



وجبات شهية لك ولأسرتك

صوماً مقبولاً وأفطاراً شهيقاً



كارن السبانخ مع جبن البانير

فالبانير هو جبن البقر النباتي، وهو جيد جدا للطهي لأنه لا يذوب مثل باقي أنواع الجبن الأخرى عند التعرض للحرارة وأيضا يعطى اللون الذهبي الرائع فى الطعام. كما أنه متوافر الآن فى محلات السوبر ماركت الكبيرة.

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة

مدة الطهي: ٣٠ دقيقة

يكفى ل: ٤ أشخاص

المقادير:

- ملعقة صغيرة من الزيت
- علبه جبن بانير ٢٢٧ جم، وتقطع الى مكعبات بمقاس ٢.٥ سم
- عدد ١ بصلة كبيرة وتقطع الى شرائح جيدة
- عدد ٢ من الفلفل الأخضر ويقطع بلطف
- بعض الزنجبيل وأوراق الكارى ويطحن جيدا
- ملعقتين صغيرة من مسحوق الكركم والشطة المطحونة
- عدد ٤ ثمرة الطماطم، ثم عصرها لعمل الصلصة
- ٤٠٠ جم من السبانخ

طريقة التحضير:

١. قومي بتسخين مقلاة كبيرة و أضيفى الزيت وجبن البانير وقلبيه حتى يصبح ذهبيا جميلا. ثم ارفعيه من على النار واتركيه جانبا.
 ٢. أضيفى مزيدا من الزيت الى المقلاة اذا لزم الأمر، ثم ضعى البصل والفلفل الأخضر والزنجبيل واتركيه قليلا على النار. ثم بعد ذلك قومي بإضافة مسحوق الكركم والشطة المطحونة واتركيه بضعة دقائق حتى يطهى. ثم تضاف الطماطم وتترك لمدة ١٠-١٥ دقيقة لتمزج مع الخليط السابق.
 ٣. أضيفى السبانخ الى الصلصة وقلبيه جيدا مع التدقق لوضع التوابل المفضلة. بعد ذلك أضيفى جبن البانير، وتقدم هذه الوجبة ساخنة مع الخبز.
- تحتوى هذه الوجبة على: ٢٠٠ سعر حرارى، ١١ جم من الدهون (٤.٥ منها مشبعة)، ١٤ جم من الكاربوهيدرات.

ابحثى عن: من الأفضل البحث عن السبانخ الجيدة، تلك التى تحصلين عليها من محلات السوبر ماركت الكبيرة. فربما سيأخذ الأمر وقتا طويلا لغسلها وتحضيرها، ولكن سيأتى المذاق ليكون أروع من ذلك بكثير.

لحم المحار المقلية جيدا مع السمسم والأرز الأحمر أو البسمتى

قومي بنقع اللحم وطهى الأرز جيدا قبل البدء فى الطهى.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة + نقع اللحم

مدة الطهي: ١٥-٢٠ دقيقة

تكفى ل: شخصان

المقادير:

- ٣٠٠ جم من لحم الخاصرة أو الأستيك وتقطع الى أجزاء
- ١٥٠ جم من الأرز البسمتى
- عدد ٢ ملعقة صغيرة من حساء الطماطم
- عدد ١ ملعقة صغيرة من زيت الثوم
- بعض قطع الزبدة البسيطة
- لماء النقع يلزم:
- ١٣٠ ملل من صلصة المحار
- عدد ٢ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- عدد ٢ ملعقة صغيرة من السكر الناعم

طريقة التحضير:

١. مزج مكونات ماء النقع مع ٣ معالق صغيرة من الماء الدافئ و أضيفى اللحم. ثم تغطى وتترك للنقع لمدة لا تقل عن ساعتين.
 ٢. قومي بطهى الأرز وفى غضون ذلك تسخين المقلاة جيدا وأضيفى حساء الطماطم واتركها بضعة دقائق حتى تطهى. عند طهى الأرز أضيفيه الى المقلاة واتركه قليلا حتى يمزج مع صلصة الطماطم. تذوقيه ثم قومي بإضافة زيت الثوم والزبدة.
 ٣. قومي بتسخين مقلاة أخرى وأضيفى اللحم مع كل مكونات ماء النقع الى المقلاة. قلبيه لمدة ٥-٣ دقائق على حسب رغبتك فى جعل اللحوم محمرة قليلا أو مطهية جيدا.
 ٤. قدميه مع الأرز البسمتى أو الأحمر مع السلطة الطازجة
- تحتوى هذه الوجبة على: ٦٥٠ سعر حرارى، ١٨ جم دهون (٥ جم منها مشبعة)، ٧٨ جم من الكاربوهيدرات.

