

وصفات من المطبخ المغربي

وصفات شعبية عريقة

(g) = غرام

(tbsp) = ملعقة طعام كبيرة

(tsp ½) = نصف ملعقة صغيرة

(tsp) = ملعقة صغيرة

(P) = البروتينات

(F) = الدهون

(C) = الكربوهيدرات

خطوات تحضير الوصفة

يشير الوقت المُحدد للوصفة إلى وقت التحضير المُسبق والإعداد الفوري وأي لمسات نهائية للطبق.

الوزن المُشار إليه () هو دائمًا الوزن الصافي

= علامة الحذر (ملحوظة تستدعي الانتباه)

= معلومات إضافية

= نصيحة (نصائح)





شوربة الحريرة

أربعة حصص

الوقت: ساعتان

المكونات

300 غرام من لحم الضأن، من الكتف (صافي)

- اخلي قطعة اللحم من العظام.
- قطعي اللحم إلى مكعبات صغيرة (3 سم).

80 غرامًا من العدس (الأخضر) (المجفف أو المعلب)

70 غرامًا من الحمص المجفف

- انقعي الحمص طوال الليل.
- ثم قومي بتصفيته.

البديل: استخدم 140 غرامًا من الحمص المعلب (يُصفى أيضًا).

3 ملاعق كبيرة من دقيق القمح أو دقيق الذرة (36 غرامًا)

يحتوي دقيق القمح على الغلوتين!

الغلوتين هو بروتين يوجد في القمح وغيره من الحبوب. يعاني بعض الأشخاص من حساسية الغلوتين ولذا عليهم تجنبه للوقاية من مشكلات المعدة والأمعاء.

6 حبات طماطم كبيرة (صافي 1.7 كغم)

- قطعي الطماطم إلى مكعبات.

1 بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعمًا (106 غرامات صافية)



100 غرام من الكرفس المفروم ناعمًا (صافي)

بعض شرائح الليمون لتزيين الطبق

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (10 مل)

1 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم مزدوج التركيز (35 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

1.5 ملعقة صغيرة من الملح



أتريدون إضافة نكهة مميزة؟ لا تتردد في إضافة المزيد من الملح.

1 ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

¼ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

رشة زعفران

التحضير



1. سخني زيت الزيتون في وعاء طهي كبير.
2. يُضاف لحم الضأن والبصل والبقدونس والكركم والفلفل الأسود والزنجبيل والملح والزعفران.
3. اتركي اللحم لينضج لفترة تتراوح بين 5-10 دقائق.
4. قلبّي المكونات بانتظام.
5. أضيفي الحمص والطماطم والكرفس ومعجون الطماطم المركز ولتر من الماء.
هل تستخدمين الحمص المعلب؟ يمكنكِ إضافته مع العدس (انظري الخطوة رقم 7). سيُطهى أسرع من الحمص المجفف.
6. غطي الوعاء واطريه على نار هادئة واطري اللحم لينضج لفترة 60 دقيقة تقريبًا.
7. أضيفي العدس واطريه يُطهى لمدة 20 دقيقة تقريبًا (مغطى).
8. اخلطي دقيق الذرة مع 3 ملاعق كبيرة من الماء حتى يصبح القوام ناعمًا وضيفيهم إلى الوعاء.
9. اتركيهم على نار هادئة لمدة 5 دقائق حتى يمتزج قوام الحريرة ويتكاثف.
10. أضيفي الكزبرة المفرومة واخلطيها جيدًا.
11. قدميها دافئة وزينيها بشرائح الليمون.

