



تغذی_صحياً #



beatdiabetes



beat.diabetes



2beatdiabetes



beatdiabetes.me

تابعونا على

نبذة عن الطهاة

نادية

تربت نادية في دبي، ولذلك فقد شهدت بشكل مباشر التحولات التي حدثت في المنطقة عبر السنوات، وشهدت التطور المذهل لقطاع المطاعم في دبي.

حصلت نادية على الدبلوما المتقدمة (بما في ذلك المعجنات والأكلات الخاصة) من مدرسة لو كوردون بلو لفنون الطهي في لندن، وتخصصت في عمل المعجنات في شوكولا وليم كيرلي، وشيراتون في بارك لين، قبل أن تعود إلى دبي، وفي نهاية المطاف بدأت عملها الخاص من البيت في تقديم المأكولات، والعمل على موقع إلكتروني ومدونة ميلينج، وقد تطور الطبخ لدى نادية من مجرد هواية إلى أن أصبح جزءاً من حياتها، فهي تحب كل تفصيلة من تفاصيل الطهي بداية من اختيار العناصر الغذائية وانتقاء بتذوق النتيجة النهائية.

لمعرفة المزيد عن نادية، قم بزيارة: melangeme.com

نبيه وغالية

انطلاقاً من حب كليهما لفنون الطهي، نجح الثنائي نبيه وغالية معاً في عمل بصمة مميزة لهما في مجال الطبخ، وتجمع طريقتهما بين العناصر الغذائية الغنية والنكهات الصحية مع متعة التذوق، والتطور الإبداعي.

تجمع غالية بين التراث العائلي في الطبخ والاستمتاع به، وبين اهتمامها بمجال الطاقة والعلاج البديل، مما أهلها لتصبح طاهية معتمدة للأطعمة النيئة، وهي تقضي جزءاً كبيراً من وقتها في تجارب خلق بدائل صحية تكون مغذية ولذيذة في نفس الوقت.

نبيه طاه معتمد يُعرف بفنان الأطعمة، وهو يولي اهتماماً كبيراً لكل جانب من جوانب تجربة تناول الطعام، بالإضافة إلى محاولات الدؤوبة لتقديم مأكولات الذواقة إلى الجمهور كتجربة مجتمعية جذابة، تشجيع عشاق الطعام على الاستمتاع بتناول وجباتهم كما لو كانوا يتذوقون فناً من أروع الفنون.

لمعرفة المزيد عن نبيه وغالية، قم بزيارة: nabzandg.com

المحتويات



الحساء

- قمحي / حساء القمح البارد
حساء الجازباتشو
شورية العدس

المقبلات

- سمبوسة الضأن المخبوزة
حلوى نابليون بالبنجر مع قطرات العسل وجبن الماعز
سلطة الباذنجان
فتة الحمص
تبولة الكينوا بالكالي
مُتبّل
كعكة البصل وجبن الماعز
سلطة الرمان
شاي مُثلج فوّار
حنطة داكوس
كينوا نباتي بالفلفل الحار
الروبيان الفيتنامي بالمانجو وصلصة الأفوكادو
لفائف الربيع الفيتنامية
سلطة البطيخ وجبن الفيتا
كوسة بالحمص

الطبق الرئيسي

- ٤٣ ساء البطاطس الصغيرة مع القرنبيط
٤٥ فتة الدجاج
٤٧ سمك البايوت
٤٩ كوسة بالبندورة
٥١ المكمورة
٥٣ حساء السمك المتوسطي
٥٥ طبق مسقعة صغير
٥٧ كرات اللحم المغربي مع الكسكسي
٥٩ قرع بجوز الهند والكاري
٦١ الفلفل الحلو المحشّي بالكينوا / محاشي خضرة
٦٣ سمك السلمون ويلينغتون
٦٥ تونة آهي المُغطاة بالسمسم المُحمر مع معكرونة سوبا
٦٧ صدور الدجاج المحشوة بعصيدة من دقيق الذرة
٦٩ فطيرة الراعي النباتية مع هريس البطاطا الحلوة
٧١ الخضروات بالتوف

الطوى

- ٧٣ الشيا العربية
٧٥ كعكة الشوكولاته والتوت الأحمر
٧٧ كعكة الشيكولاتة بموسي الشيا
٧٩ أرز بالحليب مع الفانيليا وجوز الهند
٨١ كرات التمر
٨٣ شطيرة مكسرات الخوخ مع ماسكربوني القيقب
٨٥ مصاصات الأناناس والنعناع والريحان المُثلجة

- ٧
٩
١١
١٣
١٥
١٧
١٩
٢١
٢٣
٢٥
٢٧
٢٩
٣١
٣٣
٣٥
٣٧
٣٩
٤١

درب السكري
تغذي صحيا



قمحي/ حساء القمح البارد

المكونات:

- ٢ كوب قمح بدون قشر.
- ٢ فص ثوم مفروم
- لتر ونصف زيادي شتورا (لبن عيران)
- ٤ ملاعق صغيرة نعناع جاف
- رشة ملح

*يمكنك العثور على جميع المقادير في سوبر ماركت ليفكو

تعليمات:

١. ضع القمح في وعاء الطهي. غطه بالماء واتركه يغلي على نار متوسطة لمدة ساعة تقريبًا أو حتى ينضج.
٢. ارفع القمح مع علي النار وصفي الماء واتركه جانبًا.
٣. صُب الزيادي في وعاء التقديم. أضف الثوم المفروم والقمح واخلطم معًا.

حارب السكري تغذي صحياً



حساء الجازباتشو

المكونات:

- ٢٥٠ مل طماطم مفرومة ومعجونة (بومبي)
- ١ حبة طماطم الإجاجص جاهزة، مقطعة إلى أرباع.
- نصف خيارة مُقطعة إلى مكعبات
- ٣ فصوص من الثوم
- ١ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ١ ملعقة صغيرة من معجون الطماطم
- ١ ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة المفضلة لديك
- ١ ملعقة صغيرة خل بلسمي أبيض
- نصف حبة فلفل أحمر
- ١ ملعقة كبيرة صلصة رسيستيرشاير
- نصف حبة بصل أحمر
- رشة كمون
- ٢ ملعقة كبيرة ربحان، مفروم بشكل خشن
- ملح وفلفل حسب الرغبة

موس ماسكربوني:

٣ ملاعق كبيرة ماسكربوني

٥٠ مل كريمة مخفوقة، تم اخفقاها حتى الحصول على قوام ناعم.

ربع حزمة كراث، مقطعة تقطيع ناعم

١ ملعقة كبيرة حليب

١ ورقة ربحان مقطعة تقطيع ناعم

ملح و فلفل حسب الرغبة.

تعليمات:

١. لعمل الجازباتشو، ضع جميع المكونات في مُحضر الطعام وشغله حتى يتم خلطها بشكل جيد. لن يكون المزيج ناعم تمامًا، وإذا أمكن حضر الخليط مُسبقًا بيوم أو يومين وخرنه في الثلاجة، حيث تظهر الروائح والنكهات بشكل أكبر عند تخزينها.
٢. لعمل موس الماسكربوني: اضرب الماسكربوني والكراث والربحان والملح والفلفل والحليب في الكريمة المخفوقة. اصنع كُرَات منها فوق الجازباتشو ويُقدم الطبق باردًا

حارب السكري تغذي صحياً



شوربة العدس

المكونات:

- نصف حبة بصل
- ٢ جزرة
- ٤ أعواد كرفس
- كوب ونصف عدس أصفر
- ١ مكعب مرقة خضار
- ١ لتر ماء
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- نصف ملعقة كبيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود

تعليمات:

١. يُقلى البصل في وعاء كبير مع زيت الزيتون حتى يصبح طرياً.
٢. تُقطع الخضروات إلى قطع صغيرة وتُوضع في الوعاء.
٣. أضف الجزر والكرفس ويُقلب حتى يصبح طرياً (٢ - ٣ دقائق). ثم يُضاف العدس ويُقلب لمدة دقيقتين.
٤. يُضاف الماء مع تقليل الحرارة (على نار متوسطة).
٥. يُغطي ويُترك حتى ينضج لمدة ٤٥ دقيقة. ارفع الغطاء وأضف الكمون والملح والفلفل. ضع كمية الملح المطلوبة حسب الرغبة.

حارب السكري تغذي صحيا



سمبوسة الضأن المخبوزة

المكونات:

- لعمل خلطة اللحم:
- ١ رطل لحم ضأن مفروم
- ملعقتان من السمنة
- ١ كوب حبة طماطم متوسطة الحجم، مُمشرة ومقطعة إلى مكعبات صغيرة
- ١ حبة بصل أصفر مفرومة فرماً ناعماً
- ١ ونصف ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- ١ ونصف ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- ٧ ملاعق كبيرة غارام ماسالا
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- ١ حبة فلفل حار أخضر مُمشرة
- نصف كوب بازلاء مُجمدة (مع إزالة التجميد)
- زيت
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ٣ ملاعق كبيرة كزبرة طازجة مُمشرة
- بيضة واحدة
- ملعقة طعام من الحليب
- ١ علبة بيض أو أوراق لف المعجنات، تمت إذابتها لكنها باردة من الثلاجة

تعليمات:

١. طريقة الإعداد: قم بتسخين السمنة في مقلاة كبيرة الحجم، ثم أضف الملح والبطاطس وقم بالطهي حتى تلين ويصبح لونها مسمراً بعض الشيء. أضف البصل وقم بتحريكه حتى يصبح طرياً. أضف اللحم وجميع التوابل والفلفل الحار. قم بالطهي حتى تجف المكونات (لمدة ١٥ دقيقة تقريباً). قم بطي البازلاء والكزبرة الطازجة وضعهما جانباً.
٢. اخفق بيضة واحدة مع ملعقة واحدة من الحليب.
٣. قم بتحضير صينية الخبز باستعمال ورق البرشمان.
٤. لتجميع السمبوسة، ضع ملعقتين من اللحم في وسط كل قطعة وضع قليلاً من خليط البيض على الحواف الأربع ثم قم بطي الحافتين العلويتين مع بعضهما البعض لتصبح على شكل قبة.
٥. ضع قطع السمبوسة داخل صينية الخبز وضع فوقها قليلاً من السمنة. قم بخبز هذه القطع ضمن حرارة ١٨٠ درجة مئوية إلى أن يصبح لون الجهة العلوية بنياً (أي حوالي ٨ دقائق). اسحب الصينية من الفرن ثم اقلب القطع على الجانب الآخر وضع فوقها قليلاً من السمنة عند الحاجة، ثم أعد الصينية إلى الفرن حتى يصبح لون الطرف الآخر بنياً (أي حوالي ٨ دقائق). قم بتقديم الوجبة وهي ساخنة.