لعمل زيت الثوم: قطعى ٣ حبات من الثوم الى شرائح صغيرة وضعيها فى مقلاة مع ٢٠٠ ملل من زيت الزيتون. قلبيه جيدا ولا تتركها على النار لفترة طويلة، وتصب بعد ذلك فى حاوية عازلة للحرارة. فزيت الثوم يستخدم كمقبلات للسلطة وشرائح اللحم وكذلك الحساء.

اللوبياء الجافة مع اللحم البقرى الحار

ملحوظة: اللبن المستخدم فى هذه الوجبة يساعد اللحوم لأن تبقى ليئة.

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهي: ساعة و ١٠ دقائق

تكفى ل: ٤ أشخاص

المقادير:

- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- عدد ١ بصلة كبيرة وتقطعها جيدا
- ٥٠٠ جم من اللحم البقرى المفروم
- ملعقة صغيرة من القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الشطة
- ٢ ملعقة صغيرة من اللبن
- عدد ١ من الفلفل الأحمر وتقطعه جيدا
- عدد ١ من الفلفل الأصفر وتقطعه جيدا
- ٤٠٠ جم من الطماطم المفرومة
- ٤٠٠ جم من اللوبياء المصنفة جيدا
- الكزبرة الطازجة والمبشورة، جبن الشيدر المفروم

طريقة التحضير:

١. قومي بتسخين الاناء جيدا ثم أضيفى الزيت والبصل وقلبيهم حتى يمتزجا معاً. أضيفى اللحم المفروم وقلبيه جيدا ثم أضيفى القرفة ومسحوق الشطة واتركها بضع دقائق حتى تطهى.
 ٢. أضيفى اللبن وقلبيه ثم الفلفل واتركه قليلا حتى يطهى وبعد ذلك أضيفى الطماطم واللوبياء. ضعى هذه الخليط فى غلاية وقومي بتغطيتها واتركها على النار لمدة ٢٠ دقيقة مع التقليب باستمرار.
 ٣. اكشفي الغطاء ثم قومي بغليها لمدة ٤٠ دقيقة أخرى مع التقليب أيضا بين الحين والآخر. أضيفى التوابل المفضلة مع وضع الكزبرة فوق الجبنة الشيدر
- تحتوى هذه الوجبة على: ٣٨٥ سعر حرارى، ١٦ جم دهون (٦ جم منها مشبعة)، ٢٦ جم من الكاربوهيدرات.

وصفة جديدة

فطيرة اللحم البقرى المنزلية الحارة: فيمكن تحويل الوجبة السابقة الى فطيرة اللحم البقرى المنزلية. وهذه عن طريق وضع المكونات السابقة فى الاناء الخاص بالفطائر مع اضافة البطاطا وشرائح البصل فوقها، ويوضع هذا الاناء فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج

شرائح الدجاج وسلطة الملفوف مع النعناع

يتم طهى هذه الوجبة عن طريق وضع شرائح الدجاج مع الزنجبيل والثوم وشرائح البصل مع اضافة النكهات المفضلة، ثم تترك لمدة ١٥ دقيقة حتى تنضج.

مدة التحضير: ٢٥ دقيقة

مدة الطهي: ١٥ دقيقة

تكفى ل: شخصان

المقادير:

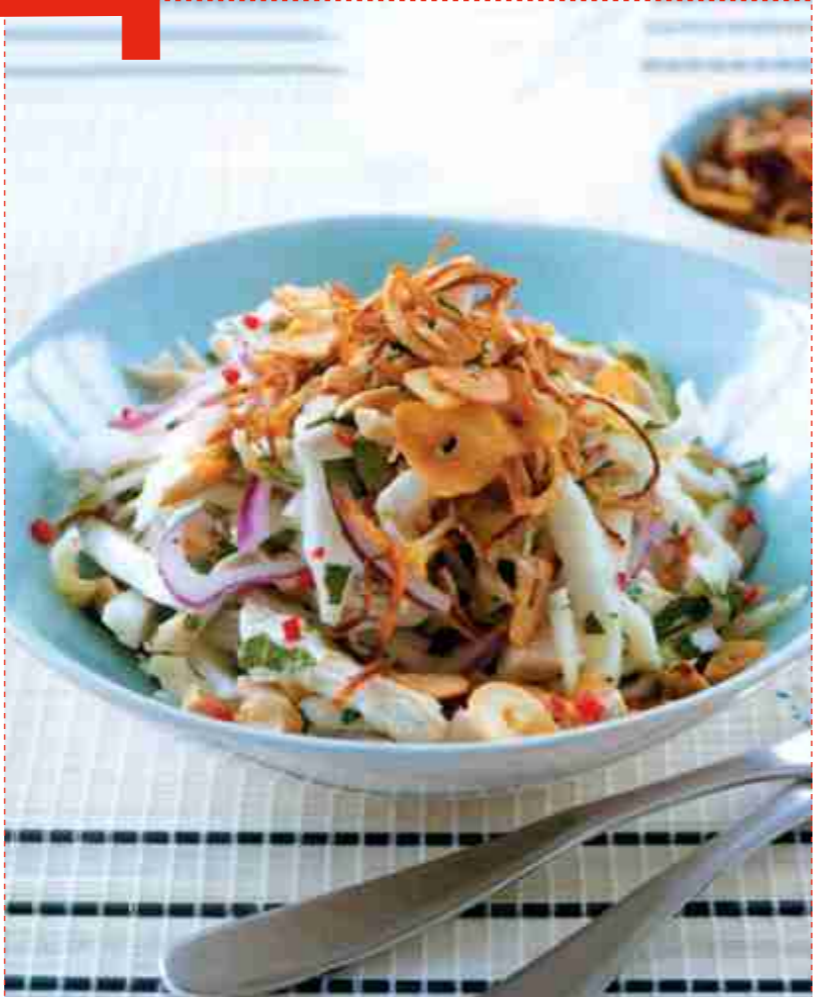
- عدد ٣ من الكراث ويقطع الى شرائح صغيرة.
- عدد ٢ من حبات الثوم ويقطع الى قطع صغيرة
- عدد ٢ من صدور الدجاج المطهية مسبقا والمقطعة أيضا
- ١٥٠ جم من الكرنب الأبيض المقطع
- شريحة صغيرة من البصل الأحمر
- حفنة كبيرة من النعناع المفروم جيدا
- عدد ١ من الفلفل الأحمر المطحون
- ١٠٠ جم من الفول السودانى

