكرر العملية في باقي الطبقات.

وبالنسبة للطبيقة الأخيرة، نسقينها من الداخل قبل وضعها فوق الكيك. يخطي وجه الكيك والجوانب جيداً بالشانتيي المخفوقة مع الماء لكي تكون متمسكة جيداً. نزين بمousse الفرايز المتبقى بشكل ورود وزنزين الجوانب بالعقيق الغذائي وتذاب الشكلاطة السوداء توضع في جيب حلواوي ونكتب بها.



قناة وصفة نيت

## بيتزا فردية بدون فرن وبدون اختمار



- العجين : - 4 كفؤوس دقيق (كأس العنبة)
- القليل من الفلفل الأسود
- 3 أكواب حلوى بودرة
- ملعقتان كبيرة حلويات إديال
- الماء لجمع العجينة وإذا لم يتوفر الحليب الböدرة.
- نجم العجين بالحليب السائل
- الملح

### المقادير :

- الحسوة : - فلفل ألوان مطهو مع الزيت.
- علبة طون
- زعتر
- زيتون أسود
- البصل كالفلفل
- صلصة طماطم



تضاف الخميرة على الدقيق و المقادير الجافة. ثم يدمج الكل جيداً و يضاف الماء تدريجياً الى ان تتكون عجينة تضاف ملعقتان كبيرة زيت زيتون وتعجن جيداً مع العجينة إلى أن يدخل الزيت مع العجينة. (العجين لا يحتاج للدلك ولا للاختمار). مباشرة تبسط العجينة فوق سطح العمل بمساعدة الدقيق، و تدلك بالمدلك لتكون رقيقة. بواسطة الشوكة تثقب العجين جيداً. نأخذ قطاعة ونقطع أقراص البيتزا.

في مقالة ساخنة توضع أقراص البيتزا ونثقبها مجدداً إذا أقتضى الأمر. تقلب الأقراص بعد أن تتماسك بدون أن تتحمر. ( يجب ان تحرر فقط من جهة واحدة) توضع الحسوة على الجهة المحمرة الصلحة ثم البصل عليه الفلفل الطون الزعتر الجبن وأخيراً الزيتون. نرجع الأقراص فوق النار على الجهة الغير المطهوة ونخطيها ليعود عليها البخار ويذوب الجبن.





## حلية كريمية



- ملعقتان ممتلئتان جيداً كريم باتسبيرو بودرة إديال
- المرحلة 1 : - نصف لتر حليب
- ملعقة كبيرة زبدة
- 3 ملاعق سكر
- ملعقتان كبيرتان سكر
- المرحلة 2 : - جبنان خوخ مقطع
- كأس ماء
- كيس فانيلا إديال
- (قياس كاس العنبة)
- المرحلة 3 : - ربع لتر حليب
- نصف علبة قشدة فانيلا أو كريم شانتيبي إديال ما يعادل 55 غرام

### المقادير :



نأخذ مقادير المرحلة الأولى و نوضع كلها في كاسرونة، تحرك جيداً و توضع 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 جيداً، ويغطى بالبلاستيك الغذائي مع الحرص على ملامسة البلاستيك بوجه الكريمة لكي لا تكون لدينا قشرة، ثم يوضع في الثلاجة ليبرد.

نأخذ الخوخ، الماء، السكر و سكر فانيلا إديال و نضع الكل في كاسرونة فوق النار إلى أن يتسع. نخفق الحليب البارد جيداً، مع قشدة فانيلا أو الشانتيبي إديال، بأعلى سرعة إلى أن تصبح كريمة متماسكة.

بعد إخراج الكريمة الأولى من الثلاجة (بعدما بردت تماماً)، تطحن في الخلط أو الخلط اليدوي لتصبح لينة. تضاف الكريمة المخفوقة لها تدريجياً مع الخلط من الأسفل للأعلى لكي تحافظ على قوام الكريمة. (ضروري احترام طريقة التحريك)، ثم نضعها في جيب حلوازي.

