**الشوربة**

**الحريرة**

**الحريرة من أشهر الشوربات المغربية. ورغم إنها مغربية الأصل، إلا إنها بقت معروفة في بلاد كتير، وناس كتير بتحبها، خصوصًا في الشهر الكريم.**

**المكونات:**

* **نُص كيلو لحمة ضاني مكعبات، من غير عظم أو دِهنة**
* **ملعقة صَغيرة كُركُم**
* **ملعقة صَغيرة فِلفِل أسود مطحون**
* **ملعقة صَغيرة قِرفة مطحونة**
* **رُبع ملعقة صَغيرة جنزبيل بودرة**
* **رُبع ملعقة صَغيرة شطة مطحونة (اختياري لو بتحبيها سبايسي)**
* **ملعقتين سَمنة بلدي أو زِبدة**
* **¾ كباية كَرَفس مفروم**
* **بصلة بيضا مفرومة**
* **بصلة حمرا مفرومة**
* **نُص كُباية كُزبرة خضرا مفرومة**
* **5 حبات طماطم متوسطة، مُقشرة ومُقطعة مكعبات**
* **7 كبايات مياه**
* **¾ كباية عَدس أخضر**
* **علبة حُمّص (حوالي 375 جرام)، مُصفّى**
* **100 جرام شعرية**
* **بيضتين**
* **لمونة**

**الطريقة:**

1. **بُصي يا ست الكُل، هنجيب حَلة كبيرة، نِحُط اللحمة مع الكُركُم، الفِلفِل الأسود، القِرفة، الجنزبيل، الشطة، السَمنة، الكَرَفْس، البصل، والكُزبرة، ونِقلّب على نار هادية لمدة 5 دقايق. بعد كده، نضيف الطماطم و نسِيبهم على نار هادية 15 دقيقة.**
2. **نضيف المياه والعدس، ونرفع النار لحد ما الشوربة تغلي، وبعد كده نوطيها ونغطي الحَلة، ونسِيبها تستوي على نار هادية لمدة ساعتين.**
3. **قبل ما تِخلص الشوربة بـ10 دقايق، نعلي النار شوية ونضيف الحُمّص والشِعرية، ونسِيبهم لحد ما الشِعرية تِستِوي. بعد كده، نضيف عصير الليمون والبيض، ونسيبهم دقيقتين على النار لحد ما البيض يِستوي.**
4. **نرفع الشوربة من على النار، ونِحُطّها في الأطباق، وبالهنا و الشِفا حبيبتي!**

**ولو حد سأل عن سر الطعم، نقول: سر المهنة يا ست الكل!**

### شوربة البصل

**شوربة البصل من الشوربات الدسمة واللذيذة اللي بتملى الجسم طاقة، وبتبقى أحلى لما تتقدم مع العيش المحمص بالجبنة. وعلشان تطلع معاكي مظبوطة، ركزي في التفاصيل.**

**المكونات:**

* **25 جرام زبدة**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **6 بصلات متوسطة، مقشرة ومتقطعة شرائح رفيعة**
* **معلقة كبيرة سكر**
* **4 كبايات مرقة لحمة**
* **ملح وفلفل أسود حسب الرغبة**
* **شوية خل (اختياري)**

### الطريقة:

1. **في حلة على نار متوسطة، نسخن الزيت مع الزبدة.**
2. **نضيف البصل ونقلبه كل شوية على نار هادية لحد ما يطرى وياخد لون دهبي (حوالي 20-25 دقيقة).**
3. **نرش السكر فوق البصل، ونفضل نقلبه على النار لمدة 5 دقايق لحد ما يبدأ يتكرمل.**
4. **نضيف المرقة، وبعدها الخل والملح والفلفل الأسود، ونسيب الشوربة تغلي لمدة 15 دقيقة.**
5. **تتقدم سخنة مع العيش الفرنسي المحمص بالجبنة.**

### لتحضير العيش المحمص بالجبنة:

* **نقطع الرغيف الفرنسي شرائح متوسطة السمك، ونرش عليها جبنة مبشورة.**
* **نحطها تحت الشواية لحد ما الجبنة تسيح وتتحمر.**
* **تتقدم مع الشوربة، وبالهنا والشفا!**

***ولو حد داقها وقالك سر الطعم، قوليله: دا من عندنا... وإحنا بتوع الأكل!***

### الشوربة الحارة (السبايسى)

**المكونات:**

* **6 بصلات كبار (أخضر أو أصفر)**
* **6 فصوص ثوم**
* **2 فلفل أخضر رومي**
* **علبة أو علبتين عصير طماطم (أو 4 طماطم متقطعة ومضروبة في الخلاط)**
* **كرنب كبير مقطع**
* **حزمة كرفس (اختياري)**
* **ممكن نضيف كيس من خليط الشوربة الجاهز**
* **ملح، فلفل، كاري، وشوية صلصة حارة حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نحط كل الخضار المتقطع في حلة كبيرة.**
2. **نضيف الملح، الفلفل، الكاري، والصلصة الحارة، ونصب عليهم المياه.**
3. **نسيبهم يغلوا على النار لمدة 45 دقيقة، وبعدها نسيب الشوربة تبرد وندخلها التلاجة.**
4. **طريقة تانية: نطبخ المكونات على النار لمدة 10 دقايق، وبعد كده نضربها في الخلاط.**
5. **نرجّع الخليط على النار تاني لمدة 30 دقيقة لحد ما يبقى القوام مناسب.**
6. **تقدّم سخنة ويا سلام لو جنبها عيش محمص.**

***ولو حد سأل ايه سر الطعم، قوليله: الأكل حب، والطبخ فن، و احنا بنجمع الاتنين!***

### شوربة الخضار

**شوربة الخضار من الحاجات اللي بتحسّسك بالدفا والصحة، وخصوصًا لو عايزة حاجة خفيفة وسهلة.**

**المكونات:**

* **كيس مكرونة صينية (نودلز)**
* **ملعقة كبيرة شوفان**
* **جزرة مُقطعة صغيرة**
* **طماطم مُقطعة صغير**
* **فلفل رومي مُقطع صغير**
* **ملح وبهارات حسب الرغبة**
* **مياه للسلق**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نسلق الخضار كويس لحد ما يبقى طري.**
2. **نضيف عليه النودلز ونسيبها تغلي مع الخضار.**
3. **نحط الشوفان، ونقلب كويس لحد ما يذوب.**
4. **نضيف بهارات النودلز، الملح، وشوية بهارات حسب الذوق.**
5. **نقلب كله مع بعض ونسيبها 5 دقايق على نار هادية، وبعدين نرفعها من على النار.**

### وبالهنا و الشِفا يا ست الحبايب.

### شوربة الفراخ بالكريمة

**شوربة الفراخ بالكريمة من الشوربات الغنية وطعمها لذيذ. شوربة سهلة و سريعة ومثالية للمناسبات أو لو عايزة حاجة دافية ولذيذة.**

**المكونات:**

* **2 صدر فراخ مخلي، مُقطع مكعبات ومستوي من قبل كده.**
* **2 كباية مرقة فراخ**
* **1 كباية حليب كامل الدسم**
* **1 كباية كريمة لبّاني**
* **صفار بيضة**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون**
* **4 معالق كبيرة دقيق**
* **2 ملعقة كبيرة زبدة**
* **ملح وفلفل حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نحط الزبدة لحد ما تسيح، بعدين نضيف الدقيق ونقلبه لحد ما ياخد لون دهبي فاتح.**
2. **في بولة تانية، نخفق صفار البيضة مع الحليب، ونضيفه على الدقيق مع التقليب المستمر لحد ما الخليط يتقل شوية.**
3. **نضيف الكريمة اللباني والمرقة واحدة واحدة، مع التقليب علشان القوام يبقى ناعم وكريمي.**
4. **بعد كده، نحط مكعبات الفراخ، ونسيب الشوربة على نار هادية 10 دقايق علشان كل النكهات تتجانس.**
5. **في آخر خطوة، نضيف عصير الليمون، نقلب كويس، ونطفي النار.**

### تتقدّم سخنة مع عيش محمص أو بقدونس مفروم للزينة، وبالهنا والشفا يا ست الحبايب.

***ولو حد قالك إيه الحلاوة دي؟ قوليله: ده من إيدينا، وإحنا ملوك الطعامة!***

### شوربة الذرة بالفراخ بالطريقة الصينية

**الشوربة دي من الوصفات اللذيذة والخفيفة، وسر الطعم المميز فيها هو الحليب المُركز اللي بيضيف لها قوام كريمي ونكهة غنية.**

**المكونات:**

* **علبة ذرة مسلوقة (حوالي 425 جرام)**
* **3 كبايات مرقة فراخ**
* **نص كباية حليب مُركز او نص كباية حليب عادي**
* **كباية صدور فراخ مسلوقة ومُقطعة مكعبات**
* **ملعقة كبيرة عصير ليمون**
* **ملعقة كبيرة نشا**
* **ملعقة صغيرة صويا صوص**
* **بيضة**
* **3 معالق كبيرة ماء**

### الطريقة:

1. **نصفّي الذرة من المياه، ونحطها في حلة على النار.**
2. **نضيف مكعبات الفراخ المسلوقة، و3 كبايات من مرقة الفراخ. بعد كده، نضيف الحليب العادي والحليب المُركز وعصير الليمون. نسيبهم يسخنوا على نار متوسطة، لكن من غير ما يغلي الخليط.**
3. **في بولة صغيرة، ندوب النشا في 3 معالق مياه باردة، ونضيفهم للشوربة مع التقليب المستمر بمضرب يدوي لحد ما القوام يبدأ يتقل.**
4. **نضيف الصويا صوص، ونقلب كويس.**
5. **نضرب البيضة كويس، ونضيفها بالتدريج للشوربة مع التقليب المستمر علشان تعمل خيوط ناعمة في الشوربة.**
6. **نسيبها على نار هادية دقيقتين، وبعد كده نطفي النار ونقدمها سخنة.**

### وبالهنا والشفا يا ست الحبايب.

### شوربة الجمبري

**شوربة الجمبري من الأكلات البحرية الغنية بالطعم والقيمة الغذائية، وبتبقى أحلى لما تتعمل بإيديكِ في البيت.**

**المكونات:**

* **نص كيلو جمبري متقشر ونضيف**
* **3 رؤوس سمك**
* **نص كيلو طماطم مقشرة ومُقطعة صغير**
* **2 عود كرات (نستخدم الجزء الأبيض بس)**
* **بصلة مفرومة ناعم**
* **3 فصوص ثوم مدقوق**
* **2 ورقة لورا (غار)**
* **نص كباية زيت نباتي**
* **نص ملعقة صغيرة زعتر ناشف**
* **ملعقة صغيرة ملح**
* **رشة زعفران**
* **رشة شمر مطحون**
* **نص ملعقة صغيرة فلفل أسود**
* **2 لتر مياه**

