



هاتف: 1177711 - فاكس: 431411 - جوال: 1177711
Tel: 4677748 - Fax: 4319690 - Mob.: 6438575
Email: info@arabianquest.net
Website: www.arabianquest.net

الوصفة الثانية



شوربة العدس واللحم

وقت التحضير: 35 دقيقة
إجمالي وقت الطهو: ساعة وخمس دقائق تكفي الكمية لما بين أربعة إلى ستة أشخاص

المقادير:
ربع كوب من زيت الزيتون
3 بصلات، مفرومة فرماً ناعماً
6 فصوص ثوم، مقطعة إلى شرائح رقيقة
150 غ من اللحم المقدد، مقطعة تقطيعاً ناعماً
3 جزرات، مقطعة تقطيعاً ناعماً
جزر أيضاً عدد 2، مقطعة تقطيعاً ناعماً
3 قطع من الكرفس
200 غ من العدس الأحمر، المنقوع في المياه
أربعة أكواب من المرق النباتي
ربع كوب من رب البندورة
ربع كوب من باستا الريزوني (يشبه شكلها شكل الأرز)
بصل أخضر عدد 4، مفرومة فرماً ناعماً
ربع كوب من البقدونس المفروم
ملعقتا طعام من قشر الليمون الحامض
المبشور بشراً ناعماً
100 غ من جبنة البرميسان

طريقة التحضير:
1) قومي بتسخين الزيت في قدر عريضة، أضيفي البصل، والثوم، واللحم المقدد، واطبخي المزيج، محرّكة أياه من وقت إلى آخر، على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
2) أضيفي الجزر، والجزر الأبيض، والكرفس، ثم حرّكي جيداً، وغطّي القدر، واطبخي المزيج لمدة خمس دقائق، إلى أن يصبح متجانساً.

ثم أضيفي العدس، المرق النباتي ورب البندورة مع ليتر ماء وتركه الخليط لمدة نصف ساعة.
3) ضعي باستا الريزوني وكوبين من المياه على النار.
4) أضيفي البصل الأخضر، والبقدونس، وبشر الليمون والتوابل لتعطي مذاقاً رائعاً وقدمي الطبق ساخناً مع رشّة من البرميسان.

القيمة الغذائية:
نسبة الدهون (20 غ)، نسبة النشويات (35.5 غ)، نسبة البروتينات (25 غ)، نسبة الألياف (10 غ)، نسبة الكوليسترول (30 ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (380 كالوري)

الوصفة الأولى



الرافولي بالسبانخ مع البندورة

التي أن يصبح لونها قريباً من الذهبي، ثم أفرغها من المقلدة لتبرد، وقطعيها إلى قطع متوسطة الحجم.
2) أضيفي الزيت المتبقي إلى المقلدة وكذلك البندورة، والفليفلة، والبقدونس، والنعنع، والخل، وحرّكيها إلى أن تمتزج جيداً وتصبح ساخنة.
3) أفرغي المحتوى لتبريده وأضيفي التوابل لمذاق رائع. رشي حبات الصنوبر على وجهها. قسمي الباستا بين أربعة

القيمة الغذائية:
نسبة الدهون (29.5 غ)، نسبة النشويات (46.5 غ)، نسبة البروتينات (19.5 غ)، نسبة الألياف (8.5 غ)، نسبة الكوليسترول (31.5 ملغ)، ونسبة الوحدات الحرارية (530 كالوري).

وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطهو: 10 دقائق
تكفي لأربعة أشخاص

المقادير:
625 غ من الرافولي بالسيانخ
ثلاث ملاعق طعام ونصف من زيت الزيتون
50 غ من حبات الصنوبر
150 غ من البندورة نصف المحففة، والمقطعة إلى شرائح رقيقة
270 غ من الفليفلة المحففة والمعلية، بعد أن يتم تحميفها وتقطيعها إلى شرائح رقيقة
ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقتا طعام من النعنع الطازج المفروم
ملعقة طعام ونصف من الخل الإيطالي
30 غ من جبنة البرميسان المبشورة

طريقة التحضير:
1) أطبخي الباستا في قدر كبيرة من الماء المغلي وذلك إلى أن تنضج بدرجة كافية، ثم جففيها سخني نصف ملعقة صغيرة من الزيت في مقلدة، واطبخي حبات الصنوبر على نار خفيفة

الوصفة الثالثة



جبنة الريكوتا مع سمك السلمون

القيمة الغذائية:
نسبة الدهون (68 غ)، نسبة النشويات (43.5 غ)، نسبة البروتينات (35.5 غ)، نسبة الألياف (5 غ)، نسبة الكوليسترول (181 ملغ)، ونسبة الوحدات الحرارية (925 كالوري).