مكونات الصوص:

- عدد ٣ معالق صغيرة من شوربة السمك
- عدد ٣ معالق صغيرة من خل الأرز
- ٢ ملعقة صغيرة من السكر الناعم
- ٢ حبة ثوم ويتم فرهما
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون
- ٢ ملعقة صغيرة من عصير الجير

طريقة التحضير:

١. قومي بتسخين المقلاة وأضيفى ٢٠٠ ملل من الزيت النباتى أو زيت عباد الشمس. عند قدحان الزيت أضيفى الكراث والثوم وقلبيهم جيدا حتى يعطيا اللون الذهبى، ثم بعد ذلك قومي بتبريدهما على ورقة من ورق المطبخ.
 ٢. أضيفى شوربة السمك و الخل والسكر فى مقلاة مع ١٢٥ ملل من الماء وقومي بتسخينهم جيدا حتى يذوب السكر. ثم بعد ذلك ارفعيها من على النار وأضيفى مكونات الصوص.
 ٣. لاضافة السلطة قومي بوض الدجاج والكرنب والبصل سويا مع ٣/٢ من الكراث والثوم والنعناع واللفل الأحمر والفول السودانى، ثم تغطيتهم ب ٣/٢ من الصوص. ويمكن للسلطة أن يتم تحضيرها مسبقا وتترك فى الثلاجة بضع ساعات.
- تحتوى هذه الوجبة على: ٢٨٢-٥٦٤ سعر حرارى، ١٣-٢٦ جم دهون (٢.٥-٥ جم منها مشبعة)، ١٦-٢٢ جم من الكاربوهيدرات.



استيك لحم البقر المشوي مع صلصة الطماطم

هذه الوجبة أخف من صوص استيك اللحم التقليدي، حيث أنه يطهى مع صلصة الطماطم .

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهي: ١٠ دقائق

تكفى ل: ٤ أشخاص

المقادير:

- ٤/١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون + المزيد للأستيك
- حبة ثوم مقطعة جيدا
- ٢٠٠ جم من الطماطم الصغيرة
- ملعقة صغيرة من السكر الناعم
- حفنة صغيرة من الريحان المطحون جيدا
- ملعقة صغيرة من الخل البلسمي
- ٢ من شرائح اللحم البقري الخالي من الدهون