### الطريقة:

1. **نغسل الكرات ونقطع الجزء الأبيض منه حلقات رفيعة.**
2. **نفرم البصل ناعم، ونقشر الطماطم ونقطعها صغير بعد ما نشيل البذر منها.**
3. **في حلة على نار هادية، نسخن الزيت، ونضيف البصل والكرات ونقلبهم لمدة 5 دقايق لحد ما يدبلوا.**
4. **نضيف ¾ كمية الجمبري، رؤوس السمك، الطماطم، الثوم، الزعتر، ورق اللورا، الملح، الفلفل، الشمر، والزعفران، ونصب عليهم 2 لتر مياه.**
5. **نسيب الخليط على نار هادية لمدة 30 دقيقة علشان النكهات تندمج.**
6. **بعد كده، نحط باقي الجمبري على الشوربة، ونسيبه 10 دقايق، وبعدين نشيله ونسيبه يبرد شوية، وبعد كده نقشره ونسيبه على جنب.**
7. **نطلع رؤوس السمك من الشوربة، وبعد كده نضرب الشوربة في الخلاط أو نستخدم الهاند بليندر لحد ما يبقى قوامها ناعم.**
8. **نرجعها على النار الهادية، ونضيف الجمبري المقشر، ونسيبه 10 دقايق كمان.**
9. **تتقدم سخنة مع عيش محمص، ورشة جبنة مبشورة، وبالهنا والشفا!**

***الجمبري ما يحبش التعقيد، شوية بهارات مظبوطة، وتسوية على أصولها، وهتشمي ريحة البحر في المطبخ!"***

**شوربة الشوفان**

**شوربة الشوفان من الأكلات المغذية واللذيذة، وبتبقى أحلى لما تكون غنية بالكريمة والمشروم.**

**المكونات:**

* **نص فرخة مسلوقة ومُقطعة صغير جدًا بدون عظم**
* **مياه سلق الفراخ**
* **4 معالق كبيرة شوفان**
* **شوية مياه (لو احتجنا)**
* **مكعب مرقة دجاج**
* **رشة ملح (حسب الرغبة)**
* **علبة قشطة (حوالي 170 جرام)**
* **2 ملعقة كبيرة مايونيز**
* **علبة مشروم مقطع صغير**
* **نص ليمونة**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نحط مياه سلق الفراخ مع مكعب المرقة ورشة الملح ونسيبهم يغليوا.**
2. **نضيف الشوفان والقشطة والمايونيز، ونقلب كويس جدًا بالمضرب اليدوي علشان القوام يبقى ناعم ومتجانس.**
3. **نسيب الخليط على نار هادية لحد ما يتقل شوية.**
4. **نضيف المشروم وعصير الليمون، ونسيبهم دقيقتين كمان على النار.**
5. **تتقدّم سخنة، ويا سلام لو جنبها عيش محمص أو بقدونس مفروم للزينة.**

### شوربة و لا الذّ ,يعني هتاكلى صوابعك وراها.

### شوربة العدس

**شوربة العدس دي مسمار البرد، يعني ولا شتاء ولا تعب يقف قدامها!**

**المكونات:**

* **2 كباية عدس أصفر**
* **1 بصلة كاملة**
* **1 جزرة مقطعة**
* **1 بطاطساية متقطعة**
* **1 فص ثوم**
* **1 مكعب مرقة خضار**
* **1 بصلة مفرومة**
* **1 فص ثوم مفروم**
* **رشة بهارات مشكلة**
* **1 ملعقة صغيرة كركم**
* **1 ملعقة صغيرة كمون مطحون**
* **ملح حسب الرغبة**
* **¼ كباية زيت ذرة**

### الطريقة:

1. **في حلة كبيرة، نحط العدس، الجزر، البطاطس، البصلة الكاملة، والثوم مع مياه كفاية، ونسيبهم على النار لحد ما يستووا كويس.**
2. **بعد ما يستووا، نضربهم بالخلاط لحد ما يبقى القوام ناعم.**
3. **في حلة تانية، نسخن الزيت ونشوح فيه البصلة المفرومة والثوم لحد ما يصفروا.**
4. **نضيف عليهم البهارات، الكركم، والكمون، ونقلب كويس علشان الريحة تطلع.**
5. **نضيف العدس المطحون على خليط البصل والثوم، ونقلبهم كويس.**
6. **نحط مكعب المرقة مع التحريك، ونسيب الشوربة على نار هادية شوية علشان كل النكهات تختلط.**
7. **تتقدّم سخنة مع عيش محمص، وشوية ليمون على الوش، وبالهنا والشفا!**

### نصيحة الشيف:

**لو عايزة قوام الشوربة أتقل، ممكن تزودي شوية بطاطس، ولو عايزاها خفيفة، زوّدي شوية مية.**

### وبالهنا والشفا يا ست الحبايب.

### شوربة الكريمة

**الشوربة دي غنية ومغذية، وبتدّي إحساس بالدفء والطاقة.**

**المكونات:**

* **1 بطاطس كبيرة مسلوقة بدون قشر**
* **1 جزرة متوسطة مبشورة**
* **1 بصلة متوسطة مفرومة ناعم**
* **2 معلقة كبيرة شوفان**
* **1 معلقة كبيرة دقيق**
* **1 مكعب مرقة دجاج (حوالي 22 جرام)**
* **ملح وفلفل أسود حسب الرغبة**
* **زيت للطبخ**
* **ماء حسب الحاجة**

### الطريقة:

1. **نهرس البطاطس المسلوقة بالخلاط أو نهرسها يدويًا لحد ما تبقى ناعمة.**
2. **في حلة على النار، نحط شوية زيت، ونشوح البصل المفروم لحد ما يدبل وياخد لون دهبي.**
3. **نضيف الجزر المبشور، ونقلب دقيقة، بعدين نحط الدقيق ونقلبه لحد ما يختلط كويس مع البصل والجزر.**
4. **نضيف مكعب المرقة، البطاطس المهروسة، المياه، الشوفان، والملح والفلفل، ونقلب كويس.**
5. **نسيب الخليط على نار هادية لحد ما القوام يتقل ويبقى كريمي.**
6. **تتقدم سخنة، ويا سلام لو عليها رشة بقدونس مفروم أو عيش محمص!**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة قوامها أغنى، ممكن تضيفي ربع كباية كريمة لباني في آخر خطوة.**
* **ممكن تزودي شطة أو بابريكا حسب ذوقك.**

**وبالهنا والشفا يا ست الحبايب، وأحلى طعم من إيديكي!**

### شوربة المشروم

**شوربة المشروم من الشوربات الغنية والطعم فيها يخلّي الواحد يقول الله عليكِ يا ست الكل!**

**المكونات:**

* **علبة مشروم (مقطع)**
* **3 معالق كبيرة دقيق**
* **ملح وفلفل أبيض أو أسود حسب الرغبة**
* **1 مكعب مرقة دجاج**
* **4 كبايات حليب سائل**
* **1 معلقة كبيرة زبدة أو شوية زيت**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نحط الزبدة أو الزيت ونشوح المشروم لحد ما ينزل ميته ويتحمر شوية.**
2. **نضيف الدقيق ونقلبه مع المشروم لحد ما يختلط كويس.**
3. **نحط مكعب المرقة، الملح، والفلفل، ونقلب كويس علشان الطعم يتجانس.**
4. **نضيف الحليب بالتدريج مع التقليب المستمر علشان الدقيق يدوب وما يبقاش فيه تكتلات.**
5. **نسيب الشوربة على نار هادية لحد ما تتقل شوية ويبقى قوامها كريمي.**
6. **تتقدّم سخنة، ويا سلام لو عليها رشة بقدونس مفروم أو شوية عيش محمص!**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة طعم أغنى، ممكن تضيفي علبة كريمة لباني في آخر خطوة وتقلبي كويس.**
* **ممكن تضيفي شوية جبنة بارميزان مبشورة على الوش.**

**بالهنا والشفا يا ست الحبايب، الطبخ من إيديكي له طعم تاني خالص!**

### شوربة لسان العصفور

**شوربة لسان العصفور من الشوربات الأساسية في كل بيت مصري، بسيطة وسهلة.**

**المكونات:**

* **1 كوب لسان عصفور**
* **2 ملعقة كبيرة سمنة بلدي أو زيت**
* **4 أكواب مرقة دجاج أو لحمة (أو ماء مع مكعب مرقة)**
* **1 بصلة صغيرة مفرومة ناعم (اختياري)**
* **ملح وفلفل أسود حسب الرغبة**
* **رشة جوزة الطيب (اختياري للنكهة)**
* **بقدونس مفروم للتزيين (اختياري)**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نحط السمنة ونحمّر لسان العصفور على نار متوسطة مع التقليب المستمر لحد ما ياخد لون دهبي.**
2. **لو هتستخدمي البصل، نضيفه ونقلبه مع لسان العصفور لحد ما يدبل.**
3. **نضيف المرقة أو المياه مع مكعب المرقة، ونسيبها تغلي.**
4. **نضيف الملح والفلفل، ونسيب الشوربة على نار هادية لحد ما لسان العصفور يستوي ويتشرب النكهات (حوالي 10 دقايق).**
5. **تتقدّم سخنة، ويا سلام لو عليها رشة بقدونس مفروم!**

**دى وصفة بسيطة، بس حاجة كده تاخد العقل.**

### شوربة الطماطم

**شوربة الطماطم بالكريمة من الشوربات الفاخرة اللي تنفع في العزايم والمناسبات، و لذيذة و سهلة.**

**المكونات:**

* **½ كيلو عصير طماطم**
* **1 ملعقة كبيرة معجون طماطم**
* **½ كوب كريمة طازجة**
* **1 بصلة كبيرة مفرومة ناعم**
* **2 جزرة مقطعة مكعبات صغيرة**
* **2 عود كرفس مفروم**
* **4 أعواد قرنفل**
* **4 معالق كبيرة زيت زيتون**
* **2 ملعقة كبيرة زبدة**
* **2 ملعقة كبيرة دقيق**
* **ملح وفلفل أسود حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **في حلة على النار، نحط 2 ملعقة زيت زيتون، ونشوح الكرفس، البصل، والجزر لحد ما يدبلوا.**
2. **نضيف عصير الطماطم، معجون الطماطم، الملح، الفلفل الأسود، وأعواد القرنفل، ونسيب الخليط يغلي على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.**
3. **نرفع الحلة من على النار، ونسيبها تهدى شوية، وبعد كده نضرب الخليط في الخلاط، وبعدها نصفّيه بمصفاة علشان القوام يبقى ناعم.**
4. **في حلة تانية، نحط الزبدة مع 2 معلقة زيت زيتون، ونضيف الدقيق، ونقلبه على نار هادية لحد ما ياخد لون أصفر فاتح.**
5. **نضيف الشوربة المصفاة بالتدريج مع التقليب المستمر علشان القوام يبقى متجانس.**
6. **نسيبها تغلي على نار هادية لحد ما تتقل شوية.**
7. **عند التقديم، نضيف الكريمة الطازجة على الوش، ونقدّمها سخنة مع عيش محمص أو رشة بقدونس مفروم.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة الطعم أغنى، ممكن تضيفي رشة جوزة الطيب أو بابريكا.**
* **ممكن تستخدمي اللبن بدل الكريمة لو عايزاها أخف.**