حارب السكري
تغذي صحياً



حلوى نابليون بالبنجر مع قطرات العسل وجبن الماعز

المكونات:

- ٢ حبة بنجر أحمر صغيرة، مشوية ومُقشرة.
- ١٢٥ جرام جبن الماعز، مٌخفف
- ١ ملعقة كبيرة عسل
- ٢ ملعقة كبيرة زبادي يونانية
- ١ ملعقة كبيرة خل بلسمي مٌخفف
- ١ ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني
- ٣ ملاعق كبيرة بندق محمص ومفروم
- أوراق مختلطة للزينة

تعليمات:

١. استخدم آلة الماندولين (آلة لتقطيع الخضروات شرائح رقيقة) لتقطيع البنجر إلى شرائح رقيقة للغاية واستخدم قطاعة قطرها ٢ بوصة لتقطيع البنجر إلى دوائر. ثم ضع البنجر على صينية مَبطنة بمنشفة ورقية واتركها في الثلاجة لبضع ساعات.
٢. اخلط جبن الماعز المٌخفف مع العسل والزبادي اليونانية. ضع المكونات في كيس تزيين المعجنات.
٣. اخلط الخل البلسمي وزيت الفول السوداني جيدًا، ثم ضع الأوراق المختلطة والبندق معًا.
٤. ابدأ بإنشاء حلوى النابليون: ابدأ بشريحة بنجر واحدة وقم باستخدام قليلًا من خليط جبن الماعز للتزيين في شكل دائري، ضع شريحة أخرى من البنجر واضغط برفق إذا لم يصل خليط الجبن حتى الحافة. كرر هذه الخطوة لإنشاء ٦ طبقات من البنجر وه طبقات من جبن الماعز.
٥. قم بتزيين الطبق باستخدام الأوراق المختلطة والبندق.

حارب السكري
تغذي صحياً



سلطة الباذنجان

المكونات:

حبة باذنجان صغيرة

٢ حبة خيار

١ حبة طماطم كبيرة

١ فلفل أصفر حلو

بقدونس

نعناع طازج

١ ملعقة كبيرة دبس الرمان

١ ملعقة كبيرة طحينية

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ ملعقة كبيرة خل بلسمي

ملح حسب الرغبة

تعليمات:

١. يُقطع الباذنجان إلى نصفين ثم يُقطع إلى شرائح رفيعة و قصيرة. يُرش عليه بعض الملح ويُترك جانبًا لمدة ٥ دقائق.

٢. سخن الفرن مسبقًا عند درجة حرارة ٢٥٠ درجة مئوية. لف الباذنجان في رقائق ورق الألومنيوم وخبز لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة. تأكد من تغطية الباذنجان بالكامل بورق الألومنيوم. وبعد أن يصبح جاهزًا، اتركه حتى يبرد لمدة ٣٠ دقيقة.

٣. قطع الخيار والفلفل الحلو إلى شرائح طويلة.

٤. قطع الطماطم إلى مكعبات.

٥. استخدم وعاء كبير لخلط الخيار والطماطم والفلفل الحلو والباذنجان. ثم يُضاف أوراق النعناع والبقدونس.

٦. لإعداد الصلصة، اخلط الطحينية ودبس الرمان وزيت الزيتون والملح والخل البلسمي جيدًا.

٧. تُحدد كمية الملح حسب الرغبة.

حارب السكري

تغذي صحياً



فتة الحمص

المكونات:

- ٥ - ٧ خبز عربي من القمح الكامل متوسط الحجم
- مُقَطع إلى أرباع
- ٣٥٠ جرام حمص
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة كمون

بالنسبة للزبادي

- ١ كجم زبادي
- عصير ليمونة
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طحينة
- رشة ملح
- فلفل أحمر حار وبقدونس مُقَطع للزينة.

تعليمات:

١. قطع الخبز إلى أرباع. سخن الفرن عند درجة حرارة ٣٥٠ درجة مئوية. استخدم فرشاة لدهان جوانب الخبز بزيت الزيتون. ثم ضع الخبز على صينية الخبز وخبز لمدة ٥ دقائق على كلا الجانبين حتى يكتسب اللون الذهبي. ويوضع جانبًا.
٢. ضع الحمص بالتوازي مع مياهه في وعاء الطهي. إذا لم يكن الماء كافيًا يمكنك إضافة القليل من الماء حتى يُغطي الحمص. أضف الملح والكمون واتركه يبرد. وضعه جانبًا.
٣. صَب الزبادي في وعاء، وأضف صلصة الطحينة وعصير الليمون ورشة من الملح.

مزج المكونات معًا:

استخدم طبق من البيركس ووزع الخبز بداخله. ثم استخدم مغرفة لوضع الحمص فوق الخبز، ولكن يجب الحرص على عدم نقع الخبز أكثر من اللازم. صَب الزبادي ببطء فوق الحمص. كما يمكنك إضافة المزيد من الحمص في منتصف الطبق للزينة. ولتزيين الطبق استخدم البقدونس المُقَطع والفلفل الأحمر الحار.

حارب البسبوسا
تغذي هضمنا



تبولة الكينوا بالكالي

المكونات:

- ١ قبضة يد من الكالي
- ١ قبضة يد من البقدونس الطازج
- ١ قبضة يد من الكزبرة الطازجة
- ٢ حبة طماطم كبيرة
- ٤ أعواد كرفس
- نصف كوب كينوا
- ١ كوب مياه
- أوراق نعناع طازجة
- بالنسبة للصلصة: ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون، ٢ ملعقة كبيرة دبس التمر، ٢ ملعقة صغيرة ملح، ٤ ملاعق كبيرة عصير ليمون

تعليمات:

١. استخدم سكين للتخلص من ضلوع الكالي. قطع أوراق الكالي إلى قطع صغيرة الحجم، ثم ضعها في وعاء واتركها مع ملعقة صغيرة من الملح، يُرش الكالي بزيت الزيتون ويُعجن لمدة ٣٠ ثانية حتى يصبح لون أوراق الكالي داكنة. ضع الكالي جانبًا لمدة ٣٠ دقيقة.
٢. قطع الطماطم والكرفس إلى مكعبات صغيرة. ثم ضع جميع المكونات في وعاء و اتركها.
٣. تُطهى الكينوا في كوب من المياه حتى الغليان وتُقلل درجة الحرارة لتتنحج علي نار متوسطة. اترك الكينوا حتى تصبح طرية ومنفوشة. و اتركها حتى تبرد.
٤. افصل الأوراق عن سيقان البقدونس والكزبرة وقطعها جيدًا.
٥. في وعاء الكالي، أضف الطماطم المُقطعة والكرفس والبقدونس والكزبرة والكينوا. ثم أضف أوراق النعناع والصلصة واخلطهم جيدًا.

*يمكنك تبديل كميات المقادير المذكورة حسب رغبتك.

حارب السكري
تغذي صحياً



مُتبِل

المكونات:

- ٢ حبة باذنجان متوسطة الحجم
- ٢ فص ثوم مفروم
- ١ ملعقة كبيرة طحينة
- نصف كيلو جرام زبادي يوناني (يمكنك تقليل الكمية أو إضافة زبادي حسب رغبتك، ونحن نفضل إعداد المُتبِل بكمية إضافية من الزبادي)
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ١ حبة طماطم متوسطة الحجم مُقطعة إلى مكعبات
- نصف عصير ليمونة
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- بقدونس ورمان للزينة.

تعليمات:

١. تُخلط الزبادي اليوناني والطماطم والثوم والطحينة وعصير الليمون والملح في وعاء جيدًا.
٢. يُسخن الفرن مُسبقًا عند درجة حرارة ٢٥٠ درجة مئوية. ويُبلل الباذنجان بزيت الزيتون ويُغطى بورق رقائق الألومنيوم ويوضع في صينية الخبز. يُخبز لمدة تتراوح بين ٤٥ دقيقة إلى ساعة حتى يصبح الباذنجان طريًا من الداخل.
٣. اترك الباذنجان حتى يبرد وقشر جلده. ثم قم بإزالة الجزء العلوي من الباذنجان مع الاحتفاظ بقلبه جانبيًا.
٤. يُهرس قلب الباذنجان ويُضاف إلى وعاء الخلط الذي يتألف من (الثوم والزبادي اليوناني والطماطم والطحينة وعصير الليمون والملح). وتُمزج جميع المكونات جيدًا.
٥. بمجرد الانتهاء من إعداد الطبق، يُوضع مُتبِل الباذنجان في طبق التقديم. كما يمكن رش بعض زيت الزيتون ويزين بالبقدونس والرمان.

