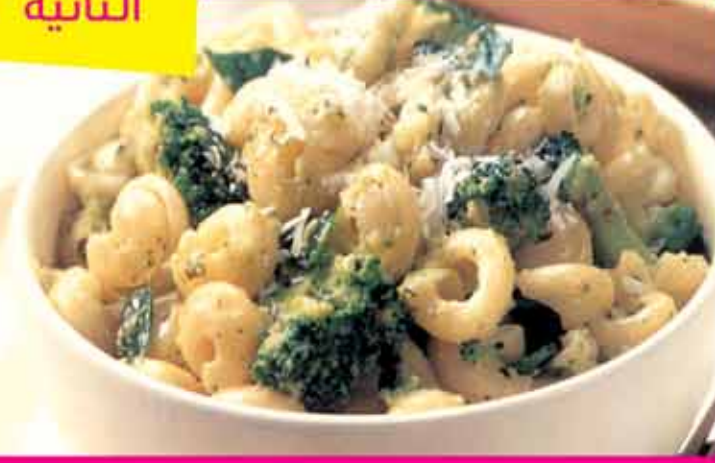


## الوصفة الثانية



## باستا البروكولي والآنشوجا

الخليط في خلاط الي وذلك الى ان يصبح ناعماً ثم امزجيه مع الخليط الاساسي مع اضافة الليمون المبشور والبرميسان بعدها اسكبيه فوق الباستا الساخنة والكمية المتبقية من الريحان، واخليطها جيداً الى ان تصبح مزيجاً متكاملًا. قدميها ساخنة مع رشه من البارميسان.

القيمة الغذائية: نسبة الدهون (28غ)، نسبة النشويات (60.5غ)، نسبة البروتينات (22.5غ)، نسبة الالياف (9غ)، نسبة الكوليسترول (ملغ76.5) و نسبة الوحدات الحرارية (585 كالوري)

المبشور جيداً 100 غ (كوب واحد) من جبنة البرميسان المبشورة بشراً خشناً

طريقة التحضير: 1) ضعي البروكولي في قدر عريضة من الماء المغلي والمالح لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 4 دقائق. ثم قومي بسلق الباستا.

2) سخني الزيت في مقلاة. ثم اضيفي الثوم وقطع الأنشوجة وقومي بطهوها على نار متوسطة لمدة تتراوح ما بين دقيقة واحدة ودقيقتين، أو الى ان يبدأ الثوم باتخاذ اللون الذهبي. اضيفي قطع البروكولي مع الكريمة والريحان وأتركيها على النار حتى النضوج. 3) ضعي نصف كمية

وقت التحضير: 15 دقيقة إجمالي وقت الطهو: 25 دقيقة تكفي لاربعة إلى ستة أشخاص

المقادير: 600 غ من البروكولي، مقطعة إلى زهيرات صغيرة 500 غ من باستا الأوريكات ملعقتا طعام واحدة من زيت الزيتون سنن ثوم عدد 4، مقطعة تقطيعاً دقيقاً 8 قطع متساوية من سمك الأنشوجة 250 مل (كوب واحد) من الكريمة 30 غ (كوب واحد) من الريحان الطازج، مقطعة ملعقتا طعام من لب الليمون الحامض

## الوصفة الأولى



## شوربة البندورة

إضافة من الكريمة واليقدونس المفروم.

القيمة الغذائية: نسبة الدهون (35غ)، نسبة النشويات (10.5غ)، نسبة الالياف (5.5غ)، نسبة الكوليسترول (85ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (350 كالوري)

البصل لمدة 3 دقائق. ثم اضيفي البندورة والثوم، اطبخيها لمدة 5 دقائق، محركاً المزيج بين الحين والآخر، والى ان يصبح لزجاً ضعبيها في الخلاط الذي ليصبح الخليط ناعماً. ثم اضيفي البهارات البندورة والسكر ومرق الدجاج. 3) اضيفي التوابل التي تعطي مذاقاً ممتازاً قبل التقديم. ثم قومي بتقديمها مع ملعقة

وقت التحضير: 25 دقيقة إجمالي وقت الطهو: 30 دقيقة تكفي لاربعة أشخاص

المقادير: 1.25 كلغ من البندورة ملعقتا طعام واحدة زيت بصل واحدة مقطعة فص واحد من الثوم، مقطع كوب ونصف من مرق الدجاج ملعقتا طعام من رب البندورة ملعقتا قهوة واحدة سكر كوب واحد من الكريمة

طريقة التحضير: 1) ضعي البندورة أولاً في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم ضعبيها في الماء المجلد، ليتم تحفيها وتقسيرها بعد ذلك. 2) سخني الزيت في قدر عريضة، وقومي بطبخ

## الوصفة الثالثة



## قالب الباستا بالبادنجان

لمدة 15 دقيقة. اضيفي الريحان للزينة ثم قدميها مع سلطة إضافية وقطعة خبز.