نصيحة



بإضافة المزيد من الشعيرية ستزيدون من كمية الكربوهيدرات في الوصفة.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

| | |
|------------|--------------------------|
| 344 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 25.3 | البروتينات (غرام) |
| 12.8 | الدهون (غرام) |
| 25.7 | الكربوهيدرات (غرام) |
| يكفي شخصين | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



بقولة "خبيزة"، جبن الفيتا، والصنوبر

8 قطع

الوقت: ساعة

المكونات

- 60 غرامًا من جبنة الفيتا المفتتة
- 1 بيضة مخفوقة (لدهن العجين) (50 غرامًا)
- رقائق المعجنات الجاهزة (320 غرامًا)
- سلق (320 غرام صافي)
- قطعي أوراق السلق إلى شرائح.
- 2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون (15 غرام)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (20 غرامًا)
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر (30 غرامًا)
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

ملح حسب الرغبة

التحضير

- سخني الفرن على درجة 220 (والمروحة على درجة 200).

- تحضير الحشوة.

ضعي الحشوة في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين.



1. سخني زيت الزيتون في مقلاة على نار من متوسطة لمنخفضة.
2. أضيفي السلق وحركيه في المقلاة.
3. أضيفي الثوم وعصير الليمون والبقدونس والكزبرة والبابريكا والكمون والملح حسب الرغبة.
4. قومي بتغطية المقلاة.
5. يُطهى السلق لمدة 8-10 دقائق حتى يصبح طرياً.
6. ارفعي الغطاء عن المقلاة واتركيه لمدة 5 دقائق أخرى على النار حتى يتبخر السائل.
7. قلّبي المزيج في المقلاة من حين لآخر (تذوقيه وأضيفي المزيد من الملح حسب رغبتك).
8. ارفعي المقلاة عن النار.
9. أضيفي جبنة الفيتا والصنوبر.
10. اتركيه ليبرد حتى يصل إلى درجة حرارة الغرفة أو انقله إلى وعاء آخر وغطيه بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تنتهي من إعداد الوصفة بالكامل.

- تحضير الفطائر

1. قومي بفك رقائق العجين وقطعيها إلى مربعات أو مستطيلات.
2. ضعي حوالي 4 ملاعق كبيرة من الحشوة في وسط كل مربع / مستطيل.
3. قومي بطي الزاوية فوق الحشوة واضغطيها برفق مع الزاوية المقابلة لتشكيل مثلث / مستطيل.
4. أغلقي الحواف بالضغط عليها بأطراف الشوكة.
5. ضعي الفطائر على صينية مبطنه بورق خبز (اتركي مسافة حوالي 2 سم بين كل قطعة والأخرى).
6. ادهني الجزء العلوي من الفطائر بالبيض المخفوق.
7. اخبزها لمدة 20-25 دقيقة تقريباً في الفرن حتى تأخذ اللون البني الذهبي الشهي.
8. قدميها دافئة.

معلومات غذائية (للبقولة الواحدة)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 255 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 5.5 | البروتينات (غرام) |
| 16.9 | الدهون (غرام) |
| 18.9 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 1.5 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



فطائر الزعلوك

أربعة حصص

الوقت: من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات

المكونات

الفطائر

القليل من جبنة الفيتا المفتتة (حفنة واحدة للتزين) (75 غرامًا، أي نصف علبة)

دقيق القمح (300 غرام)

1.5 ملعقة صغيرة من السكر الأبيض الناعم (3 غرامات)

7 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون (70 غرامًا)

200-160 ماء دافئ

2 ملعقة صغيرة خميرة جافة (6 غرامات)



الخميرة هي عامل طبيعي لرفع العجين، تتوفر طازجة وجافة وفورية.

1 جرام خميرة جافة/ فورية = 3 غرامات خميرة طازجة

أذبي الخميرة الطازجة والجافة في الماء الفاتر قبل إضافتها إلى المكونات الأخرى. لا يجب إذابة الخميرة الفورية.

حفنة من الكزبرة الطازجة المفرومة (للتزين)

ملعقة صغيرة ملح

الزعلوك

عدد حبة طماطم متوسطة الحجم (بدون بذور) (142.5 من الغرامات الصافية)

- قطعي الطماطم إلى مكعبات صغيرة.

½ حبة بادنجان كبيرة (140 من الغرامات الصافية)

- أزيل نصف القشرة.