**أحلى شوربة طماطم، لإيدين أحلى ست الحبايب، والسر كله في الحب واللمسة الحلوة!**

### شوربة البروكلي

**شوربة البروكلي بالكريمة من الشوربات الصحية والخفيفة بس طعمها حكاية.**

**المكونات:**

* **1 ملعقة كبيرة زبدة**
* **1 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **1 بصلة مفرومة ناعم**
* **1 عود كرفس مفروم ناعم**
* **2 فص ثوم مفروم**
* **8 أكواب بروكلي مقطع زهرات صغيرة**
* **2 كوب ماء**
* **4 أكواب مرقة دجاج**
* **½ كوب كريمة لباني**
* **½ ملعقة صغيرة ملح**
* **¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود**

### الطريقة:

1. **في حلة على نار متوسطة، نحط الزبدة وزيت الزيتون، ولما يسخنوا، نضيف البصل والكرفس ونقلبهم لمدة 5 دقايق لحد ما يدبلوا.**
2. **نضيف الثوم ونقلب دقيقة كمان علشان يطلع ريحته الحلوة.**
3. **نحط البروكلي، المية، ومرقة الدجاج، ونسيبهم يغلوا، وبعد كده نوطي النار ونسيبهم لحد ما البروكلي يستوي ويبقى طري.**
4. **نضرب الشوربة في الخلاط أو باستخدام الهاند بليندر لحد ما يبقى القوام ناعم ومتجانس.**
5. **نرجعها على النار، ونضيف الملح والفلفل ونقلب كويس.**
6. **نضيف الكريمة، ونسيبها على النار دقيقة لحد ما تسخن كويس، وبعدين نقدمها سخنة.**

**دي الأكلة اللي تخليكي تاكلى من غير ما تفكرى.**

### المقبلات

### أجنحة الفراخ الحمراء

**الأجنحة الحمراء دي وصفة لذيذة وسهلة، والطعم حكاية.**

**المكونات:**

#### لتحضير الأجنحة:

* **نصف كيلو أجنحة دجاج**
* **2 ملعقة صغيرة صويا صوص**
* **2 ملعقة صغيرة نشا مذاب في شوية ماء**
* **ملح حسب الرغبة**
* **1 ملعقة صغيرة زيت سمسم**
* **½ كوب صويا صوص**

#### لتحضير الصلصة:

* **2 فص ثوم مفروم**
* **رشة زنجبيل مبشور (اختياري)**
* **رشة ملح**
* **2 عود بصل أخضر مفروم**
* **3-4 معالق كبيرة صويا صوص**

### الطريقة:

#### تحضير الأجنحة:

1. **في بولة عميقة، نحط أجنحة الدجاج مع 2 معلقة صغيرة صويا صوص، النشا المذاب، ورشة ملح، ونقلبهم كويس.**
2. **نسيب الأجنحة في التتبيلة حوالي 30 دقيقة علشان تاخد الطعم.**
3. **في طاسة سخنة على نار متوسطة، نحط شوية زيت سمسم، ونضيف الأجنحة مع ½ كوب صويا صوص ومحلول النشا.**
4. **نقلب كويس ونسيبها على النار لحد ما تستوي وتاخد لون حلو.**

#### تحضير الصلصة المرافقة:

1. **في طاسة تانية، نحط البصل الأخضر المفروم، الثوم، الزنجبيل، والملح، ونقلبهم دقيقة واحدة.**
2. **نضيف صويا الصوص، ونسيبها على النار نص دقيقة بس علشان النكهات تندمج.**
3. **نصب الصلصة فوق الأجنحة بعد ما تستوي، ونقلبهم مع بعض دقيقتين.**

**دي الأكلة اللي تخليكي تاكلى من غير ما تفكرى.**

### أجنحة الفراخ المقرمشة

**الأجنحة المقرمشة دي حكاية لوحدها، مقرمشة من بره وطرية من جوه، وبتاكل صوابعك وراها!**

**المكونات:**

* **12 قطعة أجنحة دجاج**
* **½ كوباية دقيق أبيض**
* **2 ملعقة كبيرة دقيق حمص**
* **½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون (بابريكا)**
* **¼ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة**
* **¼ ملعقة صغيرة كمون مطحون**
* **½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة**
* **1 كوباية ماء دافئ للعجن**
* **زيت غزير للقلي**

### الطريقة:

#### تحضير الأجنحة:

1. **ننظف الأجنحة كويس بالملح، الدقيق، وعصير الليمون، ونشطفها بالماء البارد ونصفّيها.**
2. **نقطع الجناح من الطرف الصغير علشان يكون شكله زي الفخدة، مع ترك العظمة بارزة.**
3. **نجمع اللحم ونضغط عليه علشان يتكون على شكل متناسق.**

#### تحضير العجينة:

1. **في بولة عميقة، نخلط الدقيق الأبيض، دقيق الحمص، الفلفل الأحمر، البهارات، الكمون، والكزبرة، ونضيف الماء الدافئ تدريجيًا مع التقليب لحد ما تبقى عجينة متماسكة.**
2. **نغمس الأجنحة في العجينة، لكن نخلي العظمة الظاهرة برا العجينة علشان تبقى شكلها حلو.**

#### القلي:

1. **في طاسة فيها زيت سخن غزير، نحط الأجنحة واحدة واحدة، ونسيبها لحد ما تاخد لون دهبي جميل.**
2. **نطلعها على ورق مطبخ علشان تتصفى من الزيت.**

### تقدّم سخنة مع صوص الجبنة أو كاتشب ومايونيز، وبالهنا والشفا!

### 

### الباذنجان والطماطم والفلفل المشوي

**السلطة دي تحفة على السفرة، خصوصًا مع العيش البلدي الطازج، والطعم؟ نغمس ونقول يا سلام!**

**المكونات:**

* **1 كيلو باذنجان رومي**
* **½ كيلو طماطم**
* **½ كيلو فلفل رومي أو حار (حسب الرغبة)**
* **2 ملعقة كبيرة سمن بلدي أو زيت زيتون**
* **ملح حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نشوي الباذنجان على الفحم (أو على نار البوتاجاز مباشرة) لحد ما القشرة الخارجية تنشف وتتفحم شوية.**
2. **ننزع القشرة المحروقة، ونغسل الباذنجان بمياه خفيفة، وبعد كده نعصره كويس علشان نتخلص من أي مياه زائدة.**
3. **نشوي الطماطم والفلفل بنفس الطريقة، وبعد كده نقشرهم.**
4. **نهرس كل المكونات مع بعض باستخدام شوكة أو سكين بدون ما تتحول لعجينة ناعمة جدًا.**
5. **نضيف السمن البلدي أو زيت الزيتون، ونرش شوية ملح، ونقلب كويس.**
6. **تتقدم دافئة أو باردة مع العيش البلدي الطازج.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة طعم أغنى، ممكن تضيفي فص ثوم مهروس أو رشة كمون.**
* **لو بتحبيها سبايسي، زودي فلفل حار مشوي مع الخليط.**

***ولو حد داقها وقالك السر؟ قوليله: إحنا اللي بنعرف نعمل المشوي مظبوط!***

### باكورة هندية

**الباكورة الهندية من المقبلات الشهية والمقرمشة، وسر الطعم الحلو؟ التوابل الصح والقلي المظبوط!**

**المكونات:**

* **¼ كوباية دقيق أبيض**
* **¾ كوباية دقيق حمص**
* **2 بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة**
* **1 فلفل أخضر حار مقطع شرائح (اختياري)**
* **¼ كوباية كزبرة مفرومة**
* **1 ملعقة صغيرة بيكنج باودر**
* **1 ملعقة صغيرة كركم**
* **¼ ملعقة صغيرة كمون**
* **ملح حسب الرغبة**
* **⅓ كوباية مية**
* **زيت للقلي**

### الطريقة:

1. **في بولة عميقة، نخلط الدقيق الأبيض مع دقيق الحمص، البيكنج باودر، الملح، الكركم، والكمون.**
2. **نضيف الماء تدريجيًا ونقلب لحد ما يبقى عندنا خليط شبه العجينة السميكة.**
3. **نضيف البصل والفلفل الأخضر والكزبرة، ونقلب كويس علشان كل المكونات تتجانس.**
4. **نسخن زيت غزير في طاسة على نار متوسطة.**
5. **ناخد معلقة كبيرة من الخليط، وننزلها في الزيت، ونكرر العملية مع باقي العجين.**
6. **نقليهم لحد ما ياخدوا لون دهبي جميل، بعد كده نصفّيهم على ورق مطبخ.**
7. **تتقدّم سخنة مع صوص الزبادي بالنعناع أو صوص التمر الهندي.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة القوام مقرمش أكتر، ممكن تزودي شوية نشا مع الدقيق.**
* **ممكن تضيفي شطة أو بابريكا لو بتحبيها سبايسي.**

**اكلة تاخدك للهند و انتى قاعدة فى البيت.**

### الطماطم الحارة (السبايسي)

**الوصفة دي مفيش أسهل منها، سريعة، خفيفة، وحرّاقة تفتح النفس، وعلشان كده جهّزي الميّة جنبك قبل ما تبدأي!**

**المكونات:**

* **4 إلى 5 حبات طماطم**
* **1 قرن فلفل أخضر حار (أو حسب الرغبة)**
* **1 ملعقة كبيرة فلفل أحمر بودرة (بابريكا أو شطة حسب الرغبة)**
* **رشة فلفل أسود**
* **ملح حسب الرغبة**
* **1 إلى 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**

### الطريقة:

1. **نقطع الطماطم مكعبات صغيرة، ونحطها في طاسة سخنة على النار لمدة نص دقيقة.**
2. **نضيف زيت الزيتون، والفلفل الأخضر المقطع، والملح، ونقلبهم على نار هادية.**
3. **بعد 5 دقايق، نضيف معلقة الفلفل الأحمر ونفضل نقلب علشان النكهة تنتشر.**
4. **نسيب الطماطم على النار لحد ما تتسبّك ويبقى قوامها متماسك زي الصلصة.**
5. **نطفي النار، ونرش الفلفل الأسود على الوش، ونقدّمها سخنة مع عيش بلدي أو توست.**

### وبالهنا والشفا!

### البطاطس بالكريمة والجبنة

**الطبق دا ولا أسهل ولا ألزّ، دسم شوية لكن الطعم هيخليكي تاكلي من غير تفكير!**

**المكونات:**

* **3 حبات بطاطس متوسطة مقطعة أصابع بسُمك 1 سم**
* **½ كوباية ماء مغلي**
* **1 مكعب مرقة دجاج**
* **1 ملعقة كبيرة عسل**
* **¼ لتر كريمة لبّاني**
* **جبنة موزاريلا مبشورة**

