



العدد الأول

رمضان  
<http://www.muslimh.com/vb>

برعاية قسم ملح و سكر 'منتدى أنا مسلمة'



استمتعي معنا بأحلى و أطيب الوصفات الرمضانية المقدمة من أحلى طاهيات  
بإشراف عذبة الشيمس



## مقدمة العدد

أخيائي الغاليات ، السلام عليكم و رحمة الله و بركاته  
يسر منتدى أنا مسلمة أن يقدم لكن خصيصا هذا العدد المتواضع  
من مجلة الطبخ التي تحتوي على ' حوالي 30 ' و صفة تقليدية  
و عالمية

راجيات من الله عز و جل أن يتقبل هذا المجهود البسيط  
لوجهه الكريم و أن نكون قد وُفقنا في إيصال الافادة  
لرائدات المطبخ

كل عام و أنتن بصحة و طاعة

و لا تنسونا من صالح الدعاء

قسم : ملح و سكر

[/http://www.muslmh.com/vb/f25](http://www.muslmh.com/vb/f25)





## رمضان في الصيف :

1- عدم تناول الأطعمة التي تحتوى على نسبة كبيرة من التوابل والبهارات خاصة في وجبة السحور.

2- تناول كميات قليلة من الماء على فترات متقطعة بعد الإفطار.

3- تناول الخضراوات والفواكه الطازجة فى الليل وعند السحور، لأنها تحتوى على كميات كبيرة من الماء والألياف التي تظل وقتا فى الأمعاء فترة طويلة، مما يقلل الإحساس بالجوع والعطش.

4- الابتعاد فى وجبة الإفطار عن تناول الأكلات والأغذية المالحة والمخللات، لأنها تزيد من حاجة الجسم

إلى الماء، ويفضل بدلاً منها الخضراوات المطبوخة مثل الفاصوليا والكوسة،

كما يفضل تناول اللحوم إما مسلوقة أو مشوية لسهولة هضمها.

5- الإكثار من السوائل التي تساعد على ترطيب الجسم مثل العرقسوس والتمر الهندى والكر كديه، لأنها تقضى على ميكروبات عديدة بالجهاز الهضمى.

6- الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوى على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية

بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له،

والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقدونس، والكرفس ( الملفوف ) وخيار

وطماطم وبصل وقرنبيط وأنواع أخرى



## رمضان في الصيف :

7- يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.

### لمعلوماتك

- 1- شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لا يقضى على الشعور بالعطش أثناء الصيام في اليوم التالي، لأن معظم هذه المياه تكون زائدة على حاجة الجسم، لذا تفرزها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها.
- 2- الإكثار من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية، يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الهضم، ويسبب بعض الاضطرابات الهضمية.
- 3- شرب العصائر المحتوية على مواد مصنعة وملونة صناعيا والتي تحتوى على كميات كبيرة من السكر خطر على الصحة، حيث أكد أطباء التغذية أنها تسبب أضرارا صحية وحساسية لدى الأطفال، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.



# المثوم ( كرات اللحم بالثوم )

## المقادير

- قطع لحم بقر
- ربع كيلو أو أقل لحم مفروم
- 6 فص ثوم
- حبة فلفل دريس
- ( هو فلفل أحمر صغير حار و مجفف )
- 4 ملعقة زيت
- ملح
- فلفل أسود
- كمون
- بابريكا
- بهار
- نصف ملعقة مركز الطماطم
- حفنة حمص منقوع ليلة كاملة
- بقدونس للتزيين



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

## الطريقة

افتحي حبة الفلفل المجفف بالسكين انزعي منها البذور و انقعها 10 دقائق في ماء ساخن لتتخلصي من الطعم الحار ، في مطحنة كهربائية ضعي الثوم و الفلفل و التوابل و الملح حتى تندمج مع بعضها و تصبح ملساء انزعي منها ملعقة و احتفظي بها لخلطها مع اللحم المفروم

في طنجرة ضعي اللحم مع الزيت و افرغي فوقه الخلطة و اتركه يتقلّى الى ان يتغير لون اللحم ، في اثناء اخلطي اللحم المفروم مع ملعقة الخلطة التي احتفظت بها ثم شكلي كرات متوسطة الحجم و اتركها جانبا

بعدها يتغير لون اللحم أضيفي الحمص و كمية من الماء الكافية لتغطية اللحم و اتركه يستوي للأخر، بعدها أضيفي مركز الطماطم و كرات اللحم المفروم ارفعي الطنجرة و رجيها قليلا لتتغطى الكرات بالمرق و اتركه يكمل النضج حوالي ربع ساعة .