يصبح قوام الزعلوك ناعماً أكثر عند إزالة جزء من قشرة البادنجان.

- قطعي البادنجان إلى مكعبات كبيرة.

½ فص ثوم مهروس (3 غرامات صافية)

شرائح الليمون (اختيارية)

½ ملعقة كبيرة زيت زيتون (5 غرامات)

ملعقة صغيرة من الكزبرة الطازجة المفرومة

½ ملعقة صغيرة من البابريكا

½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

½ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

- تحضير الفطائر

1. اخلطي الخميرة الجافة مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر في وعاء صغير.حركي المزيج بشوكة واتركيه لمدة 5 دقائق.

اتركي الخليط لتتفاعل الخميرة وتمتزج معه.

تعمل الخميرة بشكل أفضل عند مزجها مع سوائل فاترة ومع العجن الجيد ولفترة كافية

2. ضعي دقيق القمح والسكر الناعم والملح في وعاء خلط كبير.

3. أضيفي 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون ومزيج الخميرة و160 مل من الماء إلى المزيج.

4. اخلطي المكونات بيديك حتى تصبح العجينة ناعمة (يمكن أن تظل العجينة لزجة ولكن ليست لزجة للغاية).

العجينة جافة للغاية؟ أضيفي ملاعق كبيرة من الماء الفاتر تدريجياً حتى تصل العجينة إلى القوام المناسب.

لزجة جداً؟ أضيفي بعضاً من دقيق القمح.

5. رشي سطح الطاولة بدقيق القمح وقومي بالعجن لمدة 10 دقائق حتى تصبح ناعمة ومرنة بين يديك.

اضغطي على العجين بإصبعك. إذا ارتد مرة أخرى، فتم عجنه بدرجة كافية.

6. اسكبي 1.5 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في صينية خبز (يفضل أن تكون مساحتها 18 سم مربعة الشكل) ووضعي العجينة.

7. اسكبي 1.5 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون فوق العجينة وقومي بقلبها على جميع الجهات حتى يتم تغطيتها بزيت الزيتون.

8. غطي الصينية بغلاف بلاستيكي واتركها في مكان دافئ لمدة 60 دقيقة حتى تختمر

سيتضاعف حجم العجين تقريباً.

9. استخدمي يدك لتمديد العجين لتناسب الصينية.

10. استخدمي أطراف أصابعك لنغز العجين.



11. غطي العجينة بكمية كافية من الزعلوك على السطح.
12. رشي ما تبقى من زيت الزيتون فوق الزعلوك.
13. غطيها بغلاف بلاستيكي واتركها في مكان دافئ لمدة 30 دقيقة حتى ترتفع وتختمر.
14. سخني الفرن مسبقًا على درجة 220 (والمروحة على درجة 200).
15. ضعي العجينة في الفرن المسخن واخبزيها لمدة 15-18 دقيقة تقريبًا حتى تأخذ أطرافها اللون الذهبي الشهي.
16. ضعي شوكة في منتصف الفطيرة وإذا خرجت جافة، ففطيرتك جاهزة الآن.
17. أخرجي الفطيرة من الفرن واتركها تبرد لمدة 15 دقيقة.
18. نُزين بالكزبرة المفرومة ناعمًا وجبن الفيتا المفتتة.

- تحضير الزعلوك.

1. سخني زيت الزيتون في مقلاة وأضيفي الباذنجان والطماطم والثوم والأعشاب والتوابل.
2. غطي المقلاة واتركي الخضار ينضج على نار من متوسطة إلى منخفضة لمدة 25 دقيقة تقريبًا.
3. قلبي المزيج من حين لآخر حتى لا تلتصق الخضراوات بالمقلاة.
4. انزعي الغطاء واهرسي الخضراوات.
5. اتركيه لينضج على نار من متوسطة إلى منخفضة حتى يتبخر السائل بالكامل.
6. أضيفي الملح وعصير الليمون حسب الرغبة.