### الطريقة:

1. **نصفّ أصابع البطاطس في صينية بايركس بطبقة واحدة علشان تستوي كويس.**
2. **في بولة، نخلط الماء المغلي مع العسل، مكعب المرقة، والكريمة، ونقلب كويس.**
3. **نصب الخليط على البطاطس، وندخل الصينية الفرن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة أو لحد ما البطاطس تبقى طرية ومتماسكة.**
4. **قبل ما تستوي بـ10 دقايق، نرش جبنة الموزاريلا على الوش، وندخلها الفرن تاني لحد ما الجبنة تسيح وتاخد لون دهبي.**
5. **تتقدّم سخنة، ويا سلام لو معاها عيش محمص أو سلطة جانبية!**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة نكهة أغنى، ممكن تضيفي رشة جوزة الطيب أو زعتر مع الخليط.**
* **ممكن تستخدمي خليط جبن (موزاريلا + شيدر) علشان طعم ألذّ.**

### والسر كله في الحب واللمسة الحلوة يا ست الكل.

### بطاطس كروكيت

**لو بتحبي البطاطس، يبقى الوصفة دي هتشبع قلبك قبل معدتك! مقرمشة من بره وطرية من جوه، والطعم؟ ولا أروع!**

**المكونات:**

* **4 حبات بطاطس متوسطة**
* **¼ كوباية بازيلاء (اختياري)**
* **¼ كوباية بصل مفروم ناعم**
* **1ملعقة صغيرة كاري**
* **1 ملعقة صغيرة كركم**
* **½ ملعقة صغيرة فلفل أسود**
* **½ ملعقة صغيرة كمون**
* **ملح حسب الرغبة**
* **زيت للقلي**
* **بيضتين**
* **دقيق للتغطية**
* **بقسماط (فتات الخبز)**

### الطريقة:

1. **نسلق البطاطس في مياه مغلية لحد ما تستوي كويس، بعدين نقشرها ونهرسها بشوكة.**
2. **نخلط البطاطس المهروسة مع البصل، البازلاء، والتوابل، ونقلب كويس لحد ما يبقى عندنا خليط متجانس.**
3. **نشكّل الخليط على هيئة كرات صغيرة أو أصابع حسب الرغبة.**
4. **نغمس كل قطعة في الدقيق، بعدين في البيض المخفوق، وأخيرًا في البقسماط.**
5. **نحطها في الفريزر لمدة 15 دقيقة علشان تتماسك أثناء القلي.**
6. **نقليها في زيت سخن غزير لحد ما تاخد لون دهبي مقرمش.**
7. **نطلعها على ورق مطبخ علشان تمتص الزيت الزيادة، ونقدّمها سخنة مع كاتشب أو صوص جبنة.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة القوام يبقى متماسك أكتر، ممكن تضيفي معلقة نشا مع البطاطس.**
* **ممكن تخلطي جبنة مبشورة مع البطاطس علشان طعم ألذّ.**

### وبالهنا والشفا!

***ولو حد داقها وقالك إزاي مقرمشة كده؟ قوليله: إحنا ملوك الطعامة!***

### الجبنة المشوية

**وصفة الجبنة المشوية دي تحفة ولازم تجربيها!**

**المكونات:**

#### لتحضير الجبنة:

* **4 أكواب حليب بودرة**
* **12 كوباية ماء ساخن**
* **⅓ كوباية خل أبيض**
* **ملح حسب الرغبة**

#### لتحضير التغطية:

* **4 ملاعق كبيرة قشطة**
* **1 بيضة**
* **½ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة**
* **¼ ملعقة صغيرة كركم**
* **¼ ملعقة صغيرة كمون**

### الطريقة:

#### تحضير الجبنة:

1. **نذوب الحليب البودرة في الماء كويس، ونحطه على النار لحد ما يسخن وقبل ما يغلي بشوية.**
2. **نضيف الخل والملح، ونقلب، هتبدأ الجبنة تتخثر وتنفصل عن السائل.**
3. **نرفعها من على النار، ونصفيها في قطعة قماش نظيفة أو منخل ناعم، ونضغط عليها كويس علشان تنزل كل السوائل.**
4. **نلف القماش على الجبنة، ونحط فوقها طبق تقيل علشان تتماسك.**
5. **ندخلها التلاجة لحد ما تجف تمامًا.**

#### تحضير التغطية والشوي:

1. **نقطع الجبنة مكعبات، ونخلطها في بولة مع القشطة، البيض، والبهارات، ونسيبها تتشبع بالنكهات لمدة نص ساعة.**
2. **نحطها على شواية سخنة أو على فحم ونشويها لحد ما تاخد لون دهبي جميل.**
3. **تتقدّم سخنة مع عيش بلدي أو سلطة جانبية.**

### وبالهنا والشفا!

### الحُمّص بالطحينة

**الحُمّص بالطحينة من الأطباق اللي لا غنى عنها على السفرة، سواء مع المشويات أو كطبق جانبي خفيف.**

**المكونات:**

* **125 جرام حُمّص حب (منقوع لعدة ساعات أو يفضل ليلة كاملة)**
* **عصير 2 ليمونة**
* **3 ملاعق كبيرة طحينة**
* **2 فص ثوم مهروس أو مبشور**
* **ملح حسب الرغبة**

### للتزيين:

* **1 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **1 ملعقة صغيرة بابريكا**
* **بقدونس مفروم**

### الطريقة:

1. **نصفي الحُمّص المنقوع ونحطه في حلة مع مياه مغلية (المياه تكون مرتفعة عن الحمص بحوالي 5 سم).**
2. **نسيبه يغلي، بعدين نوطي النار ونسيبه يستوي لمدة ساعة تقريبًا لحد ما يبقى طري. نحفظ شوية من ماء السلق علشان نستخدمه لاحقًا.**
3. **في الكبة أو الخلاط، نضرب الحُمّص المسلوق مع الطحينة، عصير الليمون، الثوم، والملح، ونضيف شوية من ماء السلق بالتدريج لحد ما نوصل للقوام المناسب (كريمي بس مش سايل).**
4. **نفرغ الحُمّص في طبق مفرود، ونزينه برشة بابريكا، بقدونس مفروم، وزيت زيتون.**
5. **يتقدّم مع عيش عربي ساخن، وشرائح خيار وطماطم.**

**وبالهنا والشفا!**

### الحُمّص بزيت الزيتون

**الوصفة دي من أبسط وألذ الأطباق الجانبية، مغذية وخفيفة، وسر طعمها؟ زيت الزيتون الأصلي والتتبيلة الصح!**

**المكونات:**

* **1 كوباية حُمّص جاف (منقوع في 8 أكواب ماء لمدة ليلة)**
* **½ كوباية زيتون أسود منزوع النواة ومقطع شرائح**
* **¼ كوباية بصل أبيض صغير مفروم ناعم**
* **2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة ناعم**
* **1 فص ثوم مدقوق مع رشة ملح**
* **ملح حسب الرغبة**
* **½ ملعقة صغيرة بابريكا**
* **⅛ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون**
* **1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون**

### الطريقة:

1. **نحط الحُمّص المنقوع مع مية النقع في حلة على النار ونسيبه يغلي.**
2. **نوطي النار ونسيبه يستوي على نار متوسطة لمدة ساعتين ونص، أو لحد ما يبقى طري (لو مستعجلة، ممكن تستخدمي الحُمّص المعلب بعد تصفيته).**
3. **بعد ما يستوي، نصفي الحُمّص ونسيبه يبرد شوية.**
4. **في بولة، نخلط الحُمّص مع الزيتون، البصل، الكزبرة، والثوم المهروس.**
5. **نضيف البابريكا، الفلفل الحار، زيت الزيتون، وعصير الليمون، ونقلب كويس علشان كل النكهات تتجانس.**
6. **نقدّمه بارد أو دافئ مع عيش بلدي أو كطبق جانبي مع المشويات.**

### زبدة الأعشاب

**الوصفة دي تحفة ومثالية لكل الأكلات، تضيف نكهة غنية ولذيذة سواء للأرز، المشويات، أو حتى كدهان للعيش المحمص! وسر نجاحها؟ التوازن بين الأعشاب والبهارات!**

**المكونات:**

* **3 أصابع زبدة وسط غير مملحة (حوالي 340 جرام)**
* **4 ملاعق كبيرة كزبرة خضراء مفرومة ناعم**
* **4 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم ناعم**
* **3 فصوص ثوم مفروم ناعم**
* **3 ملاعق كبيرة من البهارات المشكلة (فلفل أسود، قرفة، قرنفل، كزبرة ناشفة، كمون، ليمون أسود مطحون، وهيل)**
* **ملح حسب الرغبة**
* **1 ملعقة كبيرة سمن بلدي**
* **4 ملاعق كبيرة عصير ليمون**

### الطريقة:

1. **في طاسة عميقة على نار هادية، نحط الزبدة مع السمن علشان الزبدة ما تتحرقش.**
2. **لما تذوب الزبدة، نضيف الثوم ونقلبه لحد ما يدبل وتطلع ريحته الحلوة.**
3. **نضيف البقدونس والكزبرة، ونقلب كويس مع الزبدة والثوم.**
4. **نضيف عصير الليمون والبهارات والملح، ونقلبهم لمدة دقيقة.**
5. **نرفع الخليط من على النار، ونسيبه يبرد شوية.**
6. **نصب الزبدة في قوالب ثلج أو أي قوالب مناسبة، وندخلها الفريزر لمدة 15 دقيقة.**
7. **بعد ما تجمد تمامًا، نطلعها من القوالب ونحطها في أكياس بلاستيك محكمة الغلق، ونحفظها في الفريزر لحين الاستخدام.**

### استخدامات زبدة الأعشاب:

* **للأرز الأبيض – تدي نكهة مميزة لما تضيفيها بعد التسوية**
* **للجريش – تدهن على الوش قبل التقديم عشان الطعم يبقى أغنى**
* **للمشويات – حشوة رائعة للحوم المشوية أو تدهن على الوش قبل التحمير**
* **للصوصات – تضاف مع عصير الطماطم لصوص سريع ولذيذ**
* **للتتبيل السريع – مثالية للدجاج واللحوم قبل الشوي عشان تضيف نكهة فريدة**
* **للصواني في الفرن – تدهن على وش أي صينية قبل الخبز عشان لون وطعم أحلى**
* **للسمك المشوي – تسيحيها وتسكبيها فوقه لتعزيز النكهة**
* **للحوم المشوية – تضاف مع الزعفران وتدهن على اللحم عشان تدي لون وطعم مميز**
* **للدهن على الخبز المحمص – طعم رائع مع العيش البلدي أو التوست**
* **تُحفظ لشهور – لو اتخزنت بشكل صحيح في الفريزر تفضل معاكِ وقت طويل**

### صلصة الأفوكادو

**الديب ده خفيف وصحي ولذيذ، ينفع مع العيش المحمص، التورتيلا، أو حتى مع المشويات! وسر الطعم؟ التوازن بين الليمون والثوم والأفوكادو!**