حارب السكر
تغذي صحياً



كعكة البصل وجبن الماعز

المكونات:

- لعمل عجين الكعكة (صينية الكعكة ٩ بوصة)
- ١ ونصف كوب دقيق
- ربع ملعقة صغيرة ملح
- ٩ ملعقة كبيرة زبد غير مُملح بارد
- ١ صفار بيض
- ١ ملعقة كبيرة ماء مُثلج

لعمل الحشو:

- ١ حبة بصل أحمر كبيرة مُقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ فص ثوم مفروم
- ٢ ملعقة كبيرة ماء
- ١ ملعقة كبيرة خل بلسمي مُخفّف
- ٥٠٠ جرام جبن ماعز
- ٢ ملعقة كبيرة عسل
- نصف كوب زبادي يونانية
- ١ بياض بيض
- ملح وفلفل حسب الرغبة

للتزيين:

- طماطم كرزية مُقطعة إلى نصفين
- إكليل الجبل (روزماري)
- زعتر
- فلفل أسود طازج مُكسر

تعليمات:

١. لإعداد العجين: استخدم مُحضر الطعام في مزج الدقيق والملح تمامًا. قطع الزبد البارد إلى مكعبات صغيرة، ثم أضف الزبد إلى مُحضر الطعام واضغط باستمرار حتى يصبح القوام خشن. أضف صفار البيض والماء، وشغل المُحضر حتى يتم مزجهما. لا تفرط في عملية الخلط. لف الخليط في رقائق بلاستيك التغليف وُبوضِع في الثلاجة لمدة ساعة.
٢. يجب الإعداد بسرعة، من خلال رش السطح المُستخدم بالدقيق. لف العجين على شكل قرص، واحرص على قياس صينية الكعكة فوق العجينة للتأكد من أن الدوران ٢ بوصة أكبر من صينية الكعكة من حيث القطر (وعند هذه المرحلة، إذا كان العجين طريًا للغاية، ضعه في الثلاجة لمدة نصف ساعة أخرى حتى يتماسك). ادهن صينية الكعكة، وبطن الصينية بالعجين. ضع صينية العجين في الثلاجة لمدة ساعة أو طوال الليل (مُغطى بالبلاستيك).
٣. تسخين البصل: سخن زيت الزيتون في الصينية وأضف الثوم والبصل. تَبَل المكونات وواصل طهيها على نار هادئة لبضع دقائق. ضع البصل وواصل الطهي على نار هادئة حتى تكتسب اللون البني. قلبه كل بضع دقائق وأضف الماء واتركه على نار هادئة حتى يتبخّر واصل الطهي حتى يكتسب البصل اللون البني. ارفع المكونات من على النار وأضف الخل البلسمي. ثم ضعها جانبًا.
٤. سخن الفرن مُسبقًا عند درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية. بطن صينية الكعكة الباردة برقائق الألومنيوم مع تخطيط الحواف على جوانب صينية الكعكة. ضع أوزان الفطيرة السيراميك على رقائق الألومنيوم. أو الأرز أو الفاصوليا أو الكينوا، إلخ. وذلك لمنعها من تكوين فقاعات/الانكماش عند القاعدة. اخبز لمدة ١٥ دقيقة. وأخرج المكونات من الفرن، وارفع رقائق الألومنيوم والأوزان السيراميكية من على الصينية. واصل خبز الكعكة لمدة ١٥ دقيقة، حتى تكتسب اللون البني.
٥. لإعداد خليط جبن الماعز: أضف جبن الخبز والعسل والزبادي اليونانية وبياض البيض والمِلح والفلفل في مُحضر الطعام. اخفق المكونات حتى تصبح سميكة القوام. ثم ضعها جانبًا.
٦. افرِد طبقة رقيقة من البصل المُسخن على قاعدة صينية الكعكة. صب خليط جبن الماعز على الجزء العلوي، ورش الروزماري والزعتر والفلفل الأسود الطازج المُكسر، إلى جانب الطماطم الكرزية. أعد المكونات إلى الفرن لضبط قوام جبن الماعز (حوالي ١٠ دقائق). أخرج الصينية من الفرن واتركها تبرد قليلًا، يتم اخراج الكعكة من الصينية وتُقدم.

حارب السكري تغذي صحياً



سلطة الرمان

المكونات:

- ١٠ حبات رمان
- ١ بوميلو (بوملي)
- ٥٠ جرام حبوب السنوبر الخام وأوراق النعناع للزينة
- ١ ملعقة كبيرة زهور البرتقال

تعليمات:

١. لإعداد العصير، أخرج حبوب الرمان. ويمكنك تقطيع كل حبة رمان إلى نصفين، باستخدام ملعقة خشبية، واتركها حتى تخرج جميع الحبوب.
٢. ضع حبوب الثماني حبات رمان في الخلاط واخصلها جيدًا. أضف القليل من الماء لتسهيل عملية الخلط وكذلك ملعقة كبيرة من زهور البرتقال.
٣. صفي العصير باستخدام مصفاة.
٤. صب العصير بالتساوي في كؤوس الحلوى الصغيرة.
٥. أضف الرمان المتبقي إلى كل كأس.
٦. للحصول على مزيد من الألوان، يمكنك إضافة الفواكه الموسمية. ونحن نفضل استخدام البوميلو.
٧. يُزين بحبات السنوبر الخام وأوراق النعناع الطازجة

حارب السكري تغذي صحياً



شاي مُثلج فوّار

المكونات:

لعمل المنقوع:
٤ أكياس من الشاي المغربي (أو أي أكياس شاي مُنكهة حسب اختيارك)
٢ كوب من الماء المغلي
عسل (حسب الرغبة)
١ خوخ ناعم، مُقطع بشكل مُحدد
٢ ليمونة مقطعة إلى شرائح
فراولة مُقطعة إلى نصفين

للتزيين:

٥٠٠ مل ماء فوّار (عادي أو بنكهة حسب اختيارك)
مكعبات ثلج

أفكار لنكهات إضافية:

أوراق النعناع

التوت المُجمد

إكليل الجبل

زهور صالحة للأكل

برتقال أو شرائح الليمون، إلخ

تعليمات:

١. اغلي المياة وأنزلها عن النار ثم أضف أكياس الشاي واتركها ٣ - ٤ دقائق، حسب ثقل الشاي الذي تريده. اخلط العسل في الشاي واتركه يبرد بدرجة حرارة الغرفة.
٢. قم بإعداد المنقوع، وأضف الشاي وبرده طوال الليل.
٣. أضف الماء الفوار قبل التقديم مباشرة.
٤. يمكن إضافة نكهات أخرى إلى الكوب.



حنطة داكوس

المكونات:

- ٦ شرائح من خبز الحنطة المحمص (مقسم إلى شرائح مستديرة باستخدام قالب أو كوب دائري)
- نصف كوب طماطم كرزية مَقطعة إلى مكعبات
- ٦ كرات من جبن الماعز متوسطة الحجم
- حفنة صغيرة من أوراق الأوريغانو الطازج
- زيت زيتون
- رشة ملح
- ١ ملعقة كبيرة دبس الرمان
- عصير نصف ليمونة

تعليمات:

١. قطع الطماطم الكرزية إلى مكعبات صغيرة. ثم أضف الملح وأوراق الأوريغانو ودبس الرمان وعصير الليمون واخلطهم معًا. تأخذ من تجفيف ما تبقى من السائل قبل الدهان.
٢. وزع الطماطم على الخبز وزينها بجبن الماعز. ثم رش الفلفل وزيت الزيتون.

حارب السكري

نغذي صحياً



كينوا نباتي بالفلفل الحار

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- ٢ حبة طماطم
- نصف حبة بصل أحمر، قطعة تقطيع ناعم
- ١ حبة جزر، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ١ عود كرفس، مقطع
- ٣ فصوص ثوم مفرومة
- ربع كوب كينوا
- نصف ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ١ حبة فلفل أحمر مقطعة تقطيع ناعم
- ٥٠٠ جرام طماطم مفرومة ومعجونة (يومي)
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم مُعلبة
- ١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا
- ١ ملعقة صغيرة فلفل حريف
- ٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مُعلب ومُقطع إلى مكعبات
- ربع كوب فاصوليا حمراء
- ربع كوب فاصوليا بيضاء مُجففة مُعلبة
- ربع كوب فول مُعلب
- نصف كوب حبوب ذرة مُعلبة
- ١ فلفل أحمر، مُقطع إلى مكعبات
- عصير ٢ ليمونة
- ربع كوب أوراق كزبرة، مُقطعة تقطيع خشن،

تعليمات:

١. قم بتبييض الطماطم (بغليها لفترة قصيرة) ثم ضعها في ماء مُثلج. قشر الجلد وتخلص منه ثم قسمها إلى أرباع. قم بإزالة اللب الداخلي واحتفظ بالجوانب. قطع البتلات إلى مكعبات صغيرة وأعد تبريدها في الثلجة.
٢. ضع نصف كوب من الماء في مقلاة صغيرة واطهي الكينوا.
٣. وفي وعاء خزفي كبير، ضع الزيت والثوم والفلفل الحار حتى يصبح شفافاً. أضف الجزر والكرفس، ثم اطهي لبضع دقائق أخرى. أضف معجون الطماطم والكمون المطحون ومسحوق الفلفل الأحمر والبابريكا والفلفل الحريف، واطهها لبضع دقائق أخرى. أضف الطماطم المفرومة والمعجونة ولب الطماطم المحفوظ وصلصة الطماطم بالفلفل الأخضر والكينوا المطبوخة والملح والفلفل. اترك المكونات حتى الغليان ثم اخفض الحرارة حتى تنضج. يُطهى لمدة ٣٠ دقيقة مع التقليب بين الحين والآخر. أضف الفاصوليا والذرة والفلفل الأحمر والليمون. ثم أبعاد المكونات عن الحرارة.
٤. اسلق بيضتين وحمص بعضاً من خبز البروتين.
٥. زين الفلفل بقطع الأفوكادو والمكعبات وبتلات الطماطم والكزبرة والبيض المسلوق. يُقدم الطبق مع خبز البروتين

- ٢ بيضة (اختياري – يمكن التغاضي عنها للأشخاص النباتيين)
- ١ حبة أفوكادو مُقطعة إلى مكعبات
- خبز البروتين المُحمص
- ملح وفلفل حسب الرغبة

حارب السكري
تغذى صحياً



الروبيان الفيتنامي بالمانجو وصلصة الأفوكادو

المكونات:

- ٦ وحدات روبيان، مُقشرة ومخلية من العروق ومُغسولة.
- ٢ حبة فلفل أحمر
- ٣ فصوص ثوم
- ١ ملعقة كبيرة سكر النخيل
- عصير الليمونة
- ٣ ملاعق كبيرة صلصة سمك
- ٢ ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني
- ٢ قطعة زنجبيل حجمها نصف بوصة، مُقشرة
- ١ ملعقة كبيرة صلصة الصويا

الصلصة:

- ١ حبة مانجو مُجهزة، مُقطعة إلى مكعبات
- ١ حبة أفوكادو مُجهزة، مقطعة إلى مكعبات
- نصف حبة بصل أحمر، مفرومة فرم ناعم
- نصف حبة فلفل أحمر، مقطعة إلى مكعبات
- ٣ حبة فلفل هالابينو ، مفرومة فرم ناعم
- نصف كوب أوراق كزبرة، مقطعة تقطيع خشن
- عصير الليمون
- ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات:

١. لعمل سائل التتبيلة: ضع الفلفل والزنجبيل والثوم وسكر النخيل في مُحضر الطعام واضغط على زر التشغيل حتى تأخذ المكونات شكل العجين. أضف صلصة السمك وعصير الليمون وزيت الفول السوداني وصلصة الصويا، واخلط المكونات باليدين حتى يتم خلطها جيدًا. انقع الروبيان في سائل التتبيلة لمدة ١٢ ساعة.
٢. لعمل لصلصة: اخلط جميع المكونات معًا وضعها جانبًا.
٣. اشوي الروبيان عندما يصبح في درجة حرارة الخرفقة، تأخذ من استخدام أعلى درجة حرارة في الشواية، واشوي لمدة ٣٠ ثانية تقريبًا على كل جانب أو حتى ينضج الروبيان. يُقدم دافئ مع الصلصة.