القيمة الغذائية: نسبة الدهون (40غ)، نسبة النشويات (42.5غ)، نسبة البروتينات (25.5غ)، نسبة الالياف (6غ)، نسبة الكوليسترول (67ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (630 كالوري)

الوقت، اسلقي الباستا، اضيفي البصل والثوم الى المقلاة وأطبخي المزيج الى ان يصبح ذهبي اللون. ثم اضيفي البندورة وأتركيها لمدة 5 دقائق. 3) امزجي جبنة الريكوتا، وجبنة البرميسان، والريحان، ثم اخليطها مع الباستا. حاولي حشو قطع البادنجان بمزيج الباستا وصلصة البندورة ثم حمريها

وقت التحضير: 15 دقيقة وقت الطهو: 45 دقيقة تكفي لاربعة أشخاص

المقادير: 125 مل (نصف كوب) من زيت الزيتون الخفيف - ثمرة بادنجان مقطعة طولياً إلى شرائح بسماكة اسم 200 غ من الماكاروني straight macaroni - بصل صغيرة واحدة، مفرومة إلى قطع صغيرة - فص ثوم عدد 2، مهروسة 400 غ من البندورة المقطعة والمعلبة - 80 غ (كوب واحد) من جبنة البارميسان المبشورة بشراً خشناً 15 غ (نصف كوب) من الريحان الطازج المقطع طولياً، وكمية إضافية منه للتزيين

طريقة التحضير: 1) أطبخي البادنجان في مقلاة على ثلاث دفعات وعلى نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون، مع ملعقتي زيت تصاف الى كل دفعة، وفي نفس

## الوصفة الخامسة



## شوربة الهليون، والبازلاء

يفلي حتى نضوج الخضار ثم اسكبيها في الخلاط الذي ليصبح المزيج ناعماً، ارجعيه الى القدر مع زيادة البهارات والجوز المطحون. 3) ضعي أوراق النعنع وشرائح الثوم على قطع الخبز المحمرة بالزبدة والزيت والمقرمشة. 4) أعيدي تسخين الشوربة وقدميها مزينة بقطع الخبز والكمية المتبقية من الهليون.

القيمة الغذائية: نسبة الدهون (25غ)، نسبة النشويات (30غ)، نسبة البروتينات (15غ)، نسبة الالياف (10غ)، نسبة الكوليسترول (30ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (375 كالوري)

المرق النباتي رشه من البهارات رشه من الجوز المطحون المقادير لتحضير قطع الخبز المحمص مع النعنع والثوم 20 غ من الزبدة ملعقتا طعام من زيت الزيتون

شريحتان من الخبز الأبيض غير الطازج، منزوع الأطراف، مقطعتان إلى أربعة أجزاء فضاءً ثوم، مقطعان، ومنقوعان في الماء البارد لمدة 15 دقيقة طريقة التحضير: 1) قومي بتسخين الزبدة والزيت في قدر عريضة ثم اضيفي الشمار والبصل الأخضر وأتركي الخليط لمدة 10 دقائق ثم اضيفي الهليون، الثوم، النعناع، البازلاء والبطاطا. 2) اضيفي كمية كافية من المرق بحيث يتم تغطية الخضروات، واجعلي المزيج

وقت التحضير: 20 دقيقة إجمالي وقت الطهو: 40 دقيقة تكفي لاربعة أشخاص

المقادير: 30 غ من الزبدة ملعقتا ونصف من زيت الزيتون بصل خضراء واحدة، إختيار الجزء الأبيض منها فقط، مفروماً لب الشمار، مفروماً 375 غ من الهليون، مفرومة إلى قطع صغيرة فص ثوم واحد، مهروس ثمانية من أوراق النعنع، مفرومة 150 غ من البازلاء منزوعة القشور أو مجلدة 200 غ من البطاطا، مقطعة إلى مكعبات اربعة أكواف (ليتر واحد) من مرق الدجاج أو من

## الوصفة الرابعة



## كرات اللحم بالباستا

مع حبوب الذرة على اربعة أطباق، اضيفي قطع السكالوب فوقها ثم قدميها مزينة بأوراق الكزبرة المفرومة.

القيمة الغذائية: نسبة الدهون (60غ)، نسبة البروتينات (20غ)، نسبة الالياف (7غ)، نسبة الكوليسترول (74ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (920 كالوري)

في قدر صغيرة بماء مغلي الى درجة كافية، ثم بتحمر قطع السكالوب لمدة دقيقة. 2) خففي الحرارة الى النصف، ثم اضيفي الزبدة وقومي بطهوها لمدة اربعة دقائق، أو الى ان تصبح ذهبي اللون. ثم اضيفي البهارات والثوم وعصير الحامض، قومي بتوزيع الباستا المخلوطة

وقت التحضير: 15 دقيقة وقت الطهو: 15 دقيقة تكفي لاربعة أشخاص

المقادير: 350 غ من باستا conchigliette أو conchiglie 20 شريحة لحم سكالوب ملعقتا طعام من خليط البهارات الكاجن ملعقتا طعام من زيت الذرة 250 غ من الزبدة فص ثوم عدد 3 مهروسة 400 غ من حبوب الذرة المعلبة، بعد تحفيها 60 مل من عصير حامض الليمون أربع ملاعق طعام من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة

طريقة التحضير: 1) قومي بطهو الباستا