**المكونات:**

* **2 ثمرة أفوكادو ناضجة**
* **1 فص ثوم مهروس**
* **½ فنجان بقدونس مفروم ناعم**
* **1 ملعقة كبيرة عصير ليمون**
* **¼ ملعقة صغيرة ملح**

### الطريقة:

1. **نهرس الأفوكادو بشوكة كويس لحد ما يبقى قوامه ناعم وكريمي.**
2. **نضيف الثوم المهروس، البقدونس، عصير الليمون، والملح، ونقلب كويس لحد ما تتجانس المكونات.**
3. **ممكن نزين الخليط بمكعبات طماطم أو شرائح فلفل ملون.**
4. **يتقدّم بارد مع عيش محمص أو كطبق جانبي مع اللحوم المشوية.**

### وبالهنا والشفا!

### التومية

**السلطة دي سر الطعم الحلو اللي بنحبه مع الفراخ المشوية والمقلية! قوامها كريمي وطعمها غني.**

**المكونات:**

* **2 بطاطس صغيرة مسلوقة ومقشرة**
* **2 ملعقة كبيرة زبادي (لبن)**
* **4 فصوص ثوم مهروسين**
* **1 ملعقة صغيرة عصير ليمون (اختياري)**
* **ملح حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نقطع البطاطس المسلوقة ونحطها في الخلاط.**
2. **نضيف الزبادي، عصير الليمون، الثوم، والملح.**
3. **نضرب الخليط في الخلاط لحد ما يبقى كريمي وناعم تمامًا.**
4. **تتقدّم الصلصة باردة مع الفراخ المشوية أو المقلية، ويا سلام لو مع بطاطس محمرة!**

### المايونيز

**المايونيز البيتي أنضف وأطعم من الجاهز، وسهل جدًا في التحضير، والطعم؟ ولا أروع!**

**المكونات:**

* **4 صفار بيض**
* **1 ملعقة صغيرة خردل (مستردة)**
* **رشة ملح**
* **رشة فلفل أبيض**
* **1 لتر زيت نباتي (زيت ذرة أو عباد الشمس)**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون**

### الطريقة:

1. **نحط صفار البيض في بولة الخفق، ونضيف الملح، الفلفل الأبيض، والخردل.**
2. **نبدأ في الخفق باستخدام مضرب كهربائي أو كبة، ونضيف الزيت تدريجيًا (قطرة بقطرة في الأول، ثم نزيد الكمية ببطء) مع الاستمرار في الخفق.**
3. **نلاحظ إن الخليط بدأ يتكثف ولونه يصفر.**
4. **بعد ما يغلظ قوامه، نضيف عصير الليمون ونكمل الخفق لحد ما اللون يفتح ويبقى كريمي.**
5. **نحفظه في برطمان نظيف في التلاجة، ويبقى جاهز للاستخدام مع أي سلطة أو ساندويتشات.**

### فتة الباذنجان

**الفتة دي خفيفة، لذيذة، ومليانة نكهات، وسر طعمها؟ التوازن بين الباذنجان، الزبادي، والتوابل!**

**المكونات:**

* **2 رغيف خبز بلدي محمص ومكسر قطع صغيرة**
* **1 باذنجان كبير مقطع شرائح ومقلي**
* **1 علبة زبادي (روب)**
* **1 حزمة بقدونس مفرومة ناعم**
* **2 فص ثوم مبشور أو مهروس**
* **ملح حسب الرغبة**
* **شوية مية**
* **¼ كوباية صنوبر محمص**
* **½ كوباية حمص مسلوق**

### الطريقة:

1. **في صينية التقديم، نحط نص كمية الخبز المحمص.**
2. **نحمر شرائح الباذنجان في الزيت، وبعد ما نصفيها، نرصها فوق الخبز.**
3. **في بولة، نخلط الزبادي مع الثوم، الملح، وقليل من الماء لحد ما يبقى القوام كريمي.**
4. **نصب نص كمية الزبادي فوق الباذنجان.**
5. **نضيف باقي الخبز المحمص والحمص المسلوق، وبعدها نصب باقي خليط الزبادي.**
6. **نزين الوجه بالبقدونس المفروم والصنوبر المحمص.**
7. **تتقدم باردة أو دافئة، ويا سلام لو معاها رشة شطة أو دبس رمان!**

### الطعمية

**الطعمية المصرية ولا أحلى ولا أطعم، مقرمشة من بره وطرية من جوه، وسر الطعم؟ التتبيلة الصح والقلي المظبوط!**

**المكونات:**

* **كوباية و نُص فول مدشوش (يابس ومنقوع 12 ساعة)**
* **½ كوباية حمص يابس (منقوع 12 ساعة)**
* **كوباية بصل أبيض مفروم**
* **كوباية بصل أخضر مفروم**
* **كوباية كزبرة خضراء مفرومة ناعم**
* **½ كوباية بقدونس مفروم ناعم**
* **2 ملعقة صغيرة ملح**
* **3 ملاعق كبيرة دقيق**
* **1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة**
* **½ ملعقة صغيرة فلفل أسود**
* **½ ملعقة صغيرة كمون**
* **2 ملعقة صغيرة بيكنج بودر**
* **سمسم للتزيين**
* **زيت غزير للقلي**

### الطريقة:

1. **نصفي الفول والحمص من الماء بعد النقع.**
2. **نخلط كل المكونات مع بعض ونفرمهم مرتين في الكبة أو مفرمة اللحم لحد ما القوام يبقى ناعم ومتجانس.**
3. **نسيب العجينة ترتاح في التلاجة لمدة 30 دقيقة علشان النكهات تتجانس.**
4. **نشكل الفلافل على هيئة أقراص، ونرش عليها السمسم.**
5. **نقليها في زيت سخن غزير على نار متوسطة لحد ما تاخد لون دهبي مقرمش.**
6. **نصفيها على ورق مطبخ، وتقدم سخنة.**

### وبالهنا والشفا!

### فول بالثوم والفلفل الأخضر الحار

**الفول دا حكاية لوحده، سبايسي، غني بالطعم، ويفتح النفس، وسر النكهة؟ التقلية الصح!**

**المكونات:**

* **1 علبة فول مدمس (أو 2 كوب فول مسلوق)**
* **3 فصوص ثوم مهروس**
* **1 فلفل أخضر حار مفروم**
* **1 طماطم مبشورة**
* **ملح حسب الرغبة**
* **½ ملعقة صغيرة كمون**
* **2 ملعقة كبيرة زيت (زيت زيتون أو زيت عادي)**

### الطريقة:

1. **في طاسة على نار متوسطة، نسخن الزيت ونضيف الثوم ونقلبه لحد ما يصفر.**
2. **نضيف الفلفل الأخضر الحار ونقلبه مع الثوم لمدة دقيقة.**
3. **نضيف الطماطم المبشورة، ونسيبها تتسبّك شوية.**
4. **نضيف الفول، الملح، والكمون، ونقلب كويس.**
5. **نسيبه على نار هادية لمدة 3-5 دقايق علشان الفول يشرب النكهة.**
6. **نقدّمه سخن مع عيش بلدي، خيار مخلل، وطحينة.**

### الكبة

**الكبة المقلية مقرمشة من بره وطرية من جوه، ومليانة نكهة تخليكي تاكلي من غير ما تحسي!**

**المكونات:**

#### لتحضير العجينة الخارجية:

* **1 كيلو برغل ناعم**
* **1 كيلو لحم هبرة (خالي من الدهن والشحم) مفروم ناعم**
* **1 بصلة صغيرة مفرومة ناعم**
* **1 ملعقة صغيرة ملح**
* **½ ملعقة صغيرة قرفة**
* **½ ملعقة صغيرة هيل مطحون**
* **½ ملعقة صغيرة فلفل أسود**
* **كوباية مية (أو حسب الحاجة)**

#### لتحضير الحشوة الداخلية:

* **½ كيلو لحم مفروم**
* **4 بصلات كبيرة مفرومة ناعم**
* **½ ملعقة صغيرة ملح**
* **رشة فلفل أسود**
* **رشة هيل مطحون**
* **رشة قرفة**
* **2 ملعقة كبيرة زيت نباتي**

**الطريقة:**

1. **نطحن اللحم مع البرغل والبصل في الكبة أو ماكينة فرم اللحمة، ونعيد الطحن مرتين أو ثلاثة لحد ما تبقى ناعمة ومتجانسة.**
2. **نضيف البهارات والملح ونبدأ ندعك العجينة كويس، ونضيف الماء تدريجيًا حتى تصبح طرية وسهلة التشكيل.**
3. **نغطي العجينة ونتركها في الثلاجة لمدة نصف ساعة علشان تتماسك.**
4. **في طاسة على النار، نحط الزيت ونضيف البصل ونشوحه لحد ما يدبل.**
5. **نضيف اللحم المفروم ونقلبه لحد ما يستوي.**
6. **نضيف الملح، الفلفل، الهيل، والقرفة، ونقلب كويس، ثم نترك الحشوة تبرد تمامًا قبل الاستخدام.**
7. **نبلل يدينا بشوية مياه، ونأخذ قطعة صغيرة من العجينة، ونشكلها على شكل كرة.**
8. **نصنع حفرة في المنتصف، ونحط شوية من الحشوة، ثم نقفلها كويس ونشكلها على شكل بيضاوي.**
9. **نكرر الخطوة مع باقي العجينة و نسخن زيت غزير على نار متوسطة، ونقلي الكبة على دفعات لحد ما تاخد لون دهبي جميل**

### كبة الجمبرى

**الوصفة دي مميزة جدًا وبتتعمل في المناسبات، خصوصًا في رمضان! وعلشان تطلع معاكي زي المطاعم، قولي: التكة الصح تدي الطعم الصح!**

**المكونات:**

#### لعجينة الكبة:

* **كيلو جمبري مقشر ومفروم**
* **كوبايتين طحين أرز**
* **كوبايتين طحينة**
* **شوية مية**

#### للحشوة:

* **1 بصلة كبيرة مفرومة**
* **½ كوب كزبرة خضراء مفرومة**
* **2 فص ثوم مفروم**
* **1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة**
* **ملح حسب الرغبة**

#### للطهي:

* **2 ملعقة كبيرة معجون طماطم**
* **2 كوب ماء**
* **ملح حسب الرغبة**

### طريقة التحضير:

1. **نفرم الجمبري ناعم جدًا، ونخلطه مع طحين الأرز وطحين الخباز.**
2. **نضيف قليل من الماء تدريجيًا ونعجن الخليط حتى نحصل على عجينة متماسكة وسهلة التشكيل.**
3. **في بولة، نخلط البصل المفروم مع الكزبرة، الثوم، البهارات، والملح، ونقلب كويس.**
4. **نأخذ قطعة صغيرة من العجينة، ونكورها، ثم نحفرها بأطراف الأصابع علشان تبقى مجوفة.**
5. **نحشيها بخليط البصل والكزبرة، وبعدها نقفلها ونشكلها على شكل بيضاوي.**
6. **نكرر العملية لحد ما نخلص الكمية كلها.**
7. **في حلة عميقة، نحط معجون الطماطم مع الماء والملح ونقلب كويس.**
8. **نضيف الكبة المحشية في الصلصة، ونسيبها على نار هادية لمدة 30 دقيقة لحد ما تستوي كويس.**
9. **نقدّمها سخنة مع عيش أبيض أو أرز، ويا سلام لو معاها سلطة طحينة!**