## اسكالوب محشي

## المقادير



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

## شرائح ديك رومي

## الحشو:

- لحم مفروم
- بصلة صغيرة مبروشة
- فطر مقطع صغير
- زيتون اخضر مقطع شرائح
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس
- ملح، فلفل اسود
- بهار مشكل (راس الحانوت)
- بقدونس للتزيين

## من مطبخ حياة

## الصلصة:

- بصلة - 3 فص ثوم مهروس - 1 طماطم - 2 جزر - حفنة بازيلا ( جلابانة )
- زيتون أخضر منزوع النواه - ملح، فلفل أسود - بهار مشكل، كزبر ناشف
- ملعقة مركز الطماطم - زيت - ماء

## الطريقة

بالنسبة للصلصة: في طنجرة شحري البصل المقطع صغير و الثوم مع الزيت و الملح ضعي الطماطم المبروشة مع التوابل، اتركي الطماطم تنضج ثم أضيفي الجزر مقطع حلقات و البازيلا و الزيتون الاخضر "المسلوق اكثر من مرة لنزع الملوحة الزائدة منه" بعد دقائق أضيفي كمية مناسبة من الماء، عندما تستوي الخضار ضعي مركز الطماطم في نفس الوقت حضري الحشو بدمج كل المكونات مع بعضها مددي شرائح الديك الرومي بالمطرقة الخاصة باللحم ... طريقة خفيفة ضعي كمية من الحشو بالطرف اطوي الجانبين و لفيها احكميها جيدا بالعيدان الخشبية و ضعيها داخل الصلصة حتى تستوي قطعها لحلقات.



# كبد اسكندراني

## المقادير

- نصف كيلو كبد بقر أو غنم
- 5 فص ثوم مهروس
- فلفل حلو (حسب الرغبة)
- ملح
- فلفل أسود
- كمون
- 2 ملعقة خل
- زيت
- نصف ملعقة مركز الطماطم



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

## الطريقة

نخلط الكبد مع التوابل و الملح و الثوم المهروس و الخل  
 نتركه حوالي 20 دقيقة في الثلاجة  
 في مقلاة نسخن الزيت و نضيف الكبد مع التتبيلة و نضيف له الفلفل الحلو مقطع  
 نشوحه حتى يتحمر ثم نخفض النار و نضيف مركز الطماطم  
 نتركه حتى يتشرب الصلصة .

# طاجين الزيتون بالدجاج

## المقادير



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

- ربع كيلو زيتون أخضر  
( منزوع النواه )
- قطع دجاج
- بصلة مقطعة
- 2 حبة جزر مقطع حلقات
- 3 ملعقة زيت
- ملح
- فلفل أسود
- كركم
- زعفران
- ملعقة صغيرة طحين

من مطبخ حياة

## الطريقة

أولا يجب سلق الزيتون حوالي 3 مرات لنزع الملوحة الزائدة في طنجرة نقلي البصل مع الدجاج و الزيت، لما يذبل البصل قليلا نضيف حلقات الجزر و التوابل و الملح نتركه يتقلّى حوالي 10 دقائق بعدها نضيف الزيتون و كمية من الماء الكافية لتغطية الدجاج نترك الكل يستوي حوالي 30 دقيقة.

بعد أن يستوي الدجاج، نضيف ملعقة الطحين المذوبة في القليل من الماء البارد ننتظر إلى أن تصبح الصلصة كثيفة نوعا ما و نقدم الطبق .



# طاجين الزيتون باللحم

## المقادير

- ربع كيلو زيتون أخضر دون نواة
- قطع لحم بقر
- بصلة
- 2 فص ثوم مهروس
- 2 جزر حلقات
- نصف ملعقة كبيرة طماطم مركزة
- ملح
- فلفل أسود
- بهار (راس الحانوت)
- بابريكا
- 3 ملعقة كبيرة زيت



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ حياة

## الطريقة

اسلقي الزيتون مع تبديل ماء السلق 3 مرات للتخلص من الملوحة الزائدة في طنجرة شوحى البصل المقطع و اللحم مع الزيت و الملح، أضيفي الثوم و الجزر قلبي حوالي 3 دقائق، أضيفي التوابل ثم الماء المناسب لتغطية اللحم عندما تستوي الخضار نصف استواء اضيفي مركز الطماطم و الزيتون المسلوق اطهي الطبق حوالي ربع ساعة على نار متوسطة .

# نقانق وايدام الخضار

## المقادير



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

نقانق مجمد  
خضار مشكلة  
جزر  
بطاطس  
فاصوليا  
بهارات  
ملح، فلفل، كمون  
بصل  
طماطم  
صلصلة الطماطم

من مطبخ نسرين

## الطريقة

ضعي النقانق في ماء وملح على النار  
شحري البصل الطاطم وصلصة الطماطم ثم الخضار المشكله والبهارات  
واضيفي الماء تدريجيا  
اتركيه على النار حتى يستوي ولا تنسي التقليب من وقت لآخر  
النقانق لا تأخذ وقتا كبيرا نصف ساعه على الأكثر  
اغرفيه وضعي بجانبه القليل من الايدام  
يؤكل مع العيش حسب الرغبة.