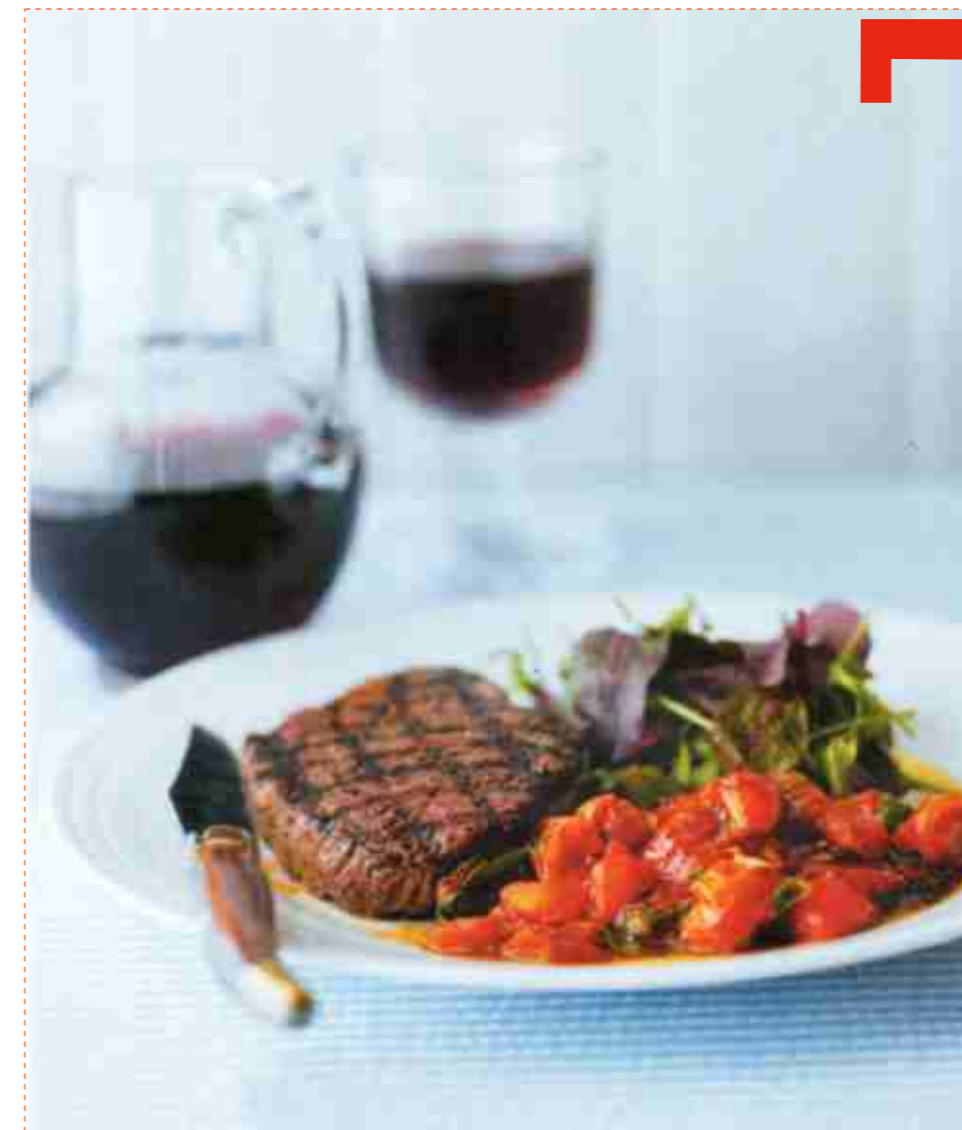
طريقة التحضير:

١. قومي بتسخين المقلاة وأضيفي زيت الزيتون والثوم وقلبيهما جيدا حتى ينعما، ثم أضيفي الطماطم والسكر ونصف الريحان واتركيهما لمدة ٥ دقائق حتى تخف الطماطم وتميل الى التفكك.
٢. يتم تسخين اناء الشوي مع دهن استيك اللحم بالزيت من الجانبين ويترك لمدة ٢-٤ دقائق. انقله الى طبق آخر واتركه لمدة ٥ دقائق. وفي غضون ذلك قومي بإعادة تسخين الصلصة مرة أخرى مع اضافة الخل وباقي الريحان والعصائر التي تخرج من شرائح اللحم.
٣. قدمي الأستيك مع الصلصة على الجانبين والسلطة الخضراء، والبطاطس المنقوعة في زيت الزيتون ان أردتي.

تحتوي هذه الوجبة على: ٣٣٦ سعر حراري، ٤١ جم من الدهون (٤ جم منها مشبعة) ، ٨ جم من الكاربوهيدرات.

يتم التحضير مسبقا

من الممكن أن تحضر الصلصة مسبقا قبل البدء في الطهي ثم إعادة تسخينها عند الانتهاء. فالطماطم الصغيرة يمكن أن تعطي مزيدا من الماء عند طهيها. وإذا كانت الصلصة بسيطة بعض الشيء، فيمكنك اضافة المزيد من السوائل هذا وقيل اضافة عصائر الأستيك.