### كبة العدس

**الوصفة دي مغذية، خفيفة، ومليانة نكهات، وخصوصًا لمحبي الأكلات النباتية، وسر الطعم؟ التوازن بين العدس والبهارات!**

**المكونات:**

* **كوبايتين عدس أحمر أو أصفر**
* **3 ملاعق كبيرة ثوم مهروس**
* **½ كوباية عصير ليمون (حامض)**
* **½ كوباية زيت زيتون أو زيت نباتي**
* **½ كوباية برغل ناعم**
* **½ كوباية طحين**
* **2 ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم**
* **1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم**
* **ملح، قرفة، فلفل حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نغسل العدس كويس ونحطه في حلة على نار متوسطة مع كمية كافية من الماء، ونسيبه يستوي لحد ما يبقى طري.**
2. **في بولة، نخلط البرغل مع الطحين، البصل، البقدونس، شوية بهارات، ونضيف كمية ماء بسيطة بالتدريج لحد ما نحصل على عجينة متماسكة.**
3. **نقسم العجينة إلى كرات صغيرة مستديرة.**
4. **بعد ما العدس يستوي، نضيف عليه كرات العجينة ونقلب بهدوء علشان ما تتفككش.**
5. **نضيف عصير الليمون، نص كمية الزيت، والبهارات، ونسيبهم على نار هادية لمدة 10 دقائق علشان كل النكهات تمتزج.**
6. **نحطها في أطباق التقديم، ونوزّع باقي كمية الزيت على الوجه، وتتقدّم سخنة مع عيش بلدي أو سلطة خضراء.**

### وبالهنا والشفا!

### مريوش الفراخ

**المريوش وصفة لذيذة ومليانة نكهات، تشبه الساندويتشات الفاخرة لكن بطابع شرقي، والطعم؟ مش هتقدري تقاومي!**

**المكونات:**

* **1 صدر فراخ**
* **1 باقة خس متوسطة الحجم (مبشور)**
* **7 جزرات متوسطة الحجم (مبشورة)**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **1 فص ثوم مفروم**
* **1 بصلة مفرومة ناعم**
* **2 ملعقة كبيرة مايونيز**
* **1 عود قرفة**
* **2 حبة هيل**
* **2 حبة قرنفل**
* **1 ملعقة صغيرة ملح**
* **½ كوب طحين أبيض**
* **2 ملعقة كبيرة زيت ذرة**
* **ماء مغلي**
* **1 رغيف مريوش (أو أي صمون مناسب بنفس الحجم)**

#### تحضير الدجاج:

1. **بعد تنظيف صدر الدجاج، نمسحه بالملح الخشن، ثم نغطيه بالدقيق ونتركه 20 دقيقة.**
2. **في حلة على النار، نحط زيت الذرة، ثم نضيف الثوم والبصل ونقلبهم حتى يتحمروا.**
3. **نضيف صدر الدجاج، القرفة، الهيل، والقرنفل، ونقلب المكونات لمدة 5 دقائق.**
4. **نضيف الماء المغلي ونسيب الدجاج على نار متوسطة حتى يستوي تمامًا.**
5. **بعد ما يبرد الدجاج، نشيل العظم ونفتته على شكل خيوط رفيعة زي الجزر المبشور.**

#### تحضير الحشوة:

1. **في طاسة كبيرة، نسخن زيت الزيتون، ثم نضيف الخس، الجزر، وخيوط الدجاج، ونقلبهم على نار متوسطة لحد ما يذبل الجزر والخس.**

#### تحضير الساندويتش:

1. **نشطر المريوش أو الصمون نصفين، ونفرغه من الداخل شوية علشان الحشوة.**
2. **ندهن الجانبين بالمايونيز، ونضيف خليط الجزر والدجاج والخس.**
3. **نحط الساندويتشات في صينية فرن، ونغطيها بورق قصدير، وندخلها الفرن لمدة 4 دقائق على حرارة متوسطة.**

**نقدّمها سخنة، ويا سلام لو معاها بطاطس محمرة أو مخلل مشكل!**

### ورق العنب (يلنجي)

### ورق العنب بالزيت أو اليلنجي وصفة تحفة لعشاق الأكل النباتي، خفيفة ومنعشة، وسر الطعم؟ التسوية البطيئة والتتبيلة المظبوطة!

**المكونات:**

### ¼ كيلو ورق عنب

### كوباية رز مصري

### بصلتين متوسطة مفرومة ناعم

### 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

### طماطم كبيرة مفرومة ناعم

### 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون (أو حسب الرغبة)

### ¼ كوباية زيت زيتون

### ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

### الطريقة:

### نغسل ورق العنب كويس، ونحطه في ماء مغلي لمدة دقيقتين، وبعدها نصفيه علشان يطرى.

### في طاسة، نسخن زيت الزيتون ونشوح البصل لحد ما يصفر.

### نضيف الأرز المغسول ونقلب لمدة دقيقتين، ثم نضيف كوب ماء ونتركه على نار هادية لحد ما يستوي نص سوى.

### نرفع الحلة من على النار، ونضيف البقدونس، الطماطم، ملعقة عصير ليمون، الملح، والفلفل، ونقلب كويس.

### نفرد كل ورقة عنب، ونزيل العروق القاسية، ونحط ملعقة صغيرة من الحشوة في منتصف الورقة.

### نلف الورقة على شكل إصبع، ونكرر الخطوة مع باقي الورق.

### في قاع الحلة، نرص بعض أوراق العنب، وممكن نحط شرائح بطاطس علشان تمنع الالتصاق.

### نرص فوقها أصابع ورق العنب بشكل متناسق.

### نغمر الورق بالماء المضاف إليه زيت الزيتون، عصير الليمون، والملح، ونحط طبق مقلوب فوق الورق علشان ما يفكّش أثناء السوا.

### نغطي الحلة، ونتركها على نار متوسطة حتى الغليان، ثم نوطي النار ونسيبها لحد ما يستوي الورق تمامًا.

### نترك ورق العنب يبرد، ثم نقدّمه في طبق التقديم، أو نقلبه بحرص علشان يطلع شكله متناسق.

### يُزين بشرائح ليمون، ويقدّم باردًا مع زبادي أو سلطة.

### وبالهنا والشفا!

### 

### سلطة السيزر بالفراخ

**السيزر سالاد *من أشهر السلطات وألذها*، وسر الطعم؟ *جبنة البارميزان والخلطة الصح!***

**المكونات:**

* **حبة متوسطة خس كابوتشا**
* **4 ملاعق صغيرة بودرة ثوم**
* **½ كوباية جبنة بارميزان مبشورة**
* **½ كوباية خل أبيض**
* **½ ملعقة صغيرة ملح**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**

### الطريقة:

1. **نغسل أوراق الخس، ونتركها في مصفاة لمدة 10 دقائق حتى تجف تمامًا.**
2. **نقطع الخس إلى قطع متوسطة ونحطه في وعاء كبير.**
3. **في بولة صغيرة، نخلط الخل، بودرة الثوم، والملح.**
4. **نضيف الخليط على الخس ونقلب كويس.**
5. **نرش جبنة البارميزان فوق الخس، ثم نضيف زيت الزيتون ونقلّب بخفة.**
6. **نقدّمها فورًا مع صدور الدجاج المشوية أو دجاج البارميزان.**

### وبالهنا والشفا يا ست الكل!

### سلطة بطاطس بالخلطة

**الطبق دا *خفيف، منعش، وسريع التحضير*، والطعم؟ *هيخليكي تاكلي من غير ما تفكري!***

**المكونات:**

* **كوباية بطاطس مسلوقة ومقطعة مكعبات**
* **ملعقة متوسطة ملح**
* **ملعقة متوسطة فلفل أسود (أو حسب الرغبة)**
* **ملعقة كبيرة بقدونس مفروم**
* **3 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج**
* **3 ملاعق كبيرة زيت زيتون**
* **ملعقة كبيرة صلصة ماسترد (مستردة)**
* **ملعقة كبيرة بصل أبيض مفروم ناعم**
* **ملعقة متوسطة ثوم بودرة**

### الطريقة:

1. **في بولة كبيرة، نخلط البطاطس المسلوقة مع البصل المفروم والثوم البودرة.**
2. **نضيف الملح، الفلفل الأسود، البقدونس، عصير الليمون، وزيت الزيتون، ونقلب كويس لحد ما كل المكونات تتجانس.**
3. **نضيف المستردة ونقلبها مع باقي المكونات لحد ما تتوزع كويس.**
4. **نقدّم الطبق مزينًا بشرائح الطماطم، الخيار، والزيتون الأسود.**

### نصيحة الشيف:

* **ممكن تضيفي رشة كمون علشان نكهة أعمق.**
* **لو بتحبيها سبايسي، زودي رشة شطة أو بابريكا.**

### وبالهنا والشفا يا سِت الكُل.

### سلطة التبولة

**التبولة مش بس سلطة، التبولة فن وحلاوة. التبولة *سلطة كتير مهضومة*، مليانة نكهات، وسر الطعم؟ *البقدونس الطازج والليمون!***

**المكونات:**

* **كوبايتين بقدونس مفروم ناعم**
* **30 ورقة نعناع أخضر (أو 2 ملعقة صغيرة نعناع ناشف مطحون)**
* **⅓ كوباية عصير ليمون**
* **⅓ كوباية برغل ناعم**
* **3 حبات طماطم متوسطة مفرومة ناعم**
* **5 ملاعق كبيرة زيت زيتون**
* **3 عيدان بصل أخضر (يستخدم الجزء الأبيض فقط) مفروم ناعم**
* **ملح حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نفرم البقدونس والنعناع الأخضر فرمًا ناعمًا، ونفرم الجزء الأبيض من البصل الأخضر ونضيفهم للبقدونس.**
2. **نفرم الطماطم فرمًا ناعمًا ونضيفها للخليط.**
3. **نسخن شوية ماء وننقع البرغل فيه لمدة دقائق لحد ما يبقى طري، ثم نصفيه ونعصره باليد، ونضيفه للتبولة.**
4. **نضيف عصير الليمون، زيت الزيتون، والملح، ونقلب المكونات كويس.**
5. **نقدّمها باردة مع الخبز العربي أو كمقبلات بجانب المشويات.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة الطعم يبقى أعمق، انقعي البرغل في عصير الليمون بدل الماء.**
* **ممكن تضيفي رشة سماق علشان نكهة أقوى.**