حارب السكري
تغذي صحياً



لفائف الربيع الفيتنامية

المكونات:

- ٢ جزرة مُقسّرة ومُقطعة إلى شرائح رقيقة.
- ١ حبة خوسة مُقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٢ حبة فلفل أحمر مُقطعة إلى شرائح رقيقة
- ١ حبة بصل أحمر أكبر مُقطعة إلى شرائح رقيقة

لعمل خلطة التخليل:

صلصة يابانية حلوة

خل الأرز الأبيض

صلصة المحار

صلصة السمك

قطعة صغيرة من الزنجبيل المُقسّر

٣ فصوص ثوم مفرومة

١ حبة فلفل أحمر حار مُقطعة إلى نصفين مع البذور

للتزيين:

لفائف ورق الأرز

كزبرة طازجة مُقطعة تقطيع ناعم

فول سوداني مُملح

بصل أخضر، مُقطع تقطيع ناعم

ربع حبة فلفل أحمر مُقطعة تقطيع ناعم جدًا

أعواد الثوم المُعمر

تعليمات:

١. لإعداد خلطة التخليل، اخلط جميع مكونات الخلطة في وعاء متوسط الحجم ووضعه على نار هادئة حتى الغليان، قلل الحرارة مع تركها تنضج لبضع دقائق. ارفع الوعاء من على النار ثم ضع الفلفل الحار والزنجبيل والثوم. أضف الخضروات واتركها تُنقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة. يجب أن تكون الخضروات صلبة قليلًا وليست مُشبعة بالماء.
٢. أخرج الخضروات واحفظ سائل التخليل. ثم أعدها إلى الوعاء وقلل الحرارة حتى تصبح سميكة القوام وتغطي ظهر المعلقة. يُخزن في الثلاجة حتى وقت لاحق.
٣. للمزج يجب تحضير مقلاة بها ماء ساخن، اغمر لفائف ورق الأرز في الماء في كل مرة تصنع فيها لفات كرات الربيع الفيتنامية، وبمجرد أن تصبح لينّة ومرنة (بعد بضع ثواني في الماء الساخن) أخرجها من الماء وضعها على السطح المُستخدم، اترك بوصتين من الجزء السفلي وضع خط من ٣ أوراق كزبرة وملعقة كبيرة من الخضروات المخللة على السطح والقليل من الفول السوداني. ارفع الجزء السفلي من ورق الأرز لأعلي فوق الخضروات ولفها مرة واحدة؛ قم بتسوية الجوانب نحو الداخل ولف مرة أخرى.
٤. اسحب الثوم المُعمر عبر الماء الساخن بما فيه الكفاية لجعله مرّن. ثم اربطه حول لفائف الربيع الفيتنامية. وغطها بمنشفة ورقية رطبة أيضًا.
٥. عند التقديم، اخلط الكزبرة المُقطعة بشكل خشن والفلفل الأحمر والبصل الأخضر في الصلصة. يُقدّم في درجة حرارة الغرفة.

حارب السكري
تغذي صحياً



سلطة البطيخ وجبن الفيتا

المكونات:

- ربع حبة بطيخ بدون بذور ومقطعة إلى مكعبات.
- ٢ ملعقة كبيرة جبن فيتا يوناني
- ٢ ملعقة كبيرة حبوب صنوبر
- عصير الليمونة
- ٢ ملعقة كبيرة بذور الرمان
- ١ ملعقة كبيرة ريحان مفروم فرم خشن
- ملح وفلفل حسب الرغبة

لعمل الصلصة:

- ١ ملعقة كبيرة خل بلسمي مُخفف
- ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون

تعليمات:

١. إعداد الصلصة: امزج الخل البلسمي وزيت الزيتون.
٢. ضع جميع المكونات معًا للسلطة.
٣. أضف ببطء الصلصة، ملعقة واحدة كل مرة، حتى يتم تغطية كل شيء. تُقدم مُبردة.

حاربه السكري

تغذي صحياً



كوسة بالحمص

المكونات:

- ٢ كوب كوسة مَقشّرة ومُقطعة.
- نصف كوب من بذور السمسم الأبيض
- ٢ فص ثوم (يمكن إضافة المزيد من الثوم حسب الرغبة)
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة طحينة
- ٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح حسب الرغبة
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ ملعقة كبيرة كمون مطحون
- رشة من الفلفل الحار المطحون للزينة.

تعليمات:

الطريقة:

تُخلط جميع المقادير في خلاط عالي القدرة حتى تصبح ناعمة.

ملحوظة: يمكنك تعديل كمية أي من المكونات حسب رغبتك. حيث يُفضل البعض إضافة المزيد من عصير الليمون. ويمكنك إضافة المزيد من الكوسة للحصول على حجم أكبر لأنه من المعروف أن الكوسة من أفضل المقادير التي تعطي حجم للطعام بدون التأثير على النكهة.

حارب السكري تغذي صحياً



حساء البطاطس الصغيرة مع القرنبيط

المكونات:

- ١ نصف حبة بصل
- ٢ جزرة مُقطعة إلى شرائح مستديرة
- ٤ حبات كوسة صغيرة مُقطعة إلى مربعات
- ٣٥٠ جرام لحم بقري (مُغذى على الحشائش)
- ١٠ حبات بطاطس صغيرة
- ١ قرنبيط صغير مُقطع إلى قطع صغيرة
- ١ علبة معجون طماطم عضوية (بدون إضافة السكر)
- ١ لتر ماء
- ١ ملعقة كبيرة مسحوق الكاري الأصفر
- ٢ ملعقة كبيرة ملح حسب الرغبة
- ٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٤ أوراق غار كبيرة
- ٣ أعواد روزماري طازج (إكليل الجبل)

ملحوظة: يمكن العثور على معجون الطماطم العضوية في محلات وكافيات الطعام العضوي أو يمكنك استخدام الطماطم الطازجة بدلاً من معجون الطماطم. تُغلى ١٠ حبات من الطماطم حتى تصبح طرية، وتوضع جانباً حتى تبرد ثم تُقشر وتُقطع إلى قطع صغيرة.

تعليمات:

١. يُطهى اللحم في وعاء كبير على نار عالية لمدة ٤ - ٧ دقائق حتى يكتسب اللحم اللون البني، أضف الملح والفلفل وقلب المكونات بين الحين والآخر.
٢. أخرج اللحم من الوعاء وضعه في طبق منفصل واتركه لمدة ٥ دقائق.
٣. وفي نفس الوعاء، أضف المزيد من الزيت ثم ضع البصل والجزر والنخاع والبطاطا الحلوة والقرنبيط.
٤. أضف مسحوق الكاري وأوراق الغار، ويُقلب لمدة ٥ دقائق على نار متوسطة.
٥. أضف اللحم وتأكد من إزالة السوائل المتبقية.
٦. أضف معجون الطماطم والماء والروزماري.
٧. اخفض درجة الحرارة إلى نار متوسطة ومنخفضة لمدة ساعة ونصف.
٨. اكشف الغطاء واضبط الملح حسب الرغبة

حارب السكري تغذي صحياً



فتة الدجاج

المكونات:

- ٦ صدور دجاج
- ١ بصلة متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة هيل
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- أربع أوراق غار

التعليمات:

يمكنك تحديد كمية التوابل حسب رغبتك. ونحن نُفضل عادة استخدام الكثير من الهيل لأنه يتميز بنكهة قوية.

بالنسبة للزبادي:

- ١ كجم زبادي
- عصير ليمونة واحدة
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طحينية
- رشة ملح

بالنسبة للخبز:

- ٥ - ٧ قطع خبز قمح متوسط الحجم مُقطع إلى أرباع.

بالنسبة للأرز:

- ثلاثة أكواب أرز بني
- رشة من الملح

تعليمات:

الدجاج:

١. نظف الدجاج بعصير الليمون أو الخل. اشطفها بالماء واتركها تجف في مناديل ورقية نظيفة.
٢. يُوضع البصل في وعاء كبير ويُقلَى في زيت الزيتون على نار متوسطة حتى يكتسب اللون الذهبي.
٣. يُضاف الدجاج وتُقلب مع البصل لمدة دقيقتين.
٤. تُضاف جميع التوابل وأوراق الغار مع التقليب.
٥. يُضاف كمية كافية من الماء حتى تُغطي الدجاج بحوالي ٢ إلى ٣ بوصة.
٦. ضع الغطاء على الوعاء واترك المياه حتى الغليان.
٧. قلل الحرارة واترك المكونات تنضج لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يصبح الدجاج طري.
٨. اتركها جانبًا حتى تبرد.