نصائح



- يمكنك تقديم الزعلوك باردًا أو دافئًا.
- يمكنك تقديمه كطبق جانبي أو للتغميس أو فرده على الخبز.
- يمكن وضع الزعلوك في الثلاجة لمدة تصل إلى 4 أيام.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 502 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 11.8 | البروتينات (غرام) |
| 24.1 | الدهون (غرام) |
| 57.6 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 4.6 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



المعقودة (فطائر البطاطا المغربية)

15 فطيرة

الوقت: ساعة ونصف

المكونات

فطائر البطاطا

بطاطا مقشرة ومسلوقة (500 غرام صافي)

- اهرسي البطاطا بالشوكة حتى تصبح ناعمة.

2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)

2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المفروم

الفلفل والملح حسب الرغبة

الخليط

دقيق القمح (200 غرام)

ماء (200 غرام)

1 ملعقة صغيرة خميرة جافة (3 غرامات)

الخميرة هي عامل طبيعي لرفع العجين، تتوفر طازجة وجافة وفورية.

1 جرام خميرة جافة/ فورية = 3 غرامات خميرة طازجة



أذبي الخميرة الطازجة والجافة في الماء الفاتر قبل إضافتها إلى المكونات الأخرى. لا يجب إذابة الخميرة الفورية.

½ ملعقة صغيرة من الكركم

½ ملعقة صغيرة من الثوم المجفف

½ ملعقة صغيرة من الملح

زيت غزير (للقلي)

صوص الهريسا والطماطم (للغموس)

عصير حبة ليمون (45 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم (70 غرامًا)

2 ملعقة صغيرة من الهريسة (20 غرامًا)

½ ملعقة صغيرة من الملح

¼ ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

1. اخلطي البطاطا المهروسة والبقدونس المفروم والثوم.
2. أضيفي الفلفل والملح حسب الرغبة.
3. ضعي الخليط هذا جانبًا.
4. اخلطي الخميرة الجافة مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر في وعاء صغير. حركي المزيج بشوكة واتركيه لمدة 5 دقائق.

اتركي الخليط لتتفاعل الخميرة وتمتزج معه.

تتفاعل الخميرة بشكل أفضل عند دمجها مع السوائل الفاترة وعند العجن جيدًا ولفترة كافية

5. شكلي خليط البطاطا على هيئة أقراص بقطر 5 سم تقريبًا.

يمكنك استخدام قواطع الكعك لتشكيل أقراص البطاطا.

6. ضعيها في التلاجة لتتماسك ومن ثم قومي بقلبيها في زيت غزير.

7. أضيفي دقيق القمح والماء والكركم وفصوص الثوم والملح والخميرة للعجين حتى تصبح ناعمة ومرنة.

أضيفي ملاعق كبيرة من الماء لتخفيف سمك الخليط إذا لزم الأمر.

تجنبي أن يكون الخليط سائلًا جدًا لأنه قد يتفكك عند القلي. فيجب أن يكون الخليط متماسكًا بما يكفي ليلتصق

ببطائر البطاطا.

8. اتركي الخليط لينضج لمدة 30 دقيقة.



9. اخلطي جميع مكونات الهريسة وصلصة الطماطم في وعاء صغير حتى تمتزج.
10. سخني المقلاة حتى تصل إلى درجة 180.
11. ضعي البطاطا في الخليط وغطي كلا الجانبين (يمكنك استخدام ملعقتين كبيرتين للقيام بذلك).
12. ضعي الفطائر في المقلاة لمدة 3 دقائق تقريبًا. ستنتفخ الفطائر وتطفو إلى الأعلى. قلبي الفطائر عدة مرات حتى تأخذ اللون الذهبي الشهي.
13. قدمي الفطائر مع الصلصة.