### كل لقمة تبولة، بتاخدك عَلى لبنان!

### سلطة البتنجان بزِبدة الفول السوداني

**الوصفة دي مزيج رائع بين نكهة البتنجان المشوي وطحينة الفول السوداني، والطعم؟ كريمي، غني، ومميز!**

**المكونات:**

* **بتنجان كبير مشوي ومقشر**
* **3 ملاعق كبيرة زِبدة الفول السوداني**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون**
* **فص ثوم مهروس**
* **ملعقة صغيرة خل أبيض**
* **½ ملعقة صغيرة كمون**
* **½ ملعقة صغيرة بابريكا**
* **ملح حسب الرغبة**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **ماء دافئ (حسب الحاجة)**

### للتزيين:

* **رشة سمسم محمص**
* **رشة بقدونس مفروم**
* **شوية فول سوداني مجروش**

### الطريقة:

1. **نشوي البتنجان على النار أو في الفرن، ونقشره بعد ما يبرد.**
2. **نهرسه باستخدام شوكة أو في الكبة للحصول على قوام كريمي.**
3. **في بولة، نخلط طحينة الفول السوداني مع عصير الليمون، الخل، الثوم، الكمون، البابريكا، والملح.**
4. **نضيف الخليط للبتنجان المهروس، ونقلب كويس، ثم نضيف زيت الزيتون ونضبط القوام بإضافة قليل من الماء الدافئ.**
5. **ننقل السلطة لطبق التقديم، ونزينها بالسمسم المحمص، البقدونس، والفول السوداني المجروش.**
6. **تقدم مع العيش البلدي أو التوست المحمص.**

### يا سلام على الطعم و الريحة! تسلم ايديكى يا سِت الكُل.

### سلطة البتنجان بالزبادي

الوصفة دي *كريمي، لذيذة، وسهلة جدًا*، والطعم؟ *تحفة خصوصًا مع العيش المحمص!*

**المكونات:**

* 2 رغيف بلدي أو شامي مقطع ومحمّر
* 2 بتنجان متوسط الحجم مقطع مكعبات ومقلي
* كوبابة زبادي
* 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
* عصير ليمونة
* فص ثوم مهروس
* ملح حسب الرغبة

### للتزيين:

* بقدونس مفروم
* رشة بابريكا

### الطريقة:

1. نقطع الخبز لمكعبات صغيرة ونحمّره في الفرن أو في طاسة على النار لحد ما يبقى مقرمش.
2. نقلي مكعبات الباذنجان في زيت غزير لحد ما تاخد لون دهبي، ونصفيها كويس من الزيت.
3. في بولة، نخلط الزبادي مع الثوم، عصير الليمون، الملح، وزيت الزيتون.
4. نضيف الباذنجان المقلي للخليط ونقلب كويس.
5. نزين الطبق بالخبز المحمّر ورشة بقدونس، وممكن نضيف رشة بابريكا أو سماق للنكهة.
6. نقدّمها باردة مع العيش البلدي أو التوست المحمص.

### نصيحة الشيف:

* ممكن تضيفي ملعقة طحينة مع الزبادي لو بتحبي نكهة أغنى.
* لو عايزة الطعم أخف، ممكن تشوي البتنجان بدل القلي.

### الطبخ مش مجرد وصفات... ده فن، وكل شيف عنده لمسته الخاصة. الله عليكي يا فنانة.

### سلطة البتنجان بالطحينة

**الوصفة دي *تحفة لعشاق الباذنجان!*، كريمية، غنية بالنكهة، وسر الطعم؟ *التوابل الصح وزيت الزيتون!***

**المكونات:**

* **ثمرة بتنجان رومي كبير**
* **2 فص ثوم مهروس**
* **3 ملاعق كبيرة طحينة**
* **½ ملعقة صغيرة توابل حريفة (شطة، بابريكا، كمون حسب الرغبة)**
* **1 فلفل أخضر أو أحمر مفروم ناعم**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **ملح حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نشوي البتنجان على نار البوتاجاز أو في الفرن لحد ما القشرة الخارجية تتفحم ويبقى طري من جوه.**
2. **نقشر البتنجان المشوي ونهرسه بشوكة حتى يصبح ناعمًا.**
3. **نضيف الطحينة مع قليل من الماء الساخن ونقلب كويس.**
4. **نضيف الثوم المهروس، التوابل، الفلفل المفروم، وعصير الليمون أو الخل ونقلب الخليط.**
5. **نصب زيت الزيتون على الوجه ونقلبه خفيفًا.**
6. **نقدّمها باردة أو بدرجة حرارة الغرفة مع العيش البلدي أو التوست المحمص.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة البطاطس والحُمص

**الوصفة دي *مقرمشة، لذيذة، ومليانة نكهات*، وسر الطعم؟ *التتبيلة الصح والقلي المظبوط!***

**المكونات:**

* **6 حبات بطاطس مقشرة ومبشورة شرائح طولية**
* **5 فصوص ثوم مهروس**
* **½ كوباية خل أبيض**
* **كوباية حمص مسلوق**
* **ملح حسب الرغبة**
* **½ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة (فلفل أسود، كمون، بابريكا)**
* **½ كوب بقدونس مفروم ناعم**
* **زيت غزير للقلي**
* **1 بصلة مقطعة جوانح رفيعة**

### الطريقة:

1. **في بولة كبيرة، نخلط البطاطس مع الملح، البهارات، والخل، ونسيبها تتبل لمدة 10 دقائق، ثم نصفيها كويس.**
2. **نسخن الزيت في طاسة غويطة، ونقلي البطاطس لحد ما تبقى دهبية ومقرمشة، ثم نصفّيها على ورق مطبخ.**
3. **في نفس الزيت، نقلي البصل لحد ما يبقى مقرمش وذهبي.**
4. **في بولة، نخلط البطاطس المقلية مع الثوم المهروس، الحمص المسلوق، والبقدونس، ونقلبهم كويس.**
5. **نضيف البصل المقلي على الوجه ونقدّم السلطة ساخنة أو باردة.**

**و يا سلام على الطعم و الحلاوة!**

### سلطة التونة بالخضار

**سلطة التونة دي *خفيفة، مغذية، وسريعة التحضير*، وسر الطعم؟ *التوازن بين المايونيز والخضار المقرمش!***

**المكونات:**

* **1 علبة تونة متوسطة (185 جرام) مصفاة من الزيت أو الماء**
* **1 فلفل أحمر مقطع شرائح**
* **1 فلفل أصفر مقطع شرائح**
* **1 فلفل أخضر مقطع شرائح**
* **1 خيارة مقطعة مكعبات**
* **½ كوباية بروكلي أو قرنبيط مقطع قطع صغيرة (مسلوق نص سلقة)**
* **½ كوباية ذرة معلبة**
* **3 ملاعق كبيرة مايونيز**

### الطريقة:

1. **نفرغ التونة في وعاء عميق ونفتتها بالشوكة.**
2. **نضيف الفليفلات المقطعة، البروكلي أو القرنبيط، والخيار.**
3. **نضيف الذرة المصفاة من الماء.**
4. **نضيف المايونيز ونقلب كويس لحد ما تتجانس كل المكونات.**
5. **نقدّمها باردة مع العيش المحمص أو كطبق جانبي.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة الجرجير بدبس الرمان

**الوصفة دي *خفيفة، منعشة، ونكهتها مميزة* اوي.**

**المكونات:**

* **3 حزَم جرجير (مغسولة ومقطعة قطع كبيرة)**
* **2 حبة طماطم جامدة (مقطعة مكعبات)**
* **½ كوباية جبن حلوم مبشور أو مكعبات صغيرة**
* **½ كوباية زيتون أسود مقطع شرائح**
* **3 ملاعق كبيرة دبس رمان**
* **3 ملاعق كبيرة زيت زيتون**
* **1 ملعقة صغيرة زعتر**
* **عصير ½ ليمونة**

### الطريقة:

1. **في وعاء عميق، نخلط الجرجير المقطع، الطماطم، الجبن، والزيتون الأسود.**
2. **في بولة صغيرة، نخلط دبس الرمان، زيت الزيتون، الزعتر، وعصير الليمون.**
3. **وقت التقديم، نصب الصلصة فوق السلطة ونقلبها بخفة علشان كل المكونات تتشرب النكهة.**
4. **تقدم باردة مع المشويات أو كطبق جانبي منعش.**

### نصيحة الشيف:

* **ممكن تضيفي رشة سمسم محمص أو مكسرات مجروشة (زي الجوز أو اللوز) لمذاق أغنى.**

### السر مش في الوصفة، السر في الإيد اللي بتعملها!

### سلطة الخس بالفاصوليا الحمراء

**الوصفة دي *سريعة، مغذية، ولذيذة جدًا*، وسر الطعم؟ *التوازن بين الخل والمايونيز مع الفاصوليا!***

**المكونات:**

* **½ ربطة خس مقطعة شرائح**
* **1 علبة فاصولياء حمراء (مصفاة من الماء)**
* **1 علبة ذرة (مصفاة من الماء)**
* **4 ملاعق كبيرة مايونيز**
* **4 ملاعق كبيرة خل أبيض**
* **رشة ملح**
* **رشة سكر**

### الطريقة:

1. **في بولة كبيرة، نخلط الخس المقطع، الفاصولياء الحمراء، والذرة.**
2. **في بولة صغيرة، نخلط المايونيز مع الخل، الملح، والسكر، ونقلبهم كويس.**
3. **نصب الصلصة على خليط السلطة، ونقلب كويس علشان كل المكونات تتجانس.**
4. **نقدّمها باردة مع المشويات أو كطبق جانبي خفيف.**

### نصيحة الشيف:

* **ممكن تضيفي رشة فلفل أسود أو بابريكا علشان نكهة أقوى.**
* **لو عايزة قوام أخف، ممكن تخلطي المايونيز مع معلقة زبادي.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة الفراخ

**الوصفة دي *خفيفة، صحية، ومليانة نكهات*.**

**المكونات:**

* **4 كوبايات صدور دجاج مسلوقة ومقطعة شرائح**
* **كوباية كرفس مفروم ناعم**
* **كوباية عنب أخضر مقسوم إلى أنصاف ومزال البذر**
* **كوباية تفاح مقطع مكعبات صغيرة**
* **½ ملعقة صغيرة كاري**
* **ملعقة صغيرة ملح**
* **كوباية مايونيز**
* **أوراق خس للتزيين**

### الطريقة:

1. **في بولة كبيرة، نخلط الدجاج، الكرفس، العنب، التفاح، الكاري، والملح، ونقلب كويس.**
2. **نضيف المايونيز ونقلب الخليط لحد ما كل المكونات تتجانس.**
3. **نرص أوراق الخس في طبق التقديم، ونحط السلطة داخلها بشكل أنيق.**
4. **تتقدم باردة مع العيش المحمص أو كمقبلات لذيذة مع المشويات.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة نكهة أغنى، ممكن تضيفي رشة قرفة أو مكسرات مجروشة زي الجوز أو اللوز.**
* **لو بتحبيها أخف، ممكن تستبدلي جزء من المايونيز بزبادي يوناني.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة البنجر