# دجاج بالزعر البري

## المقادير

دجاج مع العظم  
 زبده  
 زعتر بري  
 ليمون  
 ملح  
 و فلفل اسود  
 للصلصة:  
 2 علبة زبادي  
 2 ملعقة طحينه  
 ملعقة مايونيز  
 ملح  
 ليمون  
 بققدونس  
 ثوم



من صنف 'الأطباق الرئيسية'

من مطبخ فدى

## الطريقة

نظفي قطع الدجاج جيدا واغسلها بالماء والليمون  
 نقوم بتحضير خلطه التتبيل  
 ذوبي الزبدة ثم ضعها في إناء و ضعي معها الزعتر , الملح , الفلفل الأسود  
 و عصير الليمون .  
 يفرك الدجاج بها جيدا ونقوم بتوزيع قسم من هذه الخلطه تحت جلد الدجاج  
 تترك قطع الدجاج بالخلطه مدة ساعة  
 ثم توضع في صينية الفرن وتدخل فرن متوسط لمدة 45 ادقيقه تحمر جيدا  
 نقدمها مع قدمتها مع الخضار المقلي و الصلصة  
 الصلصة  
 نحمس في قليل من الزيت الثوم و البقدونس و نضيفه على المكونات الباقية .

# وصفات العجائن

” لأعلى معجنات “

## 1 - عجينة العشر دقائق:

المجموعة الأولى : كوب طحين، 2 كوب ماء، ملعقة حليب بودرة  
فنجان سكر، ملعقة خميرة

المجموعة الثانية: 3 أكواب طحين، نصف كوب زيت

’ يجب في المرحلة الأولى أن ننخل المواد الجافة وهي الحليب والدقيق  
والخميرة والسكر ونخلطها جيدا وثم نضيف إليها الماء الدافئ ونخلطها  
جيدا بمضرب السلك و نتركها تتخمر 10 دقائق  
نضيف في هذا الوقت مكونات المجموعة 2 و نعجن جيدا ثم نستعمل  
العجين مباشرة ‘

## 2 - العجينة المخمرة:

3 كوب طحين، ربع كوب زيت، ملعقة سكر ، ملعقة حليب بودرة  
ملعقة خميرة فورية، ملح، كوب ماء دافئ

’ ننخل الطحين نضيف له باقي المكونات الجافة

في كاسرول نخلط الماء مع الزيت و نضعهم على النار حتى يصبح السائل دافئا  
لا يجب أن يسخن و إلا فإن الخميرة ستحترق  
نجمع العجين بالسائل و نتركه يتخمر مدة ساعة ‘



## خلية النحل

### المقادير



من صنف 'العجنات'

كوبين دقيق  
3 ملاعق حليب بودرة  
كوب ماء  
ملعقة كبيرة سكر  
ربع ملعقة متوسطة ملح  
ربع كوب زيت  
ملعقة متوسطة خميرة  
ملعقة متوسطة بيكنج بودر  
شيرة

من مطبخ .. نور التفاؤل ..

### الطريقة

نخلط مكونات العجين و نعجنها ثم نتركه تتخمر  
بعد ما يخمر العجين نقسمه لكور صغيرة ثم نحشيها بالجبن  
نرص الدوائر في الصينية الدائرية  
ندخلها الفرن حتى تتشقر و نصب عليها الشيرة .

## أقماع التونة

## المقادير

عجينة عشر دقائق  
 تونة  
 مايونيز  
 بصلة صغيرة  
 بققدونس  
 زيتون أخضر  
 جبن طري  
 ملح  
 فلفل أسود  
 كزبرة ناشفة  
 حبة البركة  
 جبن مبروش



من صنف 'العجنات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

## حضري العجينة

ابسطيها على سطح مرشوش بالطحين

اقطعي شرائط طويلة و لفيها حول قوالب الأقماع الحديدية

امسحي سطح العجينة بالبيض و رشي عليها حبة البركة أدخلها فرن حامي

على درجة 200 حوالي ربع ساعة.

حضري الحشو بدمج التونة، المايونيز، البقدونس المفروم، الملح و التوابل

و الزيتون الأخضر مقطع قطع صغيرة جدا، اهرسي الخليط بالشوكة

لما تستوي الأقماع احشيها و زيني الفتحة بالجبن المبروش



# فطائر السوفلي

## المقادير

عجينة 10 دقائق

الحشو :

بصلة متوسطة

صدر دجاج مسلوق و مفتفت

حبة فلفل أخضر

حبة طماطم

ملح

فلفل أسود و بهارات

بقدونس مقطع ناعم

جبين طري أو سائل

اضافات حسب الرغبة ( زيتون

شرايح ، أعشاب ، شطة ... )



من صنف 'العجنات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

نحضر عجينة 10 دقائق أو أي عجينة أخرى مفضلة لديك ' اطلعي على مختلف العجائن '  
نحضر الحشو: في مقلاة نشوح بصلة مقطعة مع ملح .. نضيف لها حبة فلفل مقطع صغير  
و فلفل أسود و بهار

عندما تنضج الخضار نضيف حبة طماطم مبروشة و صدر دجاج مسلوق و مفتت و بقدونس  
او اعشاب منسمة، نقلب جيدا ثم نضيف الجبن و نتركه يذوب. نقطع العجينة دوائر  
و نحشيها كما توضح الصور. ثم تدهن بالبيض المخلوط مع ملعقة قهوة .  
و تدخل الفرن الحامي على درجة 200 و تحمر من فوق



# كريب محشو بالدجاج

روضة

## المقادير

للعجين:

2 كوب طحين

2 كوب حليب

2 بيض

2 ملعقة كبيرة زيت

للحشو:

صدر دجاج مسلوق

بصلة

2 فص ثوم

حبة فلفل أخضر

حبة طماطم

2 ملعقة زيت

ملح، فلفل أسود، بهارات

جبن طري، بقدونس



من صنف 'العجنات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

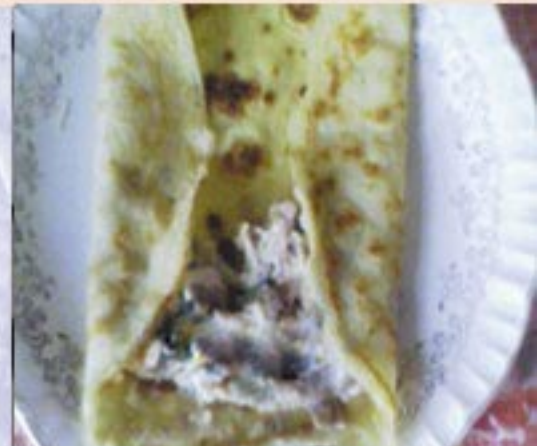
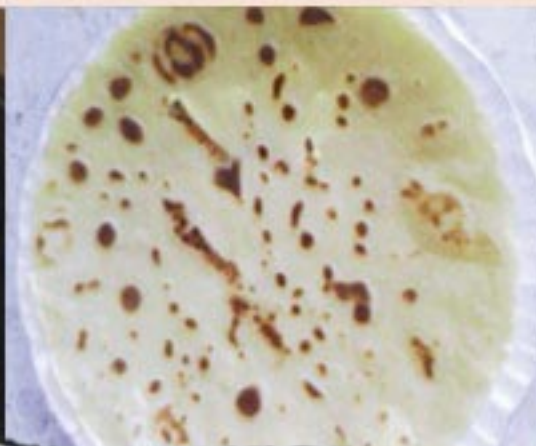
نخلط مقادير العجين في خلاط كهربائي

نحضر الحشو : نشوح البصلة المقطعة في الزيت نضيف لها الثوم المهروس ثم الفلفل المقطع

لما تستوي الخضار نضيف الفلفل لأسود و البهارات حسب الرغبة ( بهار مشكل، قصبرة ناشفة، بابريكا .. )

نضيف الدجاج المفتت و نقلب جيدا ثم الطماطم المقطعة قطع صغيرة

نطبخ الكريب في مقلاة مسطحة ، نحشيها بالحشو نلفها و نرصها في صحن نرش عليها جبن ندخلها للفرن لدقائق.





## سلطة الأرضي شوكي بالماسيدوان

## المقادير

- لب الأرضي شوكي (خرشوف)  
 منظف و مطهو على البخار  
 بيض مسلوق  
 3 جزر  
 2 حبة لفت  
 2 حبة بطاطا  
 كوب بازيلا  
 2 ملعقة كبيرة مايونيز  
 القليل من الملح  
 صلصة السلطة



من صنف 'السلطات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

- اطبخي الخرشوف وحده على البخار بعد تنظيفه جيدا و دهنه بعصير الليمون و  
 رشه بالقليل من الملح  
 نظف الخضار، نقطعها مكعبات صغيرة و نطبخها على البخار في آن واحد  
 ( نضع في آنية الطبخ البازيلا، فوقها الجزر ثم اللفت ثم البطاطا )  
 بعد أن تستوي الخضار و تبرد ندمجها مع المايونيز و الملح و نملاً بها الخرشوف  
 و بياض البيض المسلوق  
 نبرش صفار البيض و نزين به الطبق  
 نقدم الطبق باردا مع صلصة السلطة.

## سلطة الأرز

### المقادير



من صنف 'السلطات'

- 2 كوب أرز
- 2 جزر مبروش
- حبة كبيرة طماطم
- نصف كوب خيار مخلل
- علبة متوسطة ذرة
- 2 بيض مسلوق
- مايونيز
- نصف كوب بقدونس مفروم
- ملح حسب الحاجة

من مطبخ حياة

### الطريقة

نغسل الأرز

نسلقه في ماء مغلي مع ملعقتين زيت و ملعقة صغيرة ملح .

عندما ينضج الأرز نصفه من الماء و نمرر عليه ماء بارد و نصفه ( لمنع التصاقه)

نقطع الطماطم و الخيار المخلل و البيض، نضيف و الجزر المبروش و الذرة

و البقدونس، نمزج مع الخضار المايونيز و الملح و نسكب الأرز

ندمج المكونات جيدا مع بعضها

نقدم سلطة الأرز باردة مع صلصة السلطة



## تبولة

### المقادير



من صنف 'السلطات'

- حزمه بققدونس
- حزمه كزبره
- 2 طماطم
- 2 بصل
- نصف فنجان برغل
- ليمون
- ملح

من مطبخ نسرين

### الطريقة

تقطع الكزبره والبقدونس والطماطم والبصل قطع صغيره جدا وتخلط  
يوضع البرغل في كأس به ماء ويترك حتى يجف الماء تقريبا ثم يخلط مع  
باقي المكونات  
يضاف الملح والليمون ويمكن اضافه زيت الزيتون في النهاية.