معلومات غذائية (للمعقودة الواحدة)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 79 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 2.4 | البروتينات (غرام) |
| 0.4 | الدهون (غرام) |
| 16.3 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 1.3 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



طاجن كرات اللحم مع صلصة الطماطم وصوص الزبادي بالبينو

أربعة حصص

الوقت: ساعة وربع - ساعة ونصف

المكونات

طاجن بصلصة الطماطم

عبوة طماطم مقشرة (400 غرام)

2 فص ثوم مهروس (12 غرامًا صافيًا)

½ ملعقة صغيرة سكر (1.5 من الغرامات)

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (20 غرامًا)

بقدونس طازج مفروم (10 غرامات)

كزبرة طازجة مفرومة (10 غرامات)

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

1 ملعقة صغيرة بابريكا

الفلفل والملح حسب الرغبة

بصل مخلل

2 حبة كرات مفرومين ناعمًا (50 غرامًا صافيًا)

½ ملعقة صغيرة سكر (1.5 من الغرامات)

1 ملعقة كبيرة من خل الثبيذ الأبيض (12 غرامًا)

½ ملعقة صغيرة من الملح

كفتة كرات اللحم

400 غرام من اللحم البقري المفروم (أو لحم الضأن)

بصل مبشور (100 غرام صافي)

بقدونس طازج مفروم (10 غرامات)

كزبرة طازجة مفرومة (10 غرامات)

حفنة من النعناع الطازج المفروم

2 ملعقة صغيرة بابريكا

1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

ملعقة صغيرة ملح

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

القليل من الفلفل الأحمر (الحريف)

صوص الزبادي بالهالابينو

1 حبة فلفل هالابينو بدون بذور (20 غرامًا)

1 فص ثوم مهروس (6 غرامات)

1 ملعقة صغيرة سكر (3 غرامات)

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون (10 غرامات)

بقدونس طازج مفروم (15 غرامًا)

كزبرة طازجة مفرومة (15 غرامًا)

¼ ملعقة صغيرة ملح

التحضير

- تحضير طاجن بصلصة الطماطم.

1. سخني زيت الزيتون في الإناء وأضيفي الطماطم المقشرة والثوم والسكر والبقدونس والكمون والبابريكا.
2. أضيفي الفلفل والملح حسب الرغبة.
3. اتركي المزيج حتى يغلي.
4. غطي الإناء واركبيه على نار هادئة لمدة 45 دقيقة تقريبًا حتى يصبح مزيج الصلصة سميكًا.
5. قلب الصلصة من حين لآخر.



سميكة جدًا؟ أضيفي ملعقتين كبيرتين من الماء.

6. عند الانتهاء من تحضير صلصة الطماطم، أضيفي كرات اللحم.
7. غطي الإناء واركبيه على نار هادئة لمدة 10-12 دقيقة تقريبًا حتى تأخذ كرات اللحم اللون الذهبي الشهي.
8. ضعي صوص الزبادي بالهالابينو على طاجن كرات اللحم بصلصة الطماطم ويزين بالبصل المخلل.
9. قدميه دافئًا.

- تحضير البصل المخلل.

1. ضعي الكراث وخل النبيذ والسكر والملح في وعاء واخلطهم معًا.
2. قومي بتغطيتهم بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تحتاجي إليه.

- تحضير كرات اللحم.

1. ضعي اللحم البقري والبصل والأعشاب والتوابل في وعاء كبير واخلطهم بيديك.
2. خذي ملعقة كبيرة من خليط اللحم هذا وقومي بلفها على شكل كرات.
3. قومي بتغطيتهم بغشاء بلاستيكي وضعيه في الثلاجة حتى تحتاجي إليه.

- تحضير صلصة الزبادي بالهالابينو.

1. ضعي الثوم والهالابينو وزيت الزيتون والسكر والأعشاب والتوابل في الخلاط حتى يصبح المزيج ناعمًا.
2. ضعي الصلصة في وعاء صغير وخزنها في الثلاجة حتى تحتاجي إليها.

نصائح



يمكنك تحضير البصل المخلل وكرات اللحم مسبقًا أو يمكن تحضيرهم أثناء إعداد طاجن صلصة الطماطم.