طاجن الضأن المغربي مع جوز الإسكواش

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة

مدة الطهي: ٣ ساعات

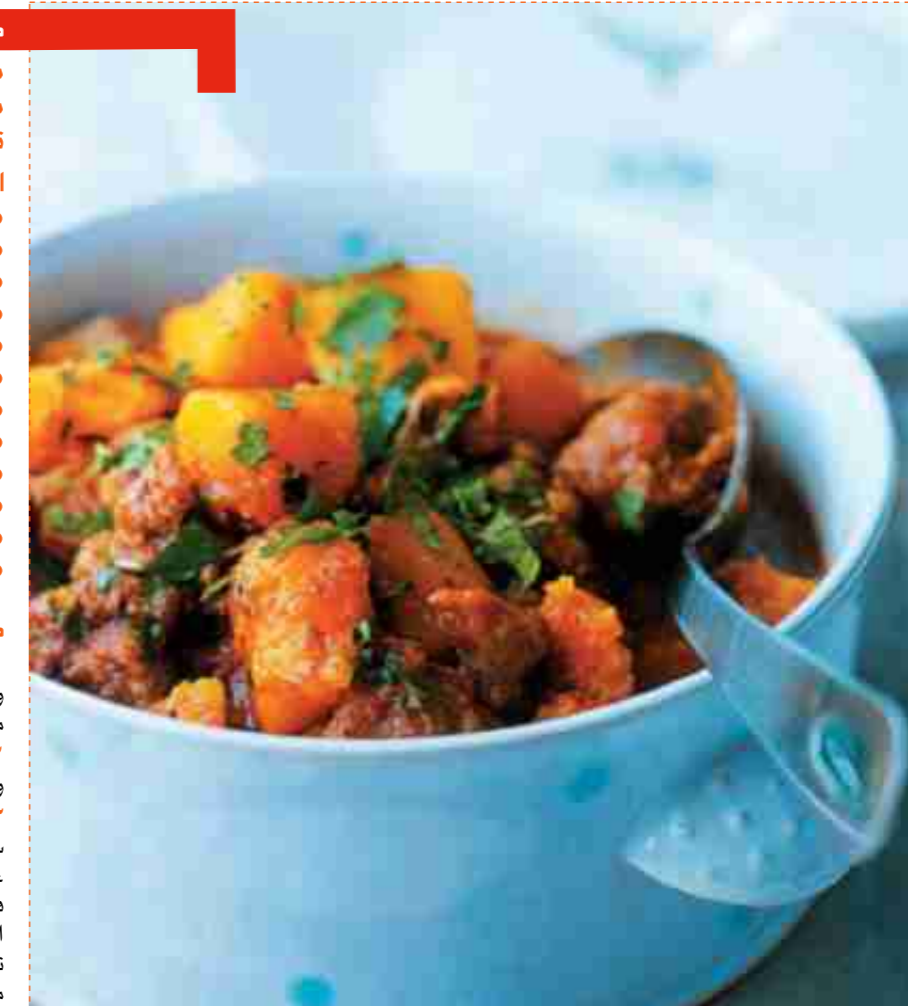
تكفى ل: ٤ أشخاص

المقادير:

- ٢ ملعقة صغيرة من الزيت
- عدد ٢ بصلة مقطعة الى شرائح
- عدد ٢ حبة ثوم ، ويفرم جيدا
- ٨٠٠ جم من كتف الضأن، ويقطع الى مكعبات كبيرة
- ٢ ملعقة صغيرة من رأس الحانوت
- ١/٤ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الجاف
- ٤٠٠ جم من الطماطم المضرومة
- ١/٢ ملعقة صغيرة من العسل
- ٢ من ورق اللاورى
- ٤٥٠ ملل من مرق الضأن أو الدجاج
- ١ من جوز الإسكواش، يقشر ويقطع الى أجزاء كبيرة
- البقدونس والزبادى الطبيعي

طريقة التحضير:

١. يتم تسخين اناء كبير وعميق ويوضع به الزيت، ثم يضاف البصل والثوم ويترك لمدة ٢-٣ دقائق حتى يخف. قومي برفع حرارة النار و وضع لحم الضأن مع التقليب باستمرار حتى يتحول لونه الى البني من على جميع الجوانب.
٢. تضاف التوابل الى اثناء مع وضع الطماطم والعسل وورق اللاورو والمرق، ويترك على النار لمدة ساعتين مع التقليب باستمرار.
٣. ارفعى الغطاء ثم قومي بوضع جوز الإسكواش، ويترك اثناء مكشوف لمدة ساعة أخرى. عند نضوج اللحم يقدم الطاجن مع وضع البقدونس والزيادى على الجوانب.
- فيمكن لهذا الطاجن أن يتم عمله على مراحل متعددة اذا كان لديك الوقت الكاف.
- تحتوي هذه الوجبة على: ٤٧٦ سعر حراري، ٢٢ جم من الدهون (٨ جم منها مشبعة)، ٢٢ جم من الكاربوهيدرات



ريش الضأن المشوي مع الخضار صوص الأعشاب

فهى وجبة لذيذة تقدم مع البطاطس المشوية أو التي قد نضجت على البخار.