## سلطة المكرونة

## المقادير

مكرونة مسلوقة

حبة طماطم

جزر مبروش

مرتديلا و تونة

بصلة صغيرة

3 بيض مسلوق

نصف حزمة بققدونس

جبين مثلثات، زيتون أسود

خيار

الصلصة ( تكفي لطبق واحد):

ملعقة كبيرة جبين طري

ملعقة كبيرة مايونيز

ربع ملعقة كبيرة خردل ديجون

رشة فلفل اسود



من صنف 'السلطات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

اسلقي المكرونة في ماء مغلي مع ملح و زيت

بعد أن تستوي صفيها و اغسليها بماء الحنفية حتى لا تلتصق

قطعي الخضار قطع صغيرة

ادمجي معها المكرونة و المرتديلا المقطعة مربعات و التونة و البيض المسلوق

و رشة ملح اغرفي المكرونة في صحن

ادمجي مكونات الصلصة و اسكبيها على الطبق

تقدم السلطة باردة.



## سلطة مشكلة

## المقادير



من صنف 'السلطات'

خس

بنجر مسلوقة مقطعة شرائح

طماطم مقطعة شرائح

خيار و فلفل مقطعة حلقات

جزر مبروش

زيتون أسود

ذرة معلب

بيض مسلوقة مقطعة أنصاف

مايونيز، تونة

درسنج السلطة:

( كوب زيت ، نصف كوب خل

خردل ، فص ثوم مهروس،

ملح ، فلفل أسود )

من مطبخ أم حياة

## الطريقة

نفرش على صحن التقديم طبقة من الخس

نرتب عليها الخضار الأخرى حسب الذوق

نقطع البيض أنصاف، نفرغ الصفار و نهرسه مع تونة و مايونيز و بقدونس

نملا أنصاف البيض بخليط الصفار و نزين الطبق بها

في الأخير نشر حبات الذرة

نحضر الدرسنج أو صلصة السلطة بدمج المكونات مع بعضها و نقدمه إلى جانب

السلطة في قارورة خاصة.

# خبزة البطاطا المقلية

روضة

## المقادير

- 3 حبات بطاطا متوسطة
- 3 حبات بيض
- نصف حزمة بقدونس
- جبن طري
- ربع كوب حليب
- زيتون أخضر شرائح
- ملح
- فلفل أسود
- زيت للقلي



من صنف 'القبيلات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

نقطع البطاطا بعد تقشيرها و تنظيفها عيدان رفيعة نقلبها في زيت غزير و ساخن في صحن نخلط البيض، الحليب، الجبن، البقدونس المفروم، الزيتون، الملح و الفلفل نخفق الكل بالشوكة

نضع البطاطا المقلية في مقلاة دائرية نسويها جيدا و نتركها تسخن ثم نوزع عليها خليط البيض بالتساوي نتركها حتى يجمد البيض ثم نقلبها بالاستعانة بصحن أو بغطاء المقلاة حتى تتحمر من الجهتين.





## كروكيت البطاطا

## المقادير

3 حبة بطاطا  
 ملعقة زبدة  
 جبن طري  
 ملح و فلفل أسود  
 رشة بابريكا  
 لحم مفروم  
 حبة بصل  
 حبة طماطم  
 فص ثوم  
 بهار  
 زيت  
 بيض  
 طحين  
 بقسماط



من صنف 'القبيلات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

اسلقي البطاطا و اطحنها بواسطة فرشاة أضيفي عليها الزبدة و الجبن و الفلفل الأسود و رشة بابريكا ، شكلها كرات متوسطة.  
 جهزي الحشو : حمري البصل المقطع مع الزيت و الملح ثم أضيفي الطماطم المبروشة و الثوم المهروس و الفلفل الأسود و البهار  
 لما يجف محتوى المقلاة قليلا أضيفي اللحم المفروم و قلبي جيدا حتى يستوي اللحم، في الأخير أضيفي الجبن و البقدونس  
 احشي كرات البطاطا بالحشو  
 مرريها في الطحين ثم البيض ثم البقسماط  
 اتركيها ترتاح حوالي نصف ساعة في الثلاجة

## كفتة

### المقادير

صدر دجاج  
جبين شيدر  
بقدونس  
باشميل  
ملح  
فلفل أسود  
بهارات



من صنف 'القبيلات'

من مطبخ ثمة فرح

### الطريقة

نفرم الدجاج بالفرايمه ونضع عليه الجبن والبقدونس ثم يعجن بالباشميل ونضع  
الملح والفلفل  
تشكل حسب الرغبة وتغمس في بقسماط  
وأخيراً تقلى .



## طعمية

### المقادير

- 2 كوب فول أبيض
- 3/4 كوب حمص أبيض
- حزمة بقدونس
- حزمة كزبرة
- حزمة بصل أخضر
- 2 و نصف ملعقة كبيرة ملح
- 1 و نصف ملعقة كبيرة بكنينغ باودر
- فلفل أسود .
- كمون .
- بهارات مشكلة
- سمسم
- 2 بيض
- 4 ملاعق كبيرة طحين



من صنف 'القبيلات'

من مطبخ أحبك مولاي حيا

### الطريقة

انقعي الفول الأبيض والحمص لمدة ليلة كاملة ثم صفيه من الماء .  
 قطعي البقدونس والكزبرة والبصل الأخضر ثم افرميه مع الفول والحمص  
 في الفرامة وتخلط مع بعض .  
 نضع عليها الملح والباكينغ باودر والفلفل والكمون والبهارات المشكله  
 والسمسم والبيض والطحين . تخلط جيدا ثم تكور وتقلي في الزيت .