يمكنك تقديم الطبق مع الخبز، مع العلم بأن الخبز يضيف المزيد من الكربوهيدرات.

معلومات غذائية (للطبق الواحد)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 219 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 23 | البروتينات (غرام) |
| 10.1 | الدهون (غرام) |
| 7.1 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 0.6 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



كراشيل (كعك حلو شهى مع اليانسون والسمس)م

8 كعكات

الوقت: ساعتان - ساعتان ونصف

المكونات

80 (-120) مل من الحليب الدافئ شبه منزوع الدسم

1 صفار بيض (18 غرامًا) (لدهن الكعك)

دقيق قمح (300 غرام)

سكر أبيض ناعم (60 غرامًا)

زبدة ذائبة غير مملحة (50 غرامًا)

2 ملعقة كبيرة من بذور السمس المحمص (24 غرامًا) (+ المزيد للتزيين)

2 ملعقة صغيرة خميرة جافة (6 غرامات)

الخميرة هي عامل طبيعي لرفع العجين، تتوفر طازجة وجافة وفورية.

1 جرام خميرة جافة/ فورية = 3 غرامات خميرة طازجة

أذبي الخميرة الطازجة والجافة في الماء الفاتر قبل إضافتها إلى المكونات الأخرى. لا يجب إذابة الخميرة الفورية.

1 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

1 ملعقة صغيرة من اليانسون

½ ملعقة صغيرة من الملح



التحضير

1. اخلطي الخميرة الجافة مع ملعقة كبيرة من الماء الفاتر في وعاء صغير. أخفقي المزيج بشوكة واتركيه لمدة 5 دقائق.
ⓘ اتركي الخليط لتتفاعل الخميرة حتى تنشط.
- ⚡ تعمل الخميرة بشكل أفضل عند مزجها مع سوائل فاترة ومع العجن الجيد ولفترة كافية
2. اخلطي دقيق القمح والسكر الأبيض الناعم وبذور السمسم واليانسون والملح في وعاء معاً.
3. أضيفي الخميرة والحليب والزبدة غير المملحة وماء زهر البرتقال.
4. امزجي بيديك (أو بملعقة) حتى تحصلي على عجينة ناعمة ولزجة.
- ⓘ سميكة جداً؟ أضيفي بعض ملاعق الحليب حتى تحصلي على عجينة طرية ولزجة قليلاً.
5. رشي سطح الطاولة بالدقيق وابدئي بالعجن لمدة 10-15 دقيقة حتى تصبح العجينة ناعمة ومرنة.
6. ادهني وعاءً كبيراً بزيت الزيتون وضعي العجينة فيه.
7. غطيها بغشاء بلاستيكي واتركيها لترتفع لمدة 60 دقيقة في مكان دافئ.
8. قسمي العجينة إلى 8 كرات صغيرة وضعيها على صينية مبطنة بورق خبز (تركي 5 سم بين كل كرة).
9. سخني الفرن على درجة حرارة 180.
10. ادهني سطح الكرة بصغار البيض مع رشة بذور السمسم.
11. ثم ضعي الكرات في الفرن.
12. ضعي صينية الخبز في الفرن لفترة 20-25 حتى تأخذ اللون البني الذهبي والشهي.

معلومات غذائية (للكراشيل الواحد)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 239 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 5.7 | البروتينات (غرام) |
| 8.1 | الدهون (غرام) |
| 35.2 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 2.8 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



غريبة بالشوكولاتة واللوز

عدد (21) غريبة

الوقت: من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات

المكونات

بيضتان (100 غرام)

دقيق قمح (200 غرام)

دقيق اللوز (150 غرامًا)

مسحوق السكر (150 غرام) (لرش الغريبة)

سكر أبيض ناعم (100 غرام)

زبدة غير مملحة (50 غرامًا)

شوكولاتة (70٪ كاكاو) (200 غرام)

ملعقة صغيرة من خميرة الخبز (1.5 من الغرامات)

½ ملعقة صغيرة من زيت اللوز

½ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

1. ضعي الشوكولاتة والزبدة غير المملحة في وعاء يمكن تسخينه في الميكروويف.
2. ضعي الوعاء في الميكروويف (800 واط) مع التوقف والتحريك كل 15 ثانية حتى تذوب الشوكولاتة وتصبح ناعمة.