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهي: ٣٥-٤٠ دقيقة

تكفى ل: ٦ أشخاص

المقادير:

- ٨ × ٢ من عظم ريش الضأن (أطلبى من الجزار أن يقوم بذلك)
- ٤ أوراق من عشب حصا البان
- ٧٠٠ جم من الخضار المشكل (الجزر، الكرات، الفاصوليا الخضراء، البسلة)
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقة صغيرة من الخل الأبيض
- ٣ معالق صغيرة من زيت الزيتون
- حفنة كبيرة من البقدونس المفروم جيدا

طريقة التحضير:

١. يسخن الفرن ليصل الى درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، ثم بعد ذلك تجهز ريش الضأن ويوضع فوقها عشب حصا البان ويترك في الفرن ٣٥-٤٠ دقيقة. وأثناء ذلك قومي بغلى المياه وضعي بداخلها الخضار حتى يطهى جيدا. فالجزر سوف يأخذ وقتا أطول يليه الكرات فالفاصوليا الخضراء والبسلة. وعند نضوج الخضار قومي برفعه من على النار وضعيه تحت المياه حتى يبرد ثم اتركه جانبا.
 ٢. لعمل الصوص قومي بخلط الخردل مع الخل ووضعهم في زيت الزيتون مع الخفقان حتى يصبح سلسا، ثم اتركه جانبا.
 ٣. عند نضوج الضأن انقله الى سطح خشبي واتركه لمدة ١٥ دقيقة. ثم قومي بصب الصوص في اناء مع التدفئة البسيطة على النار، وأثناء ذلك يتم الوضع الخضار بداخل الصوص. وعند الانتهاء قومي بوضع البقدونس على اللحم المشوي.
 ٤. يتم تقطيع الضأن الى قطع متساوية لكل فرد، مع وضع الخضار جانبا.
- تحتوي هذه الوجبة على: ٢٨٠ سعر حراري، ١٦ جم من الدهون (١ جم منها مشبع)، ٥ جم من الكاربوهيدرات.

نصيحة هامة

تجنبى ريش الضأن الخالي تماما من الدهون في هذه الوجبة، فهى ليست جيدة على الإطلاق لأنه لا يوجد شيء للحفاظ على اللحوم رطبة عند الشوي.

عرق بقرى مشوي مع التفاح المشوي وصلصة البصل

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة

مدة الطهي: ساعتين

تكفى ل: ٦ أشخاص

المقادير:

- ١.٢٥ كجم من لحم البقر
- ٦ حبات من التفاح مع تقطيعه ارباع
- حفنة بسيطة من الينسون
- حفنة قرنفل
- عدد ٢ بصلة
- ٢ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من خل التفاح
- ٢ ملعقة صغيرة من العسل
- ٣ أوراق من الزعتر

طريقة التحضير:

١. يتم تسخين الفرن عند درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، ثم يغطى اللحم بالملح والفلفل الأسود. يوضع في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة وبعدها يتم خفض درجة حرارة الفرن الى ١٩٥ مئوية ويترك لمدة ساعة و ١٠ دقائق آخرين مع تجفيف الدهون باستمرار.
٢. يقطع التفاح الى ارباع ويتم وضعهم مع قرنفل والينسون في صينية بها شرائح البصل ويوضع فوقهم الزيت والخل والعسل. ثم توضع تلك الصينية في الرف السفلى من الفرن ولمدة آخر ١٠ دقائق من وقت الطهي. وينبغي ملاحظتها باستمرار، وإذا اكتشفت أنها قد جفت فيمكنك اضافة المزيد من العسل والزيت.
٣. عند نضوج اللحم يتم ازالته مع الفرن ويترك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يطهى التفاح والبصل. وإذا تحول التفاح الى اللون الذهبي والبصل أصبح طرى ولزج، يتم ازالته من الفرن ويوضع في اناء آخر. وأخيرا يقدم اللحم بعد تقطيعه الى شرائح مع وضع الصلصة جانبا.
- تحتوي هذه الوجبة على: ٢٨٦ سعر حراري، ١٢ جم من الدهون (٢ جم منها مشبعة)، ٢٤ جم من الكاربوهيدرات.

نصائح مفيدة

- تكن هذه الوجبة لذيدة اذا قدمت مع هريس الزبدة و مجموعة مختارة من الخضار الموسمية.
- للتقطيع الجيد للحم الى شرائح، يترك اللحم النيبى مكشوفاً في الثلاجة ليلة كاملة حتى يجف الجلد.





٢. يخفق البيض مع الخليط السابق ويضاف الدقيق والقليل من الملح حتى يصبح الخليط سلس.

٣. يصب هذا الخليط في القوالب وتملاً كلها منها الى ثلثين حجمها، وتوضه هذه القوالب على الرف الأوسك للفرن ويترك لمدة ١٢ دقيقة فقط ! بعدها يتم ازالة القوالب من الفرن مع تمرير السكين على الأطراف ، ثم تقلب على أطباق التقديم. وتقدم في الحال مع آيس كريم الفانيليا والتوت الموسمي.

تحتوى هذه الوجبة على: ٧٢٧ سعر حرارى، ٣٨ جم من الدهون (٢٢ جم منها مشبعة)، ٩٣ جم من الكاربوهيدرات.

إذا..

كنتى قلقة بشأن عدم التحكم فى وقت وجود الكعكة فى الفرن، فيمكنك عمل كعكة اضافية ووضعها لمدة ١٠ دقائق فقط. و من خلال هذا الاختبار يمكنك معرفة الوقت الكاف لخبز الكعكة.