## شوربة الفريك

### المقادير

- لحم مقطع مكعبات متوسطة
- بصلة
- حبة بطاطا
- حبة كوسا
- حبة جزر
- حبة طماطم
- 5 ملاعق أكل فريك
- ملعقة و نصف أكل مركز الطماطم
- حفنة حمص منقوع
- 4 ملاعق أكل (زيت + سمن)
- ملح، فلفل أسود، بابريكا، قرفة
- عود كرفس، حزمة كزبر،
- 4 أوراق نعناع



من صنف 'الشوربات'

من مطبخ حياة

### الطريقة

في قدر اتركي اللحم يتقلّى جيدا مع البصل و نصف كمية الكزبرة مقطعة مع الكرفس و النعناع و الزيت و السمن و الملح و التوابل عندما تلاحظين أن البصل قد ذبل أضيفي الخضار دون تقطيع ( البطاطا و الكوسا و الجزر و الطماطم ) و بعد ما تستوي اطحنها و أرجعها للقدر اضيفي الحمص المنقوع بعد دقائق أضيفي الماء الساخن و تكون كميته كافية فقط لتغطية الخضار و اللحم اتركي الخضار تنضج و بعدها أضيفي الفريك المغسول أضيفي الماء الحار الكافي مع مركز الطماطم عندما تنضج أضيفي باقي الكزبرة المقطعة حسب رغبتك و قدميها مع عصرة ليمون.



## شوربة الخضار

## المقادير

قطع لحم  
حبة بطاطا  
2 حبة جزر  
2 حبة لفت  
حبة بصل  
عود كرفس  
ملح  
فلفل اسود  
كزبرة ناشفة  
كريمة ( اختياري )  
ملعقتين زيت



من صنف 'الشوربات'

## الطريقة

قطعي الخضار قطع كبيرة .

شوحها في الزيت مع اللحم

عندما يتغير لون اللحم أضيفي كمية الماء المناسبة لتغطية الخضار

اتركيها تطهى بالكامل

صفي الخضار من الماء اطحنها بمطحنة يدوية أو خلاط كهربائي مع إضافة المرق

تدرجيا حتى تتحصلي على الكثافة المناسبة

أعيدي الشوربة إلى القدر حوالي 10 دقائق

ممكن أن تضيفي الكريمة السائلة حسب الرغبة.

# شوربة الفاصوليا الحمراء

## المقادير

فاصوليا حمراء

لحم

2 حبة بصل

2 حبة طماطم

ملح

فلفل أسود

بهار مشكل

بابريكا

ملعقة مركز الطماطم

زيت



من صنف 'الشوربات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

في طنجرة ضعي الزيت مع اللحم و و نصف بصلة مقطعة ناعم و الملح و التوابل  
لما يتحمر اللحم نضيف الماء و نتركه يستوي، في نفس الوقت نسلق الفاصوليا  
في قدر لما تستوي نصفها من الماء  
لما يستوي اللحم نضيف عليه الفاصوليا المسلوقة  
الآن نقطع البصل شرائح و نضيفه كطبقة فوق الفاصوليا و نفس الشيء بالنسبة  
للطماطم نقطعها و نضعها فوق البصل  
و في الأخير ننثر الاوابل المتبقية فوق الطماطم نرج الطنجرة قليلا حتى  
تتجانس المكونات و نضيف الماء اللازم.  
نغطي عليها و نتركها على النار حتى يستوي البصل و الطماطم .



# بسبوسة بالفستق الحلبي

## المقادير

- 1 كوب فستق حلبي مطحون
- 1 و نصف كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة بيكينج باودر
- 1 كوب سكر
- بيضتان
- ملعقة صغيرة فانيليا
- علبة قشطة
- نصف كوب زيت
- برش ليمون
- علبة حليب مركز أو قطر



من صنف 'المحليات'

من مطبخ أم محمد أمين

## الطريقة

- اخفقي البيض و السكر و الفانيليا جيدا بمضرب الشبك
- اضيفي الزيت مع مواصلة الخفق ثم القشطة
- اضيفي الدقيق تدريجيا مع الخلط ثم البيكينج باودر
- ادمجي الفستق الحلبي و برش الليمون
- اطلي سطح القالب بقليل من الطحينة ثم أفرغي عجينة البسبوسة أدخلها الفرن
- الساخن على درجة 180
- عندما تستوي اسقيها بالحليب المركز أو الشربات.