الأرز:

١. في هذه الأثناء يتم طهي الأرز: ا. يُصفي مرق الدجاج.
 ٢. يُضاف ٤ ونصف كوب من مرق الدجاج في وعاء.
 ٣. يُترك حتى الغليان ثم يُضاف الأرز.
 ٤. يُطهى الأرز على نار عالية ويُترك حتى الغليان.
- يتم تقليل الحرارة ويُترك لمدة ٣٠ دقيقة أو

حتى ينضج تمامًا.

الزبادي:

١. يُخلط الزبادي (يُفضل الزبادي اليوناني) مع عصير الليمون وصلصة الطحينية. يُضاف رشة ملح.
٢. ثم يُضع جانبًا.

الخبز:

١. يُسخن الفرن مُسبقًا عند درجة حرارة ٣٥٠ درجة مئوية.
٢. يُدهن جانبي الخبز بزيت الزيتون.
٣. يُقطع الخبز إلى أرباع.
٤. يُوضع الخبز في صينية الخبز ويُخبز لمدة ٥ دقائق على كل جانب حتى يكتسب اللون البني الذهبي.

وضع المكونات معًا

يمكنك استخدام أطباق البيركس أو أطباق التقديم المسطحة. وزع أولاً الخبز المحمص على الطبق، ثم أضف الأرز. ونحن نُفضل عادةً صب كمية صغيرة للغاية من مرق الدجاج المتبقي فوق الأرز لإضافة نكهة مُميزة. وبعد ذلك يمكنك صب الزبادي فوق الأرز، وأخيرًا تُوضع صدور الدجاج. (يمكنك تقطيع الدجاج إلى قطع طويلة أو تركها كما هي). يُزين الطبق بحببات الصنوبر المحمص والبقدونس.

حارب السكرى
تغذى حيا



سمك البابيوت

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الفول السوداني
- ٢ شرائح أي نوع من أنواع السمك الأبيض (أفضل سمك القد أو سمك الحدوق)
- ٢ قطعة الزنجبيل المقشرة والمبشورة بحجم نصف بوصة.
- ٤ فصوص ثوم مفرومة فرم ناعم
- ٢ حبة بصل أحمر مقطعة شرائح رقيقة
- ٢ حبة فلفل أحمر مقطعة تقطيع ناعم
- ٢ ملفوف صيني (بوك تشوي)
- ٦ حبات طماطم كرزية مَقطعة إلى نصفين
- ١ فلفل أحمر مَقطعة إلى شرائح رقيقة
- عصير ٢ ليمونة
- نصف كوب أرز بني
- ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات:

١. يُخلط البصل مع الثوم والزنجبيل وعصير الليمون والفلفل الأحمر والفلفل الحار الأحمر والملح والفلفل وزيت الفول السوداني في وعاء.
٢. استخدم قطعة كبيرة من ورق الفويل (الرقائق المعدنية)، وضع فيها ملعقتين من خليط البصل في المنتصف. ضع السمك فوق الخليط، وتبل السمك بالملح والفلفل. ضع ملعقتين أخرتين من خليط البصل فوق السمك، و٦ قطع من الطماطم الكرزية المقطعة إلى نصفين ونصف الملفوف الصيني. تأكد من إغلاق حواف قطعة الرقافة المعدنية بإحكام. ثم يوضع في الفرن عند درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة.
٣. استخدم كوب واحد من الماء لطهي الأرز في قدر صغير، ويَتبل جيدًا.

حارب السكري

تغذي صحياً



كوسة بالبندورة

المكونات:

- ١ كجم نخاع
- ١ بصلة متوسطة الحجم
- ٧٥٠ جرام طماطم
- ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات:

١. قطع النخاع إلى مربعات
٢. قشر الطماطم وقطعها إلى أرباع. يمكنك بدلاً من ذلك إلي الطماطم لسهولة تقشيرها.
٣. يُقطع البصل تقطيع ناعم إلى قطع صغيرة ويُقلَى في زيت الزيتون حتى يكتسب اللون الذهبي.
٤. أضف الطماطم والنخاع، وقلّبهم على نار متوسطة.
٥. يُغطى الوعاء ويُترك لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج تمامًا.
٦. يُضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.
٧. يمكن تزيين الطبق بالبقدونس أو أوراق النعناع.
٨. استمتع بهذا الطبق من خلال تناوله مع الخبز العربي.

حارب السكري تعذي صحياً



المكمورة

المكونات:

- ١ ملفوف لبناني متوسط الحجم
- ١ بصلة كبيرة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ربع كوب برغل خشن
- ١ ليمون

*يمكنك العثور على جميع المقادير في سوپر ماركت ليفكو

تعليمات:

١. يُقَطع الملفوف إلى شرائح طويلة.
٢. يُشطف البرغل جيدًا.
٣. يُقَطع البصل تقطيع ناعم إلى قطع صغيرة ويُقلَى في زيت الزيتون حتى يكتسب اللون الذهبي.
٤. يُضَاف الملفوف والبرغل والملح ويُخلطوا معًا.
٥. يُغَطى الوعاء ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج.
٦. يمكن تزيين الطبق بالأعشاب الخضراء.
٧. استمتع بتناول هذا الطبق مع بضع قطرات من الليمون والخبز العربي

حارب السكري
تغذي صحياً



حساء السمك المتوسطي

المكونات:

- نصف بصلة
- ١٥٠ جرام سمك سلمون فيليه
- ١٥٠ جرام كاليماري
- ١٥٠ جرام سمك القد
- ١٥٠ جرام روبيان
- ٢ حبة جزر
- ٤ أعواد كرفس
- ١ علبة طماطم عضوية مكعبات
- ٤ أعواد أوريجانو طازجة
- ٢ أعواد أوريجانو طازج
- ١ علبة كريمة جوز الهند
- زيت زيتون
- ٢ ملعقة كبيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة زعفران

تعليمات:

١. يُقطع سمك السلمون وسمك القد إلى مكعبات صغيرة. ضع سمك السلمون والقد والروبيان والكاليماري في وعاء، ثم أضف ١ ملعقة كبيرة ملح وملعقة صغيرة زعفران ورشة زيت زيتون. اخلط المكونات جيدًا ثم أضف أعواد الأوريجانو، ثم اتركها جانبًا.
٢. قطع الكرفس والجزر إلى شرائح رقيقة وقصيرة ثم ضعها جانبًا.
٣. يُقلّي البصل في وعاء كبير مع زيت الزيتون لمدة ٤ دقائق. يُضاف الطماطم وتُترك المكونات حتى الغليان. ثم يُضاف كريمة جوز الهند مع تقليل درجة الحرارة.
٤. يُوضع الكرفس والجزر في خليط جوز الهند والطماطم ويُترك لمدة ٧ دقائق. ويُقلب كل ٣ دقائق.
٥. وأخيرًا، يُوضع السمك في الوعاء ويُسلق لمدة ١٥ دقيقة.
٦. ارفع غطاء الوعاء وحدد كمية الملح المطلوبة حسب الرغبة.

حارب السكري
تغذي صحياً



طبق مسقعة صغير

المكونات:

- ١ حبة باذنجان كبيرة
- ٢٥٠ جرام لحم بقري مفروم (مُغذَى على الأعشاب)
- نصف بصلة
- ١ كوب طماطم مكعبات
- زبادي يوناني
- زيت زيتون
- ٢ ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة
- ٢ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢ ملعقة كبيرة توابل مختلطة
- ريحان جاف
- ١ فص ثوم

تعليمات:

بالنسبة للباذنجان:

١. قطع الباذنجان إلى ٦ شرائح سميكة دائرية.
٢. يُرش بالملح ويُترك لمدة ٥ دقائق.
٣. سخن الفرن عند درجة حرارة ٢٥٠ درجة مئوية. ثم ضع الباذنجان على صينية الخبز وادهن كل شريحة بزيت الزيتون. يُخبز لمدة ٢٥ دقيقة.

بالنسبة للحم البقري:

٤. يُقلى البصل في مقلاة لمدة ٣ دقائق أو حتى يكتسب اللون الذهبي، يُضاف اللحم ويُقلب حتى يتغير لون اللحم، ثم يُضاف الملح والفلفل والتوابل المختلطة ويُقلب لمدة ١٠-١٥ دقيقة حتى ينضج اللحم.

بالنسبة للطماطم:

٥. ضع الطماطم المكعبات في وعاء صغير ثم تُسخن لمدة ٥ دقائق، يُضاف الثوم المفروم وملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من الفلفل الأسود والريحان الجاف وتترك المكونات حتى الغليان. ارفع المكونات من على النار و اتركها حتى تبرد لمدة ٣٠ دقيقة.
٦. للتقديم: ضع شريحة من الباذنجان المخبوز في منتصف الطبق، ثم ضع الطماطم الباردة برفق في المنتصف مع إضافة ملعقة صغيرة من اللحم البقري المفروم لتزيين الطبق مع مسحة من الزبادي الطازج.

حارب السكري
تغذي صحياً



كرات اللحم المغربي مع الكسكسي

المكونات:

لعمل كرات اللحم:

٥٠٠ جرام لحم ضأن مفروم

١ حبة بصل أصفر مبشور

٢ فص ثوم مفروم

١ ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر الحار

التّجفيف، أو أكثر حسب الرغبة.

٢ ملعقة كبيرة دُقة أو رأس الحانوت

١ ملعقة صغيرة كمون مطحون

ملح وفلفل حسب الرغبة

٢ ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني

لعمل الكسكسي:

١ حبة جزر كبيرة مَقطعة إلى مكعبات

١ حبة بصل أصفر كبيرة مفرومة فرم ناعم

٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

٢ حبة فلفل أحمر حار مفرومة فرم ناعم

٥ فصوص ثوم مفرومة

١ ملعقة صغيرة كمون مطحون

نصف ملعقة صغيرة كركم

نصف ملعقة صغيرة قرفة

نصف ملعقة صغيرة بذور الكراوية

٥٠٠ جرام طماطم مفرومة ومُصفاة (بومي)

١ ونصف كوب كسكسي (أو القليل من

الكينوا)

١ ونصف كوب ماء

ملح وفلفل حسب الرغبة

للتزيين:

أوراق كزبرة طازجة مَقطعة

تقطيع خشن

تعليمات:

١. لعمل كرات اللحم: اخلط جميع مكونات كرات اللحم بيديك وتأكد من مزج كل شيء بشكل جيد. قم بتشكيل المزيج على شكل كرات بحيث يزن كل منها ٣٠ جرام تقريبًا. ضع زيت الفول السوداني في مقلاة ساخنة وقم بتحمير كرات اللحم بما فيه الكفاية حتى تكتسب اللون البني من جميع الجوانب، ثم ارفع كرات اللحم من المقلاة.