جربى عمل..

Chocolat brownies (براونيز الشيكولاتة)

فأذا كنتى تستخدمين الخليط السابق لعمل براونيز الشيكولاتة، فيمكن أن يكون مجمداً قبل الخبز. ولعمل البراونيز قومي بتسخين الفرن عند درجة حرارة ١٨٠ مئوية مع فرش قالب الكعك بورق الزبدة. ثم يصب الخليط به ويترك فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة.

كعكة الشيكولاتة الداكنة

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

مدة الطهي: ١٢ دقيقة

تكفى ل: ٨ أشخاص

المقادير:

- زبدة ذائبة
- بودرة الكاكاو
- ٢٧٥ جم من الشيكولاتة الداكنة (لا تقل نسبة الكاكاو بها عن ٧٠٪)
- ٢٢٥ جم من الزبدة الغير مالحة
- ٤٠٠ جم من السكر الناعم
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفانيليا الخالصة
- عدد ٥ بيضات كبيرة
- ٢٠٠ جم من الدقيق المنخول

طريقة التحضير:

١. يسخن الفرن حتى درجة حرارة ١٨٠ مئوية، ثم تدهن قوالب الكعك بالزبدة ويرش فوقها بودرة الكاكاو وتترك جانبا. ثم تذوب الشيكولاتة و الزبدة على النار ثم ترفع وتقلب مع السكر والفانيليا الخالصة. وتترك جانبا لتبرد.



لمدة ٥٠-٦٠ دقيقة ، حتى ترتفع الكعكة و يتحول لونها الى اللون الذهبى .

٣. بعد ذلك يتم ازالة القوالب من الفرن وتترك لمدة ٥ دقائق حتى تبرد .

٤. لعمل الطبقة الجليدية يتم خلط السكر المتلج مع المزيد من عصير الليمون حتى تتكون طبقة سميكة. ثم تصب هذه الطبقة على الكعكة بعد ان تبرد. تحتوى هذه الوجبة على: ١٧٥ سعر حرارى، ٨ جم من الدهون (٤ جم منها مشبعة)، ٢٥ جم من الكاربوهيدرات.

كعكة برذاذ الليمون

تصنع هذه الكعكة كخملوات الكعكة السابقة ولكن حتى الخطوة الثانية. وعند خروجها من الفرن يتم عمل بعض الثقوب بها من أعلى. ثم يتم خلط ملعقة صغيرة من عصير الليمون مع ملعقتان من سكر الكاستر وتصب فى ثقوب الكعكة الساخنة. وتقدم ساخنة مع التوت الموسمي أو الزبادى والسكر المتلج.

صانع للتزيين

فمن الرائع أن تقومي بتزيين الحلوى بالسكر المتلج أو قطع السكر الصغيرة مثلما فعلنا مع كعكة الليمون. وهناك أيضا بعض أشكال التزيين الأخرى كوردة الشيكولاتة وكذلك جميع أشكال السكر. كما يوجد بعض أشكال التزيين التي تعطى للحلوى بريقا وتألقا.

كعكة الليمون مع الطبقة الجليدية

هذه الكعكة سهلة جدا فى العمل كما أنها تصنع مع الطبقة الجليدية التي توضع فوقها لتعطىها مظهر ناعم وذو لمعان.

مدة التحضير: ١٠ دقائق

مدة الطهي: ٥٠-٦٠ دقيقة

تصنع على قطعتين من الكعك، الواحدة منها ٤٥٠ جم.

المقادير:

- ٤ بيضات كبيرة
- ٢٧٥ جم من السكر الناعم
- ٣ حبات ليمون كبيرة+ عصير الليمون
- ٢٧٥ جم من الدقيق المنخول
- ٢/١ ملعقة صغيرة من البيكينج بودر المنخول
- ١٢٠ ملل من الكريمة
- ٦٥ جم من الزبدة الذائبة
- ٢٠٠ جم من السكر المتلج

طريقة التحضير:

١. يتم تسخين الفرن عند درجة حرارة ١٨٠ مئوية، ثم تغطى القوالب بالزبدة والدقيق. أثناء ذلك يتم خفق البيض والسكر ويضاف الليمون ثم الدقيق والبيكينج بودر بالتدريج على ٣ مرات. ويراعى الخفق الجيد لأن هذا سيمنحك كعكة كثيفة جدا. ثم بعد ذلك يخفق هذا المزيج مع الكريمة مع وضع الزبدة بلطف.

٢. يصب هذا الخليط فى ٢ من القوالب ويترك فى الفرن





طريقة التحضير:

١. يتم تسخين الفرن عند درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، وأثناء ذلك تسخن مقلاة وتوضع بها الزبدة حتى تذوب، ثم يتم إضافة السكر و٦٠ ملل من الماء وتترك على النار لمدة ٥ دقائق حتى يذوب السكر. يضاف بعد ذلك الأناناس ويترك لمدة ١٥-٢٠ دقيقة مع التقليب حتى يظهر الكراميل الداكن. ويتم تحريك المقلاة بين الحين والآخر لمنع التصاق الأناناس وتحريكه.

