

Alli's Cookbook





تشيز كيك بالفراولة



لذيذ.. كريمي.. منعش



سهل التحضير



مكونات بسيطة



طعم رائع



بالفراولة الطازجة

طريقة التحضير:

- 1 ضع ملعقتين كبيرتين من خليط البسكويت واضغطه جيدًا في قاع قالب التشيز كيك.
- 2 أضف خليط الفراولة فوق الطبقة الأولى بشكل متساوٍ.
- 3 أخيرًا، ضع شرائح الفراولة فوق خليط التشيز كيك.
- 4 ضع التشيز كيك في الثلاجة لمدة لا تقل عن نصف ساعة أو حتى يتماسك تمامًا.



نصيحة:

يُفضل تبريد التشيز كيك بعد التحضير للحصول على قوام أفضل ونتيجة مثالية. يمكن تقديمه مع الإضافات المفضلة لديك.

المكونات:

- 1 كوب كريمة خفق
- 1 باكيت خليط كريمة خفق جاهزة
- 3 ملاعق كبيرة سكر بودرة
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 عبوة (حوالي 226 جم) جبن كريمي طري
- 1 قاعدة بسكويت (بسكويت دايجستف أو زنجبيل)
- 1/2 كوب مربى فراولة
- فراولة طازجة مقطعة
- صوص فراولة (للتزيين)
- بضع قطرات لون طعام أحمر (اختياري)





حلقات الكالاماري



طريقة التحضير:

1. سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية (350 فهرنهايت).
2. في وعاء، اخلط الدقيق مع الملح، زيت الزيتون، عصير الليمون، والثوم حتى يصبح الخليط ناعمًا.
3. أضف حلقات الكالاماري واتركها تتبل في الخليط.
4. أضف البقسماط والملح والفلفل والكمون إلى التتبيلة وقلّب جيدًا حتى تتغطى الحلقات بالكامل.
5. خفّض الحرارة واتركها لدقائق حتى تمتص النكهات.
6. ضع حلقات الكالاماري في صينية خبز وأضف خليط الطماطم.
7. انثر جبنة البارميزان واخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة.
8. قدمها ساخنة.



المكونات:

- 250 جم حلقات كالاماري، منظفة ومقطعة
- بصلة صغيرة، مقطعة شرائح
- 2 فص ثوم، مفروم
- 2 حبة طماطم متوسطة، مقطعة مكعبات
- فلفل أخضر متوسط، مقطع شرائح
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- عصير ليمونة واحدة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- نصف كوب بقسماط
- جبنة بارميزان، حسب الرغبة



الجمبري الإيطالي في الفرن



طريقة التحضير:



1. في وعاء كبير، اخلط الجمبري مع عصير الليمون، الثوم، الأوريغانو، الملح، الفلفل الأسود، رقائق الفلفل الحار، وزيت الزيتون. قلب جيدًا حتى يتغطى تمامًا واتركه يتبل لمدة ساعة.
2. سخن الفرن إلى 180 درجة مئوية (350 فهرنهايت).
3. رتب الجمبري في طبقة واحدة على صينية خبز.
4. رش الجمبري بالبيض النيئ الأبيض.
5. أضف البقدونس المفروم.
6. اخبز في الفرن حتى