**المكونات:**

* **1 علبة زبادي**
* **4 ملاعق كبيرة لبنة**
* **½ كوباية مخلل خيار مقطع مكعبات**
* **½ كوباية ذرة معلبة (مصفاة من الماء)**
* **½ كوباية بنجر مسلوق ومقطع مكعبات**
* **زيتون وسماق للتزيين**

### الطريقة:

1. **في بولة، نخلط الزبادي مع اللبنة لعمل الصوص.**
2. **في طبق بايركس شفاف أو طبق تقديم، نفرد طبقة من الذرة، ثم نضيف عليها قليل من الصوص.**
3. **نضيف طبقة من المخلل المقطع ونوزع قليل من الصوص عليه.**
4. **نضيف طبقة البنجر، ثم نغطيها بباقي كمية الصوص.**
5. **نزين الوجه بالزيتون ورشة سماق، ونحطها في الثلاجة لحد التقديم.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة الرز بالتونة

**الوصفة دي خفيفة، مغذية، وسهلة التحضير، وسر الطعم؟ التتبيلة الصح اللي بتربط كل المكونات مع بعض!**

**المكونات:**

* **300 جرام رز**
* **1 علبة تونة صغيرة الحجم (مصفاة من الماء أو الزيت)**
* **1 علبة ذرة صغيرة (مغسولة ومصفاة)**
* **عصير نصف ليمونة**
* **3 ملاعق كبيرة مايونيز**
* **½ ملعقة كبيرة ملح**
* **2 ملعقة كبيرة زيت نباتي**
* **أوراق خس للتقديم**

### الطريقة:

1. **نسلق الرز في مية مغلية مع الملح والزيت لمدة 20 دقيقة. بعد السلق، نصفيه ونغسله بماء بارد علشان الحبات تفضل مفلفلة.**
2. **في بولة كبيرة، نخلط الرز مع الذرة، التونة، عصير الليمون، والمايونيز، ونقلب كويس لحد ما المكونات تتجانس.**
3. **في طبق التقديم، نصفّ أوراق الخس، ونضع خليط الأرز فوقها بشكل متناسق.**
4. **نقدّمها باردة، ويا سلام لو معاها شرائح ليمون إضافية وزيتون أسود!**

### نصيحة الشيف:

* **ممكن تضيفي رشة فلفل أسود أو بابريكا لتعزيز النكهة.**
* **لو عايزة الطعم يكون أخف، ممكن تستبدلي جزء من المايونيز بالزبادي اليوناني.**

### وبالهنا والشفا يا سِت الكُل.

### سلطة الرنجة

**الوصفة دي *حكاية في شم النسيم أو أي وقت تحبي تاكلي فيه حاجة سبايسي ومليانة نكهة!* وسر الطعم؟ *التتبيلة المظبوطة وخلط المكونات كويس!***

**المكونات:**

* **1 سمكة رنجة مدخنة**
* **1 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة**
* **1 خيار مقطع مكعبات صغيرة**
* **1 فلفل أخضر مقطع صغير**
* **1 بصلة صغيرة مفرومة أو 2 عود بصل أخضر مفروم**
* **1 جزرة مبشورة**
* **2 ملعقة كبيرة خل**
* **عصير 1 ليمونة**
* **1 ملعقة صغيرة هريسة شطة (أو أي صلصة حارة)**
* **2 ملعقة كبيرة طحينة (اختياري)**
* **1 ملعقة كبيرة ماء دافئ**

### الطريقة:

1. **نشوي سمكة الرنجة على النار مباشرة لحد ما الجلد يتشقق وريحة التدخين تطلع منها.**
2. **نقشرها وننظفها كويس من الشوك، ثم نقطعها قطع صغيرة ونضعها في وعاء.**
3. **في بولة تانية، نخلط الطماطم، الخيار، الفلفل الأخضر، البصل، والجزر المبشور.**
4. **نضيف على الخليط هريسة الشطة ونقلب كويس.**
5. **في بولة صغيرة، نخلط الطحينة مع الخل والماء وعصير الليمون لحد ما القوام يبقى ناعم وكريمي.**
6. **نضيف خليط الطحينة على الرنجة والخضار، ونقلب كويس لحد ما كل المكونات تمتزج.**
7. **نقدّمها مع العيش البلدي، أو كطبق جانبي مع البطاطس المحمرة.**

### الرنجة مزاج، ويا سلام لو مع قرن فِلفِل و بصل اخضر.

### سلطة الطحينة

**سلطة الطحينة *من الأساسيات على السفرة المصرية*، تمشي مع المشويات و الأسماك.**

**المكونات:**

* **كوبايتين طحينة سائلة**
* **كوباية زبادي**
* **2 فص ثوم مفروم**
* **3 ملاعق كبيرة بقدونس مفروم**
* **2 ملعقة كبيرة ماء دافئ**
* **رشة ملح حسب الرغبة**

### الطريقة:

1. **نحط الطحينة في بولة، ونضيف الماء الدافئ، ونخفق كويس لحد ما القوام يلين.**
2. **نضيف الثوم المفروم والملح، ونقلب كويس.**
3. **نضيف الزبادي ونكمل الخفق لحد ما الخليط يبقى كريمي ومتجانس.**
4. **في الآخر، نضيف البقدونس المفروم ونقلب بخفة.**
5. **تتقدم باردة مع المشويات أو الأكلات المصرية الأصيلة.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة الكول سلو

**احلى السلطات اللى بنقدمها على كل سفرة, لذيذة و شهية اوي.**

**المكونات:**

* **4 أكواب كرنب مقطع شرائح رفيعة (½ رأس ملفوف متوسط الحجم)**
* **كوباية و نُص جزر مبشور خشن (حوالي 3 جزرات كبيرة)**
* **1 ملعقة كبيرة بصل صغير مفروم ناعم أو مبشور**
* **¼ كوباية مايونيز**
* **¼ كوباية لبنة**
* **¼ كوباية سكر**
* **1 ملعقة كبيرة خل أبيض**
* **2 ملعقة كبيرة عصير ليمون**
* **½ ملعقة صغيرة ملح**
* **⅛ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون**

### الطريقة:

1. **في بولة كبيرة، نخلط الكرنب والجزر مع بعض.**
2. **في بولة ثانية، نخلط المايونيز، البصل، السكر، اللبنة، الخل، عصير الليمون، الملح، والفلفل الأسود، ونقلبهم كويس لحد ما يذوب السكر تمامًا.**
3. **نضيف خليط الصوص إلى خليط الكرنب والجزر، ونقلب كويس علشان المكونات كلها تتجانس.**
4. **نغطي السلطة وندخلها الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم علشان النكهات تمتزج.**
5. **نقدّمها باردة مع المشويات أو السندوتشات.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة الفتوش

**سلطة الفتوش *مقرمشة، منعشة، ومليانة نكهات شرقية* تحفة.**

**المكونات:**

* **1 عيش لبناني مقطع مربعات**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **2 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة**
* **1 فلفل أخضر بارد مقطع صغير**
* **1 خيار مقطع مكعبات صغيرة**
* **كوباية خس مقطع شرائح**
* **ملح حسب الرغبة**
* **½ ملعقة صغيرة فلفل أسود**
* **1 ملعقة صغيرة سماق**
* **1 ملعقة كبيرة عصير ليمون (اختياري لمزيد من الانتعاش)**

### الطريقة:

1. **نقطع كل الخضار مكعبات صغيرة ونضعها في بولة كبيرة.**
2. **نسخن زيت الزيتون في طاسة، ثم نقلي مربعات الخبز فيه حتى يصبح لونها ذهبيًا ومقرمشًا، ثم نصفّيها على ورق مطبخ.**
3. **نضيف الخبز المقلي إلى الخضروات، ثم نضيف زيت الزيتون، الملح، الفلفل الأسود، والسماق، ونقلبهم كويس.**
4. **نقدّم السلطة فورًا علشان تفضل مقرمشة، ويا سلام لو معاها مشويات!**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة الطعم أغنى، ممكن تضيفي دبس رمان أو رشة زعتر ناشف.**
* **لو عايزة تخليها صحية أكتر، حمّصي الخبز في الفرن بدل القلي.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة بابا غنوج

**بابا غنوج *من أشهى المقبلات المصرية*، وسر الطعم؟ *البتنجان المشوي والزبادي اللي بيخليها كريمي ومنعشة!***

**المكونات:**

* **1 بتنجان كبير مشوي ومقشر**
* **1 فلفل حار مشوي**
* **1 فلفل ألوان مشوي (أي لون متوفر)**
* **2 فص ثوم مشوي**
* **½ كوباية زبادي**
* **3 ملاعق كبيرة طحينة**
* **2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم**
* **ملح وفلفل أسود حسب الرغبة**
* **½ ملعقة صغيرة كمون**
* **2 ملعقة كبيرة زيت زيتون**
* **1 ملعقة كبيرة عصير ليمون**

### طريقة التحضير:

1. **نحط البتنجان المشوي، الفلفل المشوي، والثوم المشوي في الكبة، ونفرمهم حتى يصبح الخليط ناعم.**
2. **نضيف الزبادي، الطحينة، البقدونس، الملح، الفلفل، الكمون، وزيت الزيتون، و نخلط كويس حتى نحصل على قوام كريمي.**
3. **نضيف عصير الليمون ونقلب الخليط مرة أخيرة.**
4. **نقدّمها في طبق التقديم، ونزين الوجه بزيت الزيتون ورشة بقدونس.**
5. **ممكن إضافة قطع بتنجان مقلي على الوجه لمذاق أغنى.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة الطعم يكون مدخن أكتر، حمّصي الباذنجان على نار البوتاجاز بدل الفرن.**

### وبالهنا والشفا!

### سلطة التومية

**التومية كريمي، غنية بالنكهة، وتكمّل أي أكلة مشوية أو ساندوتشات شاورما! وسر الطعم؟ قوامها الكريمي والخلطة الصح!**

**المكونات:**

* **4 أكواب مية**
* **6 ملاعق كبيرة نشا**
* **1 كوباية زيت نباتي**
* **2 ملعقة كبيرة خل أبيض**
* **2 ملعقة صغيرة ملح**
* **7 فصوص ثوم مهروس**
* **½ كوباية مايونيز**

### طريقة التحضير:

1. **في حلة على نار متوسطة، نذوب النشا في الماء مع التقليب المستمر حتى يصبح القوام كريمي وسميك.**
2. **نترك الخليط يبرد تمامًا قبل استخدامه.**
3. **في الخلاط، نضع خليط النشا البارد، الزيت، الخل، الملح، والثوم، ونخلط جيدًا حتى نحصل على خليط متجانس.**
4. **نضيف المايونيز ونخفق مرة أخرى حتى يصبح القوام ناعم وكريمي.**
5. **نقدّمها باردة مع المشويات، الشاورما، أو البطاطس المحمرة.**

### نصيحة الشيف:

* **لو عايزة طعم أقوى، ممكن تضيفي عصير ليمونة مع الخل.**
* **لو عايزة القوام يكون أخف، ممكن تزودي ملعقة ماء دافئ أثناء الخلط.**

### وبالهنا والشفا!