٢. يتم وضع شريحة الأناناس وحوالي ١ ونصف ملعقة صغيرة من الشربات في قاعدة كل قالب.

٣. تقطع عجينة الفطير الجاهزة بشكل دائري ومتناسق مع حجم القالب، ثم توضع العجائن على الأناناس في كل قالب وتوضع في الفرن لمدة ١٨-٢٠ دقيقة حتى ترتفع ويتحول لونها إلى اللون الذهبي الجميل.

٤. مررى السكين في أطراف كل قالب، ثم قومي على الفور بنقل الفطائر إلى الأطباق. وتقدم لأذا أردتِ لا مع النوعية الجيدة من الأيس كريم.

تحتوي هذه الوجبة على: ٤٨٠ سعر حراري، ٢٢ جم من الدهون (١٢ جم منها مشبعة)، ٦٧ جم من الكربوهيدرات.

فطيرة الأناناس

تعد هذه الحلوة من الفواكه اللذيذة جدا وأيضا السهلة في العمل.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة

مدة الطهي: ٤٠ دقيقة

تكفي ل: ٦ أشخاص

المقادير:

- ٦٠ جم من الزبدة
- ٢٢٥ جم من السكر الناعم
- ١ حبة أناناس صغيرة مقشرة ومقطعة إلى ٦ شرائح
- ٢٧٥ جم من عجينة الفطير الجاهزة
- ربما ستحتاجين:
- ٩X٦ سم من قالب الفطير



متلجات الفاكهة بالخوخ مع الفراولة و بسكوت اللوز

متلجات الفاكهة هي سهلة جدا في العمل وتقدم مجمدة.

مدة التحضير: ٢٠ دقيقة + وقت التجمد

مدة الطهي: ٨ دقائق

تكفي ل: ٤ أشخاص

المقادير:

لعمل متلجات الفاكهة

- ١٥٠ جم من السكر الناعم
- ٤٠٠ جم من الخوخ وعصيره
- عصير الليمون بواسطة حبة ليمون واحدة

لعمل البسكوت

- ٢ من بيض البيض بدون الصفار
- ١٠٠ جم من السكر الناعم
- ٥٠ جم من الدقيق المنخول
- ١/٢ ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ٦٥ جم من الزبدة الذائبة والمبردة
- اللوز المششر
- عدد ٢ حفنة كبيرة من الفراولة ، والمقطعة نصفين

طريقة التحضير:

١. يوضع السكر في اناء مع ١٥٠ ملل من الماء ويرفع على نار هادئة حتى ذوبان السكر.

ثم يتم رفع درجة الحرارة ويترك للغلي لمدة ١٠ دقائق هذا للحصول على الشربات. وبعد ذلك يتم إضافة الخوخ وعصير الخوخ والليمون، ويصب في اناء آخر ويوضع في الثلاجة بضعة ساعات.

٢. لعمل البسكوت يسخن الفرن حتى درجة حرارة ١٩٠ مئوية، وتغطي ٢ من قوالب الخبز بورق الزبدة. أثناء ذلك يتم خفق بيض البيض مع السكر جيدا ثم يضاف الدقيق والفانيليا ويخفق مرة أخرى باستخدام مضرب الخفق أو الشوكة وتضاف أخيرا الزبدة ويمزجا جيدا.

٣. باستخدام ملعقة صغيرة يتم وضع الخليط السابق بصورة دائرية في القوالب ، مع إضافة اللوز عليها.

٤. توضع تلك القوالب في الرف العلوي للفرن لمدة ٦-٨ دقائق حتى يظهر اللون الذهبي للبسكوت. وبعد ذلك يتم إزالته من الفرن ، وإذا أردتِ عمل أشكال معينة منه فيجب أن يكون فوري بعد خروجه من الفرن وهذا قبل أن ينشف ويتكسر منك، وسيوضع هذا البسكوت في وعاء محكم الأغلاق لمدة ٢ أيام.

٥. وللتقديم توضع ٢ من متلجات الفاكهة في طبق مع الفراولة والبسكوت من فوقهم.

تحتوي هذه الوجبة على: ٤٩٩ سعر حراري، ١٢ جم من الدهون (٩ جم منها مشبعة)، ٨٧ جم من الكربوهيدرات.

نصيحة

- يفضل وضع متلجات الفاكهة في الثلاجة لمدة تزيد عن شهر.
- البسكوت يجب أن يتم تحضيره ثلاثة أيام قبل عمل تلك الحلوى
- يمكن للبسكوت أن يجلى بالنكهات الأخرى كالبرتقال والبنديق المطحون، وربما الفلفل الأسود فهو له مذاق رائع إذا تم تناوله مع الفراولة.