3. أضيفي السكر الأبيض الناعم والبيض والفانيليا واللوز واخلطهم حتى يصبح المزيج ناعمًا وكريميًا.
4. أضيفي دقيق اللوز ودقيق القمح وخميرة الخبز والملح واخلطهم معًا جيدًا.
5. غطيها بغشاء بلاستيكي وخذنيها في الثلاجة لمدة ساعتين (أو طوال الليل).
6. سخني الفرن على درجة حرارة 180.
7. خذي ملعقة كبيرة من العجين ولفيها على شكل كرات.
8. ضعي كل كرة في مسحوق السكر حتى تُغطى بالكامل.
9. ضعي الكرات على صينية مبطنه بورق خبز واضغطي برفق على كل كرة (لا تسطحينها تمامًا).
10. ضعي الغريبة في الفرن واخلطيها لمدة 10-13 دقيقة حتى يتشقق سطحها وتتماسك من الخارج.
11. أخرجي الغريبة من الفرن واتركيها تبرد لمدة 15 دقيقة على الأقل على صينية الخبز. ستتماسك معك.
12. ثم ضعي الغريبة على رف الخبز لتبرد أكثر.
13. رشي السكر المطحون على الغريبة.

نصيحة



يمكنك تخزين الغريبة في عبوة محكمة الإغلاق أو وعاء لمدة تصل إلى 10 أيام. لن تجف.

معلومات غذائية (للكراشيل الواحد)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 204 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 3.9 | البروتينات (غرام) |
| 10.6 | الدهون (غرام) |
| 22.2 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 1.8 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



شباكية بالشوكولاتة البيضاء

24 قطعة شباكية

الوقت: من ساعتين ونصف - ساعتين و45 دقيقة

المكونات

بيضتان (100 غرام)

دقيق قمح (430 غرامًا)

سكر بني (200 غرام)

4 ملاعق كبيرة من العسل (108 من الغرامات)

سكر (90 غرامًا)

زبدة ذائبة غير مملحة (250 غرامًا)

قطع الشوكولاتة البيضاء (200 غرام)

4 ملعقة صغيرة من بذور السمسم المحمص والمطحونة (48 غرامًا)

- تُطحن بذور السمسم بالهاون والمدقة.

لا تطحنها لفترة طويلة، ستتحول إلى زبدة.

1.5 ملعقة صغيرة من خميرة الخبز (2.25 من الغرامات)

1.5 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم (2.25 من الغرامات)

2 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا



½ ملعقة صغيرة من القرفة

½ ملعقة صغيرة من البيانسون

½ ملعقة صغيرة من الكركم

½ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

1. اخلطي دقيق القمح وبذور السمسم وخميرة الخبز وبيكربونات الصوديوم والقرفة واليانسون والكمون والملح معًا في وعاء كبير.
2. ضعي الخليط جانبًا حتى يرتاح.
3. وفي وعاء كبير آخر، اخلطي الزبدة المذابة غير المملحة والسكر البني والسكر العادي بالمضرب لمدة 2-3 دقائق حتى تذوب وتصبح ناعمة ومرنة.
4. أضيفي البيض ومستخلص الفانيليا وماء زهر البرتقال والعسل.
5. أضيفي الخليط الأول واخفقيه (أو اخلطيه بالخلاط على سرعة منخفضة) حتى يمتزج جيدًا.
6. لا تخلطي الخليط لفترة طويلة لتجنب القوام المطاطي.
7. أضيفي قطع الشوكولاتة واخفقيها أو اخلطها مرة أخيرة.
8. غطي الوعاء بغشاء بلاستيكي واتركي الخليط يرتاح في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
9. سخني الفرن على درجة حرارة 170.
10. خذي ملاعق كبيرة من العجينة وضعيها على صينية مبطنة بورق خبز.
11. اتركي 5 سم بين كل كعكة.
12. ضعي الكعك في الفرن واخبزيه لمدة 10-12 دقيقة حتى تأخذ الحواف اللون الذهبي ويصبح وسطها ناعمًا وطريًا.
13. أخرجي الكعك من الفرن واتركيه يرتاح لمدة 5 دقائق على صينية الخبز.
13. ضعي الكعك على رف الخبز واتركه حتى يبرد تمامًا.