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



## كيك طبقات بدون فرن



- قبضة ملح
- كأس فانيلا إديال
- كيسين كاكاو إديال
- كيسين خميرة حلويات إديال
- كأس حليب
- كأسين ونصف دقيق
- (قياس كاس العنبة)
- الكيك : - خمس بيضات
- كأس سكر
- 3/4 كأس زيت
- كأس حليب
- كأسين ونصف دقيق
- (قياس كاس العنبة)
- الكريمة : - علبتين قشدة فانيلا
- أو شانتيبي إديال

### المقادير :



تدمج كل المكونات كالكيك العادي. يمكن وضعها في الخلط الكهربائي ما عدا الدقيق. بعدها، تؤخذ مقدمة غير لاصقة و تذهب بالزيت للمرة الأولى فقط. بعدها، تبدأ بوضع كمية قليلة من الكيك حسب حجم المقدمة كطريقة البغرير. (هذه الكمية ستأخرج منها 6 أقراص من الكيك). نضعها فوق النار، و عندما نلاحظ ارتفاع الجوانب، تقلب لتحمر من الجهة الأخرى و تكرر نفس العملية إلى أن ينتهي الخليط.

تحفظ الكريمة مع الحليب البارد جيداً إلى أن تتضاعف و تتماسك جيداً. بعدها، يؤخذ قرص، نسفيه بالعصير أو السiero و توضع كمية من الكريمة بعد تحرار نفس العملية لكل الطبقات. يغطى الكيك جيداً بالكريمة من الأعلى و الجوانب.

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





## قناة زينب المغيرة

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

### المقادير :



- ملح
- 4 حبات من الباذنجان مشوي
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- 2 حبات طماطم مقشرة ومنزوعة البذور
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس وقزبرة مفرومة ناعم
- زيت الزيتون
- 1/2 ملعقة هريسة أو فلفل حار مطحون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل حلو مطحون
- ملعقة عصير ليمون حامض

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

- ثوم
- فلفل الوان
- فلفل اسود
- زيت الزيتون
- عصير الليمون الحامض
- ملح
- زعتر أو الزعترية

### المقبلة الأولى : زعلوك الباذنجان



يغسل الباذنجان ثم يدهن بالقليل من الزيت النباتي ونقوم بشيه في الفرن مدة **15 دقيقة**.  
بعد إخراجه يتم إزالة القشر ومعكه بشوكة أو سكين.  
في مقلاة على نار هادئة، توضع الطماطم، مركز الطماطم، الثوم، زيت الزيتون ثم التوابل. ترك لتطهي لمدة **10 دقائق**. يضاف الباذنجان ويكمّل الطهي لمدة **3 دقائق** قبل إضافة القزبرة المفرومة. تزال المقدمة من فوق النار. يقدم زعلوك الباذنجان 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.  
ضعى نصف كمية البقدونس والكزبرة مع التحريك.  
تبليهم بالملح وباقي التوابل.  
أضيفي عصير الليمون الحامض وباقى 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 وبحافظ عليه في مكان بارد.  
تقديم سلطة الفلفل المخلل مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس المفروم.

## سلطات ومقبلات مغربية





قناة زينب المغير  
الضلعة  
محمرة ومحمرة



قناة زينب المغير  
طورطة باردة  
بدون فرن



**المقادير :**

- ملعقة كبيرة من القرفة
- ملعقة كبيرة من السمن
- الضلعة
- زبادية سميدة
- نصف كوب من الثوم مبشور ومدقوقة
- نصف كوب من الفواكه الجافة مهرمنشة
- عفران شعرة
- 2 ملاعق السكر الخشن



أولاً نحضر الحشوة عبارة عن كسكس منسم بحليب وماء الزهر. نضيف عليه زلافة من اللوز مصلوق ومقللي ومطحون ثم زلافة من الزبيب المنقوص في ماء الزهر ملعقة صغيرة قرفة وكوب سكر ناعم و 2 ملاعق زبادة في إناء كبير نضع جميع التوابيل مع الثوم ونثيل الضلعة جيداً ثم نقوم بوضع الحشوة في الوسط.