مقلدة مقاومة للالتصاق واطبخي السلمون فيها بشكل كاف.
3) أطبخي الباستا في قدر عريضة من الماء المغلي بشكل كاف، ثم جففيها واعيديها إلى القدر.

وقت التحضير: عشر دقائق
وقت الطهو: 15 دقيقة
تكفي لأربعة أشخاص

المقادير:
125 مل (نصف كوب) من زيت الزيتون
100 غ من حبات الكبر، المحففة والرطبة
500 غ من قطع السلمون، منزوعة القشور
625 غ من جبنة الريكوتا
150 غ من الزبدة
ملعقة ونصف قهوة من قشر الليمون المبشور بشراً رقيقاً
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ثلاث ملاعق طعام من البقدونس المفروم

طريقة التحضير:
1) قومي بتسخين نصف كمية الزيت في مقلدة صغيرة واطبخي حبات الكبر على نار قوية لمدة 3 إلى 4 دقائق.
2) سخني النصف المتبقي من كمية الزيت في

الوصفة الخامسة



باستا الدجاج

وقت التحضير: 15 دقيقة
وقت الطهو: 35 دقيقة
تكفي لما بين 6 إلى 8 أشخاص

المقادير:
300 غ من باستا الفوسيللي
125 غ شوربة كريمية الفطر المعلبة
بيضان
185 غ من المايونيز المصنوع بالبيض الكامل
ملعقة طعام واحدة من كبدل الديجون
210 غ من جبنة الشيدر المبشورة
600 غ من قطع صدور الدجاج، المقطعة بدورها إلى شرائح رقيقة
400 غ من قطع البروكولي المجلدة، بعد أن تتم إذابة الثلج عنها
40 غ من كسر الخبز الطازجة

طريقة التحضير:
1) أطبخي الباستا في قدر كبيرة من الماء المغلي حتى تنضج، ثم قومي بتحفيفها وإعادتها إلى القدر، في قدر آخر قومي بمزج حساء كريمية الفطر والبيض مع المايونيز والكبدل ونصف كمية الجبنة.
2) سخني مقلدة مقاومة للالتصاق الطعام فيها بالقليل من السمونة وعلى نار متوسطة، ثم أضيفي قطع الدجاج واطبخيها لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 6 دقائق، أو إلى أن تنضج.
3) أضيفي الدجاج والبروكولي إلى الباستا، قومي برش مزيج الشوربة على سطحها

وحركيها إلى أن تمتزج جيداً، ثم ضعي الخليط في قدر مضاد للالتصاق الكبر مع كمية الجبنة المتبقية واخزيه مدة 20 دقيقة.

القيمة الغذائية:
نسبة الدهون (32 غ)، نسبة النشويات (33 غ)، نسبة البروتينات (32 غ)، نسبة الألياف (5 غ)، نسبة الكوليسترول (43 ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (560 كالوري)

الوصفة الرابعة



شوربة كريمة الهليون

الكريمة.
6) قومي بتقديمه على الفور، مع رؤوس الهليون منقورة على سطح الشوربة.

القيمة الغذائية:
نسبة الدهون (26 غ)، نسبة النشويات (5 غ)، نسبة البروتينات (6 غ)، نسبة الألياف (3 غ)، نسبة الكوليسترول (30 ملغ) و نسبة الوحدات الحرارية (270 كالوري)

واطبخي البصل لمدة ثلاث إلى أربع دقائق على نار متوسطة.
3) أضيفي مرق الدجاج، والريحان، وملح الكرفس.
4) تأكدي من أن الهليون قد نضج وأصبح متجانساً مع المزيج.
5) ضعي المزيج في خلاط كهربائي إلى أن يصبح سلساً ثم اعيديه على النار مع إضافة

وقت التحضير: 20 دقيقة
إجمالي وقت الطهو: 55 دقيقة
تكفي الكمية لما بين 4 إلى 6 أشخاص

المقادير:
1 كلغ من أعواد الهليون
30 غ زبدة
بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً
ليتر واحد من مرق الدجاج
ربع كوب من أوراق الريحان المقطعة
ملعقة قهوة من ملح الكرفس
كوب من الكريمة

طريقة التحضير:
1) قومي بنزع الجزء السفلي غير الصالح من أعواد الهليون وبتشذيب رؤوسها.
2) قومي بإذابة الزبدة في قدر عريضة