٢. استخدم نفس المقلاة، ولكن على نار هادئة، لإضافة الثوم والزنجبيل والبصل وقلبيها حتى يصبح البصل طريًا. أضف الفلفل الحار والجزر ويطهى لوضع دقائق، أضف جميع التوابل والطماطم المُصفاة والماء والكسكسي، واتركها حتى تغلي ثم قلل الحرارة وأعد كرات اللحم إلى المقلاة.

٣. اتركها على نار هادئة حتى ينضج الكسكسي ويصبح قوامه سميكًا. تَبَل المكونات بالملح والفلفل. يتم تزيين الطبق بأوراق الكزبرة المَقطعة ويُقدم ساخناً.

حارب البكتيريا

بمعدى صحياً



قرع بجوز الهند والكارى

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ١ ملعقة صغيرة من بذور الخردل الأسود
- ١ حبة بصل أحمر صغيرة مُقطعة تقطيع ناعم
- ٤ فصوص ثوم مفرومة فرم ناعم
- ٤ ملاعق صغيرة زنجبيل مبشور
- ١ ملعقة كمون مطحون
- ١ حبة فلفل حار أحمر مقطعة إلى شرائح رقيقة
- ٣ ملاعق صغيرة غارام ماسالا
- ٢ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- رشة من القرفة
- رشة من الفلفل الحار
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكاري
- ٣ أوراق الكاري
- ١ ملعقة صغيرة شراب الليمون
- ١ حزمة سيقان الكزبرة، تُقطع الأوراق تقطيع خشن للتقديم
- ١ علبة حليب جوز الهند
- كاجو مُمَلح مَحْمَص قليلاً
- ٢٥٠ جرام طماطم مفرومة ومُصفاة (بومبي)
- ٩٠٠ جرام جوز الاسكواش مُقطع إلى مكعبات / مهروس القرع
- زيت الزيتون
- ١ علبة من الحمص المطبوخ
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ١ كاسة أرز بني

تعليمات:

١. طريقة التحضير: إذا كنت تستخدم القرع/نبات القرع، قم بخبزها في صينية مع قليل من زيت الزيتون والملح والفلفل حتى تصبح طرية داخل فرن بدرجة حرارة ١٩٠ مئوية (أي حوالي ٣٠ دقيقة).
٢. داخل مقلاة تحتوي على سمينة، أضف بذور الخردل وسخنها حتى تبدأ بالفرقعة، ثم أضف البصل وسخنها إلى أن يصبح طرياً. أضف الثوم والزنجبيل والفلفل الحار والكزبرة. قم بالطهي أكثر والتحريك من وقت إلى آخر، ثم أضف الملح والفلفل وجميع التوابل، وقم بتخفيض درجة الحرارة والطهي لمدة دقيقتين إضافيتين. أضف الطماطم المقطع وحليب جوز الهند والقرع الملبن. انتظر حتى تغلي ثم اتركها لتطهى ببطء لمدة عشر دقائق.
٣. باستخدام كأسين من المياه، قم بطهي الأرز في طنجرة وأضف التوابل إليه بشكل جيد.
٤. إنهاء الكاري، أضف شراب الليمون وقطع الحمص، وضع فوق الوجبة قطع الكاجو والكزبرة الطازجة. وقم بتقديم الطبق ساخناً.

حارب السكري
تغذي صحياً



الفلفل الحلو المحشي بالكينوا/ محاشي خضرة

المكونات:

بالنسبة للحشو:

- ٨ حبات فلفل حلو صغيرة بأربعة ألوان (البرتقالي، الأصفر، الأحمر، الأخضر)
- ١ كوب كينوا غير مطبوخة.
- ٢ حبة جزر متوسطة أو ١ حبة جزر كبيرة مُقطعة تقطيع ناعم إلى أجزاء صغيرة.
- ١ حبة كوسة متوسطة مُقطعة تقطيع ناعم إلى قطع صغيرة.
- ١ حبة بصل كبيرة مُقطعة تقطيع ناعم
- ١ قبضة يد من البقدونس مُقطعة تقطيع ناعم
- ١ قبضة يد من أوراق النعناع مُقطعة تقطيع ناعم
- ١ قبضة يد من الكزبرة مُقطعة تقطيع ناعم
- ٢ فص ثوم مفرومة فرم ناعم
- ١ ملعقة صغيرة مسحوق الكمون
- ١ ملعقة صغيرة هيل
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ١ ملعقة صغيرة قرفة
- ٢ ملعقة صغيرة نعناع جاف
- زيت زيتون

بالنسبة للصلصة:

- ١ قطع طماطم طازجة أو علبتين من الطماطم العضوية المفرومة
- ٢ ملعقة صغيرة دبس الرمان
- ملح ولفل حسب الرغبة

تعليمات:

إعداد الحشو:

١. يُقطع الجزء العلوي من الفلفل الحلو لعمل فتحة صغيرة مع عدم رمي أو التخلص من هذا الجزء. يمكنك أيضًا دفع الجزء العلوي من الفلفل برفق نحو الأسفل حتى ينفصل عن الفلفل.
٢. يمكنك استخدام مُحضر الطعام لتحضير الثوم والبصل والجزر والكوسة لتوفير الوقت.
٣. تُقطع باقي الأعشاب.
٤. اخلط الكينوا غير المطبوخة في وعاء كبير مع الأعشاب والخضروات وجميع التوابل وامزجها جيدًا. مع رش القليل من زيت الزيتون.

للطهي:

١. يُحشى الفلفل بالخلطة ويُغطى بالجزء العلوي الخاص بالفلفل.
٢. تُغلى الطماطم حتى تصبح طرية، ثم تُوضع جانبًا حتى تبرد وبعد ذلك يمكن تقشيرها. أو يمكنك استخدام علبتين من الطماطم العضوية. وفي حال استخدام الطماطم الطازجة، قطعها تقطيع ناعم وضعها في وعاء طهي كبير.
٣. أضف دبس الرمان والملح والفلفل وقلبها على نار متوسطة.
٤. يُوضع الفلفل الحلو المحشي في وعاء ويُغطى بالماء. أضف ٢ ملعقة صغيرة نعناع جاف.
٥. اغلق الغطاء واترك الفلفل حتى ينضج على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج تمامًا.

حارة السكري
تغذي صحتنا



سمك السلمون ويلينغتون

المكونات:

للحشو:
سمن بلدي
ثوم مفروم
كرات أندلسي مَقطع تقطيع ناعم
كرات، مقطع إلى شرائح رقيقة
فطر مفروم فرم ناعم للغاية
زعتر
سبانخ
شبت
ملح وفلفل حسب الرغبة

لعمل الويلينغتون:

٦ شرائح سلمون بدون جلد
فطيرة اسفنجية دائئة ولكن تُستخدم باردة من الثلاجة
مباشرة
بيض مخفوق
ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات:

١. لإعداد الحشو: سخن السمن البلدي في مقلاة، أضف الثوم والكرات الأندلسي، ويطهى حتى يصبح شفافاً. أضف الكرات واطهي لمدة دقيقة حتى يصبح طرياً. أضف الفطر والزعتر. سوف يخرج الفطر الكثير من الماء، واصل عملية الطهي على نار عالية حتى تتبخر هذه المياة (١٠ دقائق). أضف السبانخ والملح والفلفل والشبت وواصل الطهي ليضع ثواني فقط حتى تذبل السبانخ. ارفع الحشو من على النار.
٢. سخن الفرن مسبقاً عند درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية. ثم استخدم سطح مرشوش جيداً بالدقيق لللف المعجنات بشكل مستطيل (حوالي ٢١ × ١٦ بوصة). استخدم سكين حاد لتقطيعها إلى ٦ قطع، كل قطعة حوالي ٧ × ٨ بوصة. تَبَل السلمون على كلا الجانبين بالملح والفلفل. ضع قطعة من السلمون في منتصف كل قطعة من العجينة الاسفنجية؛ إذا كان أي من أطراف العجين رقيقة على وجه التحديد، غطيها بمزيد من العجين حتى تصبح جميع القطع متساوية في السمك. زَيّن السلمون بخليط الفطر. واستخدم اصبعك لترطيب حواف العجين بالقليل من الماء، ثم اطوي جوانب العجين لداخل مثل العبوة واضغط عليها لإغلاقها، حتى تغطي السلمون والفطر بالكامل. ساوي الجوانب لأسفل على صاج الخبز المَبطن بورق الرق وضعه في الفريزر لمدة ١٥ دقيقة.
٣. استخدم فرشاة لدهان الجزء العلوي من العجين بالبيض ويُخبز حتى يكتسب العجين اللون الذهبي، حوالي ٢٥ دقيقة.

حارب السكري
تغذي صحيا



تونة آهي المغطاة بالسّمسم المُحمر مع معكرونة سوبا

المكونات:

للتونة:

٥٠٠ جرام تونة من نوع السوشي

زيت سمسم

٢ ملعقة كبيرة بذور السمسم الأسود

٢ ملعقة كبيرة بذور السمسم الأبيض

١ كوب معكرونة شريطية مطهية وفقًا لتعليمات العبوة

ملح وفلفل

لعمل الصلصة:

٢ ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

عصير ٢ ليمونة

٥ ملاعق كبيرة صلصة الصويا

١ ملعقة كبيرة زيت سمسم

١ ملعقة كبيرة عسل

١ ملعقة كبيرة مياة

رشة من رقائق الفلفل الأحمر المُجفف، أو أكثر حسب

الرغبة.