## اللحم الحلو

## المقادير

- قطع لحم غنم  
100 غرام زبيب  
250 غرام قراصيا مجففة ( عينة )  
300 غرام سكر  
نصف ملعقة سمن  
ملعقة قرفة  
كأس صغير من ماء الزهر  
علبة و نصف خووخ مع الشراب  
2 ملعقة صغيرة عسل  
عصير نصف ليمونة
- الحشو  
50 غ بودرة اللوز  
ملعقة سكر ناعم  
50 غ زبدة



من صنف 'الحلو'

من مطبخ أم محمد أمين

## الطريقة

## الخطوة الاولى

في كاسرول كبير ضعي اللحم المقطع قطع صغيرة و السمن مع القرفة و السكر و 5 ملاعق ماء الزهر، اغمري الكل بالماء حتى يتغطى اللحم و اتركه يغلي مع اضافة ماء الزهر من حين لآخر، عندما يصبح المزيج على شكل شرابات و يستوي اللحم اضيفي القراصيا المنقوعة في الماء البارد لمدة 10 دقائق و الزبيب اتركه يستوي و يتكثف

## الخطوة الثانية

ضعي في كاسرول العسل مع عصير الليمون و نصف كمية شراب الخوخ على النار لمدة دقيقتين، ابسطي الخليط في صحن الفرن  
اخلطي اللوز و الزبدة الطرية و السكر الناعم مع بعض جيدا احشي بها انصاف حبات الخوخ و ضعها في الصحن على خليط العسل ادخليها الفرن حتى يصبح الحشو ذهبيا.  
يزين الطبقة بشرائح اللوز.



## كريم كراميل

## المقادير

## للكراميل

200 غرام سكر  
50 ملل ماء

## للكريمة

لتر حليب  
250 غرام سكر  
6 الى 8 بيض  
فانيلا



من صنف 'الحلويات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

حضري الكراميل بوضع الماء و السكر على النار حتى يصير بني اللون ثم وزعيه في قوالب صغيرة مباشرة و هو ساخن  
ضعي الحليب ليسخن في كاسرول  
في زبدية كبيرة اخفقي البيض مع السكر، اضيفي الفانيلا اضيفي الحليب مع الخفق  
ستلاحظين تكون رغوة كثيفة انزعها بالمصفاة ثم وزعي الخليط في القوالب  
ضعيها الان في صينية بها ماء ساخن و ادخليها الفرن الساخن على درجة 180  
بعد 45 دقيقة ترقبها و تاكدي من نضجها بغرز سكين مثل الكيك  
لما تستوي اتركها ثم قومي بتمرير سكين على حواف القالب  
ضعي صحن فوق القالب و اقلبي الكريمة بحركة سريعة ثم ضعها في الثلاجة.

# حلى الاوريو

## المقادير

بسكوت اوريو  
 خلطه بيتي كروكر بالشكولاته  
 زبدة  
 6 جلاكسي  
 2 قشطة  
 هيرشي بالشوكلاته



من صنف 'الحلويات'

## الطريقة

من مطبخ نسرين

اعمل الكيك حسب المطلوب خلف الكرتون  
 لما تستوي الكيكه اتركها تبرد  
 قلبها وتبدأي تدهنيها بالخلطة:  
 الخلطه : ذوبي الزبدة، أضيفي الجالكسي والقشطة  
 اتركها تبرد قليلا ثم ادھني بيها الكيكة وأدخليها الثلاجة نصف ساعة  
 أخرجها و قصي منها شكل دوائر  
 وضعي فوق كل دائرة حبه اوريو، تكون الخلطه البيضاء ظاهرة  
 وزينها بالهرشي.



# أصابع باللوز

## المقادير



من صنف 'المحليات'

كلاج ( ديول )

3 كوب لوز مطحون

نصف كوب سكر

ماء زهر

نصف ملعقة صغيرة قرفة

قطر ( شيرة )

سمسم للتزيين

من مطبخ حياة

## الطريقة

قطعي أوراق الكلاج بالشكل المناسب

ادمجي مكونات الحشو : اللوز و السكر و القرفة و اجمعها بماء الزهر

حتى تتحصلي على عجينة طرية

ابسطي اوراق الكلاج اقليبي آخر طرفها ( بنفس الطريقة مع السبرنج رول )

ضعي كمية مناسبة من الحشو أغلقي الجوانب و لفيها على شكل اصابع

يمكنك أن تقفلي الطرف بزلال البيض حتى لا ينفك عند القلي

اقلها في زيت غزير و ساخن

عندما تتحمر ادخليها في القطر ثم صفيها و رشي عليها السمسم.

## بودينغ المنجا

### المقادير

كيك الفراولة  
فواكه

للبودنغ:

علبة قشطة

نصف علبة نستله

4 كوب عصير مانجو

كوب ماء

ثلاثة ارباع كوب نشاء

رشة فانيليا



من صنف 'المحليات'

### الطريقة

اخلطي مقادير البودنغ و ضعها في كاسرول على النار، حركها باستمرار

حتى تصير مثل كثافة الكاسترد

أحضري الصينية وضعيها شرائح من كيك فراولة ثم بودينغ ثم فواكه

ثم بودينغ

أدخليها في الثلاجة لمدة ساعة .



