



الطبخ فن.. وجرأة التجربة هي مفتاح الإتقان

مرحباً بكم في عددنا الأول من مجلة “نكهات وأطباق”، حيث نشارككم شغفنا بالطبخ بوصفات سهلة وسريعة تصلح لكل المناسبات! في هذا العدد، اخترنا لكم 3 وصفات متنوعة تجمع بين الأصالة واللمسة العصرية، مع خطوات واضحة وصور شهية لتشجيعكم على التجربة. لا تترددوا في تعديل الوصفات حسب ذوقكم، وشاركونا إبداعاتكم عبر وسائل التواصل الاجتماعي. طبخكم يعكس حبكم!



لازانيا باللحم والجبن

*المقادير والمكونات:

1. 12 شريحة لازانيا
2. 500 غرام لحم مفروم
3. 1 بصلة مفرومة
4. 2 فص ثوم مفروم
5. 2 كوب صلصة طماطم
6. 1 ملعقة صغيرة ملح
7. ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
8. 1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
9. 2 كوب جبن موزاريلا مبشور
10. 1 كوب جبن بارميزان مبشور
11. 2 كوب صلصة بشاميل
12. 2 ملعقة زيت زيتون

*طريقة التحضير

« تحضير حشوة اللحم:

1. سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
2. أضيفي البصل والثوم وقلّبي حتى يذبل.
3. ضعي اللحم المفروم وقلّبيه حتى ينضج ويتغير لونه.
4. أضيفي صلصة الطماطم، الملح، الفلفل الأسود والزعتر، ثم اتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.

« تحضير صلصة البشاميل:

1. في قدر، ذوّبي ملعقتين من الزبدة ثم أضيفي ملعقتين من الطحين وقلّبي.
2. أضيفي الحليب تدريجيًا مع التحريك حتى تحصلي على قوام كريمي.
3. أضيفي رشّة ملح وفلفل وجبنة بارميزان، ثم ارفعيه عن النار.

« تجميع اللازانيا:

1. في صينية فرن، ضعي طبقة من صلصة البشاميل ثم رقائق اللازانيا.
2. أضيفي طبقة من اللحم المفروم ثم الجبن المبشور.
3. كرري الطبقات حتى تنتهي الكمية، ثم غطي الوجه بالجبن المتبقي.

« الخبز والتقديم:

1. سخني الفرن على درجة 180°C.
2. أدخلي الصينية واتركها لمدة 30 دقيقة حتى يتحمّر الوجه.
3. اتركها تبرد قليلًا ثم قدّمها ساخنة.

• نصائح الشيف :

يمكن استخدام جبنة ريكوتا لإضافة قوام كريمي.
يمكن إضافة طبقة من السبانخ لإضفاء نكهة إضافية.
عند تحضير البشاميل، يجب التقليب المستمر لمنع التكتلات.

• معلومة تهمك :

ما هو أصل اللازانيا؟
تعود أصول اللازانيا إلى إيطاليا وتعتبر من أقدم الأطباق التقليدية، حيث يعود تاريخها إلى العصور الرومانية!





دجاج تكا بالزبادي

*المقادير والمكونات:

1. 4 صدور دجاج مقطعة مكعبات
2. 1 كوب زبادي
3. 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
4. 2 فص ثوم مهروس
5. 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
6. 1 ملعقة صغيرة بابريكا
7. ½ ملعقة صغيرة كركم
8. 1 ملعقة صغيرة كمون
9. ½ ملعقة صغيرة فلفل حار (اختياري)
10. 2 ملعقة زيت زيتون
11. ملح وفلفل حسب الذوق

*طريقة التحضير:

« تحضير التتبيلة:

1. في وعاء، اخلطي الزبادي مع معجون الطماطم، الثوم، الزنجبيل، والتوابل.
2. أضيفي قطع الدجاج إلى التتبيلة، وقلّبي جيدًا حتى تُغطى بالكامل.
3. غطّي الوعاء واتركيه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.

« الشوي والتقديم:

1. سخّني الفرن على 200°C.
2. ضعي قطع الدجاج على أسياخ خشبية أو في صينية فرن.
3. اشويها لمدة 20-25 دقيقة حتى تنضج وتحمّر.
4. قدّميها مع خبز النان أو الأرز البسمتي وسلطة الزبادي.

• نصائح الشيف:

استخدمي الفحم لإضافة نكهة مدخنة إلى الدجاج.
يمكنك إضافة عصير الليمون قبل التقديم لتعزيز النكهة.

• معلومة تهمك :

ما هو أصل دجاج تكا؟

يعود أصل دجاج تكا إلى المطبخ الهندي، وهو من الأطباق الأكثر شعبية في جنوب آسيا، ويُقدم غالبًا مع خبز النان أو الأرز البسمتي.





بان كيك بالشوكولاتة

* المقادير والمكونات:

- نصائح الشيف:
 - 1. 1 كوب دقيق
 - 2. 1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
 - 3. 1 ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
 - 4. 1 ملعقة كبيرة سكر
 - 5. 1 بيضة
 - 6. ¼ كوب حليب
 - 7. 1 ملعقة صغيرة فانيليا
 - 8. 1 ملعقة كبيرة زبدة مذابة
 - 9. ½ كوب شوكولاتة مذابة للتزيين
- معلومة تهمك:
 - ما هو أصل البان كيك؟
 - البان كيك من أقدم الأطعمة، حيث يعود تاريخه إلى العصور الإغريقية والرومانية، وكان يُحضّر بوصفات بسيطة من الدقيق والماء.

* طريقة التحضير:

- « تحضير الخليط:
 - 1. في وعاء، اخلطي الدقيق، البيكنج باودر، الكاكاو، والسكر.
 - 2. في وعاء آخر، اخفقي البيضة مع الحليب والفانيليا والزبدة.
 - 3. أضيفي المكونات الجافة إلى الخليط السائل وحركي حتى يصبح المزيج متجانسًا.

« الطهي والتقديم:

- 1. سخّني مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة.
- 2. اسكي مقدار ربع كوب من الخليط في المقلاة.
- 3. اتركيه حتى تظهر الفقاعات، ثم اقلبيه للجهة الأخرى.





- « نصائح ذهبية لطبخ أسهل
1. توفير الوقت: حضري المكونات مسبقاً (تقطيع الخضار، تتبيل اللحم) قبل البدء بالطبخ.
 2. بدائل صحية:
 - استبدلي السكر الأبيض بـ العسل أو التمر في الحلويات.
 - استخدم زبادي طبيعي بدلاً من القشطة في الصلصات.
 3. لتقديم مميز: رش القليل من البقدونس الطازج أو السمسم على الأطباق لإضافة لون ونكهة.
 4. حفظ الأطعمة: خزني التوابل في أوعية زجاجية بعيداً عن الرطوبة والضوء المباشر.