إذا قمنا بإزالتها من الرف سريعًا، فقد يتلف الكعك.

معلومات غذائية (للشباكية الواحدة)

| | |
|-----------|--------------------------|
| 265 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 3.3 | البروتينات (غرام) |
| 13.0 | الدهون (غرام) |
| 33.2 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 2.7 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |



محنشة باللوز

عدد 8 محنشة (ميني)

الوقت: 30-35 دقيقة

المكونات

معجون اللوز (للحشوة)

سكر أبيض ناعم (120 غرامًا)

زبدة ناعمة غير مملحة (10 غرامات)

لوز مقشر (250 غرام)

3 ملاعق كبيرة من ماء زهر البرتقال

رشة قرفة

رشة ملح

العجينة

8 رقائق من عجينة الفيلو (20 × 30 سم) (200 غرام)

عسل (300 غرام)

زبدة ذائبة غير مملحة (50 غرامًا)

اختياري للتزيين

مكسرات مطحونة

توت مجفف بالتجميد

التحضير

- سخني الفرن على درجة 180.

- تحضير معجون اللوز.

1. ضعي اللوز المقشر والسكر الأبيض الناعم في محضر الطعام (أو استخدمي الخلاط اليدوي) واخلطيهما حتى يصبح المعجون رطبًا (حوالي 5 دقائق).
2. أضيفي ماء زهر البرتقال والزبدة الناعمة غير المملحة والقرفة والملح واخلطيهما لبضع ثوان.
3. أخرجي المعجون وقسميه على 8 أجزاء متساوية.
4. شكلي كل جزء على هيئة أنبوب طويل (حوالي 30 سم) وغطيه بغشاء بلاستيكي. سيحميها من الجفاف.

- تحضير العجين.

1. ضعي رقائق عجينة الفيلو على المنضدة وادهنيها بالزبدة المذابة غير المملحة.
2. أفرغي معجون اللوز "على شكل أنبوب" على الجانب الطويل من عجينة الفيلو وقومي بلفها. لا تفرطي في شد العجينة أثناء لفها، فقد تتفتت عند خبزها.
3. غطي عجينة اللوز الملفوفة بالزبدة المذابة غير المملحة ولفيها على شكل حلزوني.
4. ضعي معجون اللوز على صينية مبطنه بورق خبز.
5. ضعي المحنشة في الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تأخذ اللون البني الذهبي.
6. (أثناء وجود معجون اللوز في الفرن). سخني العسل في إناء صغير على نار من متوسطة لمنخفضة. لا تسخنيه أكثر من اللازم، فقد يصبح قوامه رغويًا.
7. هل المحنشة جاهزة؟ ضعها في العسل الساخن لدقيقتين. قد تضطري إلى تكرار هذه الخطوة عدة مرات إذا لم تتمكني من وضع كل المحنشة في الوعاء.
8. أخرجيها من الوعاء واتركيها تبرد على طبق أو صحن.
9. اختياري: تزيين المحنشة.

معلومات غذائية (للسباكية الواحدة)

| | |
|---------|--------------------------|
| 500 | الطاقة (كيلوكالوري) |
| 10.6 | البروتينات (غرام) |
| 22.4 | الدهون (غرام) |
| 62.3 | الكربوهيدرات (غرام) |
| حوالي 5 | وعاء تقديم شبه دائري (C) |