في طنجرة بقعر سميك، يوضع كتف الغنم، التوابل، الثوم، السمن والماء. تغطى الطنجرة وعند الغليان تخفض النار ويترك الكتل ينضج حتى يصبح الكتف لينا. يترك الكتف يبرد تماماً قبل إزالته من الطنجرة لكي لا ينفت. يوضع الكتف فوق صفيحة ملبيسة بورق المطبخ ويدهن بالزبدة. يحرر الكتف في الفرن المسخن على درجة الحرارة 180 لمدة 20 إلى 25 دقيقة.



يسخن مرق الطهي ويصفى. ثم يعاد فوق النار حتى يتختثر. يوضع كتف الغنم في طبق مسخن، يزين بالمسمش والإجاص. يسقى الكتف بالمرق ويقدم ساخناً.

- الطبقة الأولى : - 1 لتر من الحليب  
- 8 ملاعق سكر

- الطبقة الثانية : - ربع لتر من عصير البرتقال  
- ملعقة صغيرة زبادة  
- نصف كوب صغير سكر  
- فواكه لتزيين

**المقادير :**



في إناء نضع الحليب والسكر الخشن وكيس من سكر الفانيلا ونضيف 7 ملاعق كبيرة من السميد الناعم (السميدة الرقيقة). نقوم بخلط هذه المكونات جيداً ونضعها فوق النار مع التحريك المستمر حتى يتجانس الخليط. نأخذ قالب مدهون بالزبدة ونفرغ به الخليط وندخله الثلاجة حتى يبرد جيداً.



**تحضير الكريمة :**  
نأخذ إناء ونضع فيه عصير البرتقال ونضيف ملعقتين من بودرة كريمة باتسيير ثم نضيف السكر. نقوم بتحريك الخليط جيداً ونضعه على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى نحصل على خليط متجانس. نقوم بإخراج الطورطة من الثلاجة بعد قليلها نضيف فوقها الكريمة ونقوم بإدخالها من جديد إلى الثلاجة. بعدما تبرد نقوم بتزيينها بالفواكه حسب الرغبة.





**قناة زينب المغير  
شباكيه  
بالحليب**



**قناة زينب المغير  
غريبه  
بالزبيب**



**المقادير :**

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



- 250 غرام زبدة
- 200 غرام سكر خشن
- 300 ملليلتر زيت
- 100 غرام زبيب منقوع في القليل من الماء و مقطع رقيق
- 100 غرام من شكلطة
- ملح
- 16 غرام من خميرة الحلويات
- فيرمسيل
- إديال

**المقادير :**



نأخذ الدقيق ونضيف إليه النافع، الزنجلان، القرفة، سكر فانيلا إديال و الملح. نقوم بخلط المكونات الجافة ثم نضيف الزبدة ونقوم بادخالها فال الخليط 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 حرابيل ثم نقوم ببسط العجين بالمدلك ونمررها في آلة السباغيتي.

نقوم بلف الخيوط على شكل بوشنية.

بعد ذلك، نقوم بقليل قطع بوشنية في زيت مغلق ثم نخطسها في العسل.

**طيبة  
شبيهة**

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



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

**طيبة  
شبيهة**



## 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 مسانداتكم 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 شكرأ لكم من ساهم في قناتكم، قناة طبخ ليلي و لو بالقليل.

### المقادير :

- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- 2 ملاعق كبار سكر
- ملعقة صغيرة ملح
- 500 غرام دقيق
- 2 كؤوس ماء دافئ
- نصف كاس زيت
- ربع كاس حليب بودرة
- أعشاب منسمة
- الخشوة : - بصلة
- بودرة الثوم
- 2 فلفل حلو
- 500 غرام صدر الديك
- جبن الرومي
- ربع لتر حليب
- بيشاميل
- زبدة
- ثوابل



### 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 ندلّكها جيدا. نشكّلها كرات صغيرة و نتركهم جانبيا.



### الخشوة :

في مقلاة، نضع الزبدة و الأعشاب المنسمة ثم البصل و نشوّحهم 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 ثقيلا 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 بصدر الديك الرومي و البيشاميل





## كعكة باردة بدون فرن



- نصف كأس سكر صقيل
- كأس سميد رقيق
- كأس قشدة سائلة
- 
- الطبقة الأولى : - كأس حليب بودرة
- الطبقة الثانية : - كأس قشدة سائلة
- 2 فلان كريم هراميل إديال
- 5 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 3 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 3 كؤوس ماء

### المقادير :



## پريوش



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

### المقادير :



**الطبيقة 1:**  
في كاسرونة نضع السميد و الحليب بودرة و السكر الصقيل فوق النار، نقلبهم 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.