للتزيين:

١ حبة أفوكادو مُقطعة إلى شرائح

خضروات مختلطة حسب الرغبة

بصل أخضر مفروم فرم ناعم

بيضة مسلوقة (اختياري)

تعليمات:

١. لإعداد الصلصة: اخفق جميع مكونات الصلصة معًا حتى يتم مزجها جيدًا.

٢. ادهن القليل من- زيت السمسم فوق التونة باستخدام فرشاة وتبلها بالملح والفلفل. اخلط بذور السمسم معًا في طبق صخبر، لف التونة في بذور السمسم مع الضغط بخفة حتى تتماسك. وباستخدام مقلاة ساخنة جدًا بها زيت السمسم، قم بتذليل التونة لبضع ثواني فقط على كلا الجانبين (ما يكفي لإعطاء بذور السمسم الابيض اللون البني الخفيف). أخرج التونة من المقلاة وقطعها إلى شرائح حسب السّمك المُفضل لديك.

٣. ضع معكرونة السوبا المطهية في وعاء مع الخضروات المختلطة وما يكفي من الصلصة لتغطيتها. زينها بالتونة المقطعة إلى شرائح والأفوكادو والبصل الأخضر والبيض المسلوق

حارب السكري تغذي صحياً



صدر الدجاج المحشوة بعصيدة من دقيق الذرة

المكونات:

٢ صدر دجاج
١ ملعقة كبيرة كمون مطحون
١ ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
١ ملعقة كبيرة مسحوق الفلفل الأحمر

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
ربع كوب براعم الفطر مُقطعة إلى شرائح رقيقة
ربع كوب براعم السبانخ
١ ملعقة كبيرة جبن فيتا كريمة
ربع كوب جبن موزاريلا مبشور
نصف حبة فلفل أحمر مُقطعة إلى مكعبات
نصف حزمة كراث مقطعة تقطيع ناعم
٣ شرائح طماطم مُجففة بالشمس، مُقطعة
١ ملعقة كبيرة ريحان مفروم فرم خشن

نصف كوب عصيدة دقيق الذرة
نصف حزمة كراث مقطعة تقطيع ناعم
٢ فص ثوم مفروم فرم ناعم
١ ملعقة كبيرة أوريجانو مُقطع تقطيع ناعم
١ كوب مرق دجاج
١ كوب حليب
ملح وفلفل حسب الرغبة

تعليمات:

١. سخن مرق الدجاج والحليب وعصيدة دقيق الذرة في قدر صغير حتى الغليان وخفض درجة الحرارة حتى تنضج المكونات، استمر في التقليب كل بضع دقائق حتى يتم طهي العصيدة.
٢. قطع صدر الدجاج على شكل فراشة حتى يكون هناك تجويف لوضع الحشو. رش الملح والفلفل ومسحوق الكمون ومسحوق الفلفل ومسحوق الثوم، ثم ضعها جانبًا.
٣. ضع الحشو في الدجاج: سخن زيت الزيتون في المقلاة. ثم أضف الثوم والكراث ويُطهى حتى يصبح شفافًا. أضف الفطر والفلفل الأحمر ويُطهى لبضع دقائق حتى يصبح طريًا. أضف الطماطم المُجففة بالشمس والشبانخ والريحان وواصل الطهي فقط لبضع ثواني أخرى حتى تذبل السبانخ. ثم أخرجها من الحرارة فورًا واطفئ الجبن إليها. اخلط جيدًا وخذ ملعقة كبيرة من الخليط لحشو تجويف الدجاج. رش زيت الزيتون وضع المكونات في الفرن عند درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة إجمالية ٢٠ دقيقة. وفي منتصف عملية الطهي أخرج الدجاج وأقلبه.
٤. تزيين العصيدة: عند الطهي أضف الأوريجانو والكراث والتوابل، ويُطهى لبضع دقائق ثم يتم إخراج المكونات بعيدًا عن الحرارة مع إبقاءها دافئة.
٥. عند طهي الدجاج، يُقدم دافئًا فوق عصيدة الذرة.

حارب السكري
تغذي صحياً



فطيرة الراعي النباتية مع هريس البطاطا الحلوة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ٢ فص ثوم مفرومة فرم ناعم
- نصف حبة بصل أحمر مقطعة تقطيع ناعم
- ١ حبة جزر مُقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ١ عود كرفس مُقطع مكعبات
- ربع كوب فطر مقطع إلى شرائح رقيقة
- ١ ملعقة صغيرة زعتر
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا
- ١ ملعقة صغيرة معجون طماطم
- ١ ملعقة كبيرة دقيق ممسوحة
- نصف كوب مرق خضار
- ربع كوب عدس مطهي
- ربع كوب ذرة
- ربع كوب بازلاء خضراء

تعليمات:

١. ابدأ أولاً بالهريس: اخبز البطاطا الحلوة في صينية الخبز ورش زيت الزيتون والملح والفلفل حتى تصبح طرية.
٢. في حين وجود هذا الخليط في الفرن، قم بتسخين السمن البلدي والثوم والبصل في قدر صغير حتى تصبح شفافة. أضف الجزر والكرفس، ويُطهى لمدة دقيقتين أخريين. أضف الفطر والملح والفلفل والتوابل. يُطهى لمدة دقيقتين أخريتين. أضف معجون الطماطم والدقيق واخلطهما جيداً ثم أضف مرق الخضار وأغليها لطهي الدقيق. بمجرد أن يصبح الخليط سميكاً، أضف العدس المطهي والبازلاء والذرة. ثم أبعداها عن الحرارة ويُقدم في طبق خزفي.
٣. لتزيين الهريس: سخن السمن البلدي في مقلاة صغيرة وأقلي الثوم لمدة دقيقة. اهرس البطاطس وأضف خليط الثوم والملح والفلفل والزبادي اليونانية. يُخلط حتى يصبح الخليط ناعم ويُوضع في كيس تزيين المعجنات مع استخدام فوهة على شكل نجمة. يتم تزيين خليط الخضروات ويُقدم الطبق.

- ٧٥٠ جرام بطاطا حلوة مُقشرة ومُقطعة
- ١ ملعقة كبيرة زبادي يوناني
- ١ ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ٢ فص ثوم مفروم فرم ناعم
- ملح وفلفل حسب الرغبة

حارب السكرى

تغذي مميّز



الخضروات بالتوفو

المكونات:

- ١ حزمة سبانخ
- ٤٠٠ جرام توفو صلب
- ١٠ قطع فطر صغيرة (أو حسب الرغبة)
- ١ حبة فلفل حلو أحمر
- ١ حبة فلفل حلو أصفر
- ١ حبة بصل أحمر صغيرة
- ٢ حبة بطاطس صغيرة
- نصف ليمونة
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة صغيرة كركم
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- بقدونس مُقطع للزينة

تعليمات:

١. يُقطع البصل الأحمر ويوضع في وعاء صخير.
٢. يُقطع الفلفل الحلو الأصفر والأحمر والفطر إلى قطع صغيرة ويوضع في وعاء صخيرة.
٣. تُقطع البطاطس إلى قطع صغيرة، وتُغلى في الماء في وعاء صخير على نار عالية ويُضاف ٢ ملعقة صغيرة من الملح. بمجرد بدء غليان المياه، يُضاف البطاطس المُقطعة وتترك على نار متوسطة لتغلي لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة. يُصفى الماء ويوضع في وعاء صخير ويوضع جانبًا.
٤. قم بإزالة السيقان السبانخ واشطفها جيدًا وجففها. ضع السبانخ في وعاء واتركها جانبًا.
٥. وفي وعاء منفصل، ضع التوفو مع إضافة الملح والكركم والكمون ليتم خلطهم جيدًا.
٦. للتهيء:
٧. يُقلَى البصل في مقلاة مع زيت الزيتون على نار متوسطة حتى يكتسب اللون الذهبي. أضف الفلفل الحلو الأصفر والأحمر والفطر والبطاطس مع التقليب لمدة ١٠ دقائق. ثم توضع المكونات في وعاء بمجرد الانتهاء منها.
٧. وفي نفس الوعاء، أضف السبانخ والتوفو ويُقلَى لمدة ٧ دقائق حتى تصبح أوراق السبانخ طرية وداكنة اللون. يمكنك تحديد كمية الملح المُفضلة حسب الرغبة.
٨. أضف خليط التوفو والسبانخ إلى وعاء الخضروات واخلطهم جيدًا. ثم اعصر نصف ليمونة وقلب مكونات الوعاء واتركه جانبًا حتى يبرد أو يُقدم دافئًا.
٩. استخدم البقدونس المُقطع لتزيين الطبق.

حارب السكري تغذي صحياً



الشيا العربية

المكونات:

- ٤ أكواب من حليب اللوز المُحلي
- ٢ ملعقة كبيرة عسل أو شراب فيقرب عضوي 100٪
- (اختياري حسب مدى الحلاوة التي تريدها في البودنج)
- ١ ملعقة كبيرة مستخلص الفانيليا
- ١٢ ملعقة كبيرة بذور الشيا السوداء
- ١ ملعقة صغيرة هيل مطحون
- ١ ملعقة صغيرة قهوة تركي أو أي نوع من القهوة حسب اختيارك
- ١ ملعقة صغيرة قرفة

تزيين الطبق:

- ٤ حبات خوخ مُجفف
- ٤ حبات مشمش مُجفف
- ربع كوب فستق
- أوراق نعناع لكل طبق

تعليمات:

١. اخلط حليب اللوز والعسل والقرفة والهيل ومستخلص الفانيليا والقهوة في الخلاط.
٢. صُب السائل فوق بذور الشيا وقلبها جيدًا.
٣. ضع الخليط في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة.
٤. للتقديم، صُب الخليط في كؤوس حلوى صغيرة ورش مكونات التزيين فوقها قبل التقديم مباشرة.