## معمول العيد

## المقادير

ربع كيلو سميد  
 ربع كيلو طحين  
 ربع كيلو زبدة لينة  
 رشة بيكنج باودر و رشة ملح  
 2 ملعقة كبيرة سكر ناعم  
 نصف ملعقة صغيرة قرفة  
 ملعقة كبيرة ماء زهر  
 ماء

## الحشو:

ربع كيلو تمر معجون  
 2 ملعقة سمس (جلجلان)  
 محمص و مطحون  
 ملعقة كبيرة ماء زهر  
 ملعقة كبيرة زيت



من صنف 'المحليات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

اخلطي السميد، الطحين، الملح، القرفة، البكنج باودر، مع الزبدة المقطعة  
 مكعبات ادمجي الكل جيدا اضيفي السكر الناعم و اخلطي ثم ماء الزهر و الماء  
 تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة اتركها ترتاح  
 ادمجي مكونات الحشو  
 كوني من العجينة كرات حسب حجم الطابع و احشها بكرات الحشو  
 استعملت هذا الطابع  
 املئي القالب بالطحين ثم اطرقه على السطح ضعي داخله كرة العجين مع الضغط  
 جيدا ثم اخرجها بضرب القالب على السطح او على يدك  
 ضعي المعمول على صينية مرشوشة بالطحين ادخله الفرن حتى ينضج عندما يبرد  
 يمكنك أن تنخلي عليه قليلا من السكر الناعم.

## سابلي بالمربي

## المقادير

ربع كيلو زبدة  
بيضة  
ثلاثة أرباع كوب سكر ناعم  
ملعقة صغيرة فانيلبا  
ملعقة صغيرة بيكنج باودر  
طحين

للتزيين

مربي سكر ناعم  
سكر ناعم



من صنف 'المحليات'

من مطبخ حياة

## الطريقة

في اناء ضعي الزبدة+السكر اخلطي جيدا حتى تندمج ثم اضيفي البيضة و الفانيليا  
اخلطي لثواني ثم اضيفي الطحين المنخول تدريجيا مع البكنج باودر  
و اجمعي الكل بيدك دون العجن حتى تتحصلي على عجينة لينة اتركها ترتاح  
عندما ترتاح العجينة خذي جزء افرديه بالنشابة او العود الخشبي على ارتفاع  
من 3 الى 4 مم قطعي اشكال باستعمال اي شكل طابع  
ويجب ان تكون متساوية اي عدد الاشكال المثقوبة=عدد الاشكال غير المثقوبة  
لانه سيتم الصاقها ببعضها البعض، ضعها على صينية مرشوشة بالطحين  
وادخليها الفرن مسخن على 160 درجة عندما تاخذ اللون البني الفاتح من اسفل  
يعني استوت اتركها تبرد تماما ثم اطلي واحدة غير مثقوبة بالمربي والصقيها  
مع الاخرى المثقوبة حتى تنفذ بعدها املئي الثقوب بالمربي ترشها من فوق بالسكر  
الناعم بواسطة مصفاة.





# أهل رمضان ... شهر الخير والتغيير

أهلًا بشهر الخير، شهر أختصه الله بفضائل عظيمة ومكارم جليلة، فهو كنز المتقين، ومطية السالكين، قال المولى عز وجل: (( شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان )) .

شهر أختصه الله بتنزل الرحمات والبركات من رب الأرض والسموات فالحمد لله أن بلغنا شهر رمضان بنعمة منه وفضل، ونحن في صحة وعافية وأمن وإيمان، فهو أهل الحمد والفضل.

فرحنا برؤية هلاله، فهلاله ليس كبقية الأهلة، هلال خير وبركة، عم ببركته أرجاء العالم، ونشر في النفوس روح التسامح والألفة والمحبة والرحمة ما أشبه الليلية بالبارحة، وما أسرع مرور الأيام والليالي، كنا نعتصر ألمًا لوداع أيامه ولياليه، وها هي الأيام والليالي قد مرت بنا ونحن في استقباله من جديد؛ بفرحة العازمين على نيل أجره وفضله.

فلنجدد النية والعزم على استغلال أيامه ولياليه، لاغتنام فرصه وجني ثماره، وليرى الله فينا خيرًا في شهرنا، وليكن التقوى هو هدفنا وشعارنا، ولنتسابق للخيرات من أول أيامه ، فالنفوس مهيأة لذلك، يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (( إذا كانت أول ليلة من رمضان صفدت الشياطين ومردة الجن وغلقت أبواب النار فلم يفتح منها باب وفتحت أبواب الجنة فلم يعلق منها باب ونادى مناد يا باغي الخير أقبل ويا باغي الشر أقصر ولله عتقاء من النار وذلك في كل ليلة )) .

الراوي: أبو هريرة المحدث: الألباني - المصدر: صحيح ابن ماجه - الصفحة أو الرقم: 1339  
فلنغتتم شهر التغيير من أول أيامه، ولنستغل ساعاته ولحظاته، لننعم برضا خالقنا، ولنفوز بخيري الدنيا والآخرة.

موقع صيد الفوائد

<http://www.saaaid.net/mktarat/ramadan/531.htm>



# حياتن الله في كل زمان

لمزيد من الوصفات الرائعة

لكل تساؤلاتكن و استفساراتكن

لكل من تريد المشاركة معنا فيما تبده الأنامل

تفضلي مرحبا بك في قسمنا البهيج ' **ملح وسكر** '

مع تحيات أخواتكن في ' **أنا مسلمة** '

<http://www.muslmh.com/vb>