**الطبيقة 2:**  
في كاسرونة نضع الماء ثم الحليب بودرة ثم الفلان و نحرك جيدا، ثم نضيف 3 ملاعق كبيرة ماء و نحرك مرة اخرى. فوق النار، نضع الكاسرونة و نحرك حتى يصبح الخليط ثقيلا 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 مربعا و بألف صحة.



في إناء نضع جميع المكونات زائد بيضة كاملة و أبيض بيضة و نحتفظ بالأصفر للدهن، و نخلط جيدا الخليط و ندلكه جيدا ليصبح العجين رخوا و يلتصل في الأيدي. بعد ذلك نتركه يختمر ويتضاعف حجمه. في مكان العمل نرش الدقيق و نضع العجين نقسمه إلى 4 و نشكلهم على شكل كرات متساوية. نبسط الدائرة الأولى بالمدلك و ندهنها بالزيت و نعيد العملية للدائريتين المتبقين و ندهنها و نبسط الكرة الرابعة بدون دهن ثم نضع الدواير فوق بعضها. نتركها ترتاح 5 دقائق و نبسطها مرة أخرى لتصبح عجينة دائيرة مورقة و نقطعها 8 مثلثات متساوية. ثم نضع ملعقة كبيرة من الشوكولاتة نقسم كل كرواسة إلى نصفين. نأخذ مول دائري مدهون بالزيادة و نضع الشكل العريض للكرواسة 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

- 3 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 3 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة سكر
- 3 فلان فانيلا إديال

**المقادير :**



**قناة طبخ ليلي  
حلوة  
النشا**

- 125 غرام زبدة
- 50 غرام سكر صقيل
- 250 غرام نشا مایفين
- شكلطة سوداء
- نصف ملعقة صغيرة خميرة
- الحلوى إديال

**المقادير :**



في كاسرونة، نضع السكر على النار حتى يذوب و يصبح كراميل ثم نصبه في مول الكيك.  
في إناء، نضع البيض والحليب، 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.

**طبية  
شوكية**

نضع الزبدة في إناء، نضيف الفانيلا و نمزجها جيدا ثم نضيف سكر صقيل، نخلط جيدا ثم خميرة  
الحلوى و النشا و نجمع العجين. نشكلها كرات صغيرة ندخلها الفرن و نتركها حتى تبرد.  
نذيب الشكلطة السوداء مع قليل من الزيت و نضع الحلوى في الشوكولاتة و نتركها حتى تجف،  
ثم نزينها بقليل من الفول السوداني المطحون.

**طبية  
شوكية**

شەھيواڭ  
تادىرىخى  
Tap öök

قريباً



# صومافاكو» تتحفل بمرور 60 سنة على تأسيسها

ونظم السبب 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 فتيبة خريسي، من مدينة مكناس، بعد سحب قرعة جرى في الثاني والعشرين من أبريل الماضي في كارفور بوسكرورة.

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

وقال نور الدين غالب، مستشار تواصل في SOMAFACO : «إن الذكرى الستين لميلاد الشركة ستكون عاماً للاحتفال والهدايا والشوكولاتة الجميع 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 تضفي نكهة مميزة على مختلف الأطباق.

احتفلت الشركة المغربية للتصنيع والتحلية خلال العام الجاري بمرور ستين سنة على تأسيسها على يد الحاج حمزة العلوج 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». وبإضافة إلى ذلك، تنتج الشركة المعروفة اختصاراً SOMAFACO اللحوم ومشتقاتها تحت العلامات التجارية «دلباشا» و«أصيلة»، فضلاً عن التوابيل 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 والجهد 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 ترفيعية موجهة للأطفال.

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



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



اشتركوا  
الآن



نصائح وشهادات للحادكة