حارب السكري تغذي صحياً



كعكة الشوكولاته والتوت الأحمر

المكونات:

لعمل وجه الكعكة:

- ١ كوب دقيق اللوز
- ربع كوب جوز الهند المّقطع وغير المّحلي
- نصف كوب شوفان مبروم عتيق
- ٣ ملعقة كبيرة بندق
- ٢ ملعقة كبيرة شراب القيقب
- رشة ملح
- ٤ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند (الصلب)

لعمل الحشو:

- نصف كوب حليب جوز الهند
- ٦ أوقيات شوكولاته داكنة مّرة (نسبة الكاكاو حسب اختيارك) مقطعة إلى قطع صغيرة
- عسل حسب الرغبة

للتزيين:

- ٢ كوب توت أحمر طازج للتزيين

تعليمات:

١. لعمل القشرة:

١. في خلاط الطعام ادمج جميع المكونات حتى تشكل فتات الخشنة و الخليط يتمسك عند الضّغط عليه.
٢. باستخدام أصابعك ، اضّغط على العجين بالتساوي على الصينية و على الجانبين . غطي خارج التارت بورق الألومنيوم, مع حواف معلقة على جانبي الصينية. ضع أوزان السيراميك على ورق الألومنيوم (أو الأرز ، الفاصوليا ، الكينوا الخ). هذا لمنع الفرن و ازل أوزان السيراميك من الصينية. اخبزها مرة اخرة لمدة ١٥ دقيقة ، حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا.

٣. لتحضير القاناش الشوكولاته, سخن حليب جوز الهند حتى يغلي, على الفور إزله من الحرارة و اسكبه فوق الشوكولاته. اتركه لمدة ٣٠ ثانية, ثم حركه حتى يدمج. إضاف عسل للطعم, انتظر حتى يبرد الي حرارة الغرفة, ثم اسكبه في قشرة التارت. ضعه في البراد حتى يتجمّع. ضع توت فووقه وقدمه بارداً.

حارث السكرى
تغذى صحياً



كعكة الشيكولاتة بموسي الشيا

المكونات:

بالنسبة لوجه الكعكة:

- ٢ كوب عين جمل
- ٤ ملاعق كبيرة مسحوق الكاكاو
- ١٥ - ٢٠ ثمرة منزوعة النوى
- رشة ملح
- ١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا

بالنسبة لموسي الشيا:

- ٢ كوب كريمة جوز الهند
- ٢ ملعقة كبيرة شراب القيقب العضوي ١٠٠٪ أو العسل
- ثلاثة أرباع كوب من بذور الشيا
- ربع كوب مسحوق الكاكاو (يمكنك استخدام ملعقتين كبيرتين من مسحوق ماتشا بدلاً من الكاكاو).
- ١ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- توت بري للزينة

تعليمات:

إعداد وجه الكعكة:

- ١. يُنقع عين الجمل لمدة ١٢ ساعة، أو لضع ساعات، ثم يُصفى ويُترك حتى يجف على مناديل ورقية.
- ٢. ضع جميع المكونات في مُحضر الطعام، باستثناء التمر، واخلطها جيدًا. وأضف التمر شيئًا فشيئًا حتى يمتزج جيدًا.
- ٣. احضر قوالب الكعك الفردية أو صينية الكعك بالجبن. ثم اضغط على الخليط في قاعدة المقلاة وأعدّه إلى الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة

إعداد موسي الشيا:

- ١. اخلط كريمة جوز الهند في الخلاط مع مسحوق الكاكاو (أو الماتشا) ومستخلص الفانيليا وشراب القيقب حتى تمتزج المكونات.
- ٢. ضع الخليط في وعاء وأضف بذور الشيا واخلطها جيدًا حتى تتماسك.
- ٣. صب الخليط فوق وجه الكعكة وضعها لتبرد في الثلاجة.
- ٤. يمكن تزيين الطبق باستخدام التوت البري.

حارب السكري تغذي صحياً



أرز بالحليب مع الفانيليا وجوز الهند

المكونات:

نصف كوب ريزوتو / أرز بالحليب
٣ أكواب حليب جوز الهند / كريم
٣ ملاعق كبيرة نشا الذرة
١ كيس فانيليا، أعواد مُقسمة
شراب العسل / القيقب حسب الرغبة
فستق مكسر
مزيج من الفواكه الجافة حسب الرغبة
مزيج من التوت

تعليمات:

١. اغسل الأرز في ماء بارد ثم صفيه. سخن حليب جوز الهند والأرز وأعواد الفانيليا في وعاء متوسط الحجم. عندما تبدأ المكونات في الغليان، قلل الحرارة واتركها على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج الأرز، مع التقليب بين الحين والآخر. ضع نشا الذرة في وعاء صغير مع ملعقتين من حليب جوز الهند. اغلي الخليط في الوعاء ببطء مع التقليب ثم أضف النشا المذاب في حليب جوز الهند. يُطهى لبضع دقائق أخرى ثم يُرفع مع على النار ويُخلط بالعسل أو شراب القيقب حسب الرغبة. ثم اتركه يبرد.
٢. يُقدم مع تزيينه بالفستق المسحوق والفواكه المجففة أو الفواكه الطازجة، حسب الرغبة

حارب السكري تغذي صحياً



كرات التمر

المكونات:

- ٢٠٠ جرام عين جمل منقوع
- ٤ ملاعق كبيرة بودرة كاكاو
- ٢٠ - ٢٥ حبة تمر مجدول متوسطة الحجم
- ١ ملعقة صغيرة مستخلص الفانيليا
- ١ ملعقة كبيرة زهر البرتقال
- رقائق جوز الهند للزينة.

تعليمات:

١. يُنقع عين الجمل لمدة ١٢ ساعة، أو لعدة ساعات، ثم يُصفي من الماء ويترك حتى يجف على مناديل ورقية.
٢. اخلط جميع المقادير في مُحضّر الطعام حتى تصبح بودرة، باستثناء التمر. ثم أضف التمور شيئاً فشيئاً حتى تمتزج بالمكونات.
٣. لف الخليط على شكل كرات صغيرة.
٤. لف الكرات في رقائق جوز الهند (اختياري).

حاربه السكرية
تأخذ صحياً



شطيرة مكسرات الخوخ مع ماسكربوني القيقب

المكونات:

٢ حبة خوخ مُجهزة مُطقعة إلى أرباع مع إزالة النواة.
القليل من مسحوق القرفة
٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند

لعمل ماسكربوني القيقب:

٢ ملعقة كبيرة ماسكربوني

١ ملعقة كبيرة شراب القيقب

نصف كيس فانيليا ، أعواد مُقسمة

لعمل كريمة جوز الهند المخفوقة:

١ علبة كريمة جوز الهند، تُخزن في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة.

١ ملعقة كبيرة عسل

نصف كيس فانيليا، أعواد مُقسمة

لعمل المكسرات:

ربع كوب دقيق اللوز

٢ ملعقة كبيرة شوفان مبروم عتيق

٢ ملعقة كبيرة شراب القيقب

رشة ملح

٢ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند (الصلب)

تعليمات:

١. لإعداد المكسرات: امزج جميع مكونات المكسرات في مُحضر الطعام وواصل تشغيله حتى يتم مزجها جيدًا. يُرش على صينية الخبز ويُخبز عند درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية حتى يكتسب اللون البني الفاتح (حوالي ١٠ دقائق). بعد ٥ دقائق، تأكد من وضع المكسرات.

٢. أثناء وجود المكسرات في الفرن، استخدم فرشاة لدهن الشواية بزيت جوز الهند (السائل). رُش القليل من القرفة على كل جانب من جوانب الخوخ وضع الخوخ على الشواية بحيث يكون لب ثمرة الخوخ على الشواية باتجاه الأسفل والقشرة باتجاه الأعلى، على نار عالية. يُطهى لمدة ٥ دقائق حتى تصبح طرية.

٣. امزج مكونات ماسكربوني القيقب ثم ضعها في كيس تزيين المعجنات.

٤. ضع الخوخ على مقلاة على الفرن وقم بتزيينه ببوظه خليط الماسكربوني في كل قطعة مع رشه بالمكسرات (بسخاء). ضع المكونات في الفرن لبضع دقائق لتدفئة الطبق فقط.

٥. افتح كريمة جوز الهند واجعل العلبية في وضع مستقيم، اكشط الكريمة العلوية وضعها في وعاء (اترك الجزء السائل السفلي ليستخدم مرة أخرى، في العصائر على سبيل المثال)، اخفق حتى يصبح المزيج سميكًا. يُرش العسل ويُطوى بحرص.

٦. اصنع كرات من كريمة جوز الهند فوق المكسرات ويُقدم الطبق دافئًا.

حارب السكري تغذي صحياً



مصاصات الأناناس والنعناع والمثلجة

المكونات:

لعمل المصاصات:

- ١ حبة أناناس متوسطة الحجم مُجهزة ومُقشرة ومُقطعة إلى مكعبات.
- ١ ملعقة كبيرة شراب القيقب
- ١ ملعقة كبيرة عسل
- عصير ٢ ليمونة
- قشر ٢ ليمونة
- ١ ملعقة كبيرة أوراق الريحان
- ١ ملعقة كبيرة أوراق النعناع
- رشة ملح

القليل من أوراق النعناع للتزيين.

لعمل صوص التغميس:

- ٢ ملعقة كبيرة زبادي يوناني
- ١ ملعقة كبيرة شراب القيقب
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

تعليمات:

١. استخدم مُحضّر الطعام لمزج جميع مكونات المصاصات بالخفق
٢. استخدم أوراق النعناع للتزيين، واغمس في خليط الأناناس وأغرز العصا في جوانب قوالب المصاصة.
٣. استخدم كيس تزيين المعجنات واملأ القالب ثم ضع عصا المصاصة داخله. يُجمد ليضع ساعات. لإخراج المصاصات من القوالب، ضع القالب تحت الماء الدافئ وحررها ببطء.
٤. امزج مكونات صوص التغميس ورشها على المصاصة. يُقدم مُجمدًا.

الملاحظات

A series of horizontal dashed lines for writing notes.





حارب السكري

مبادرة من مجموعة لاندمارك



beatdiabetes



beat.diabetes



2beatdiabetes



beatdiabetes.me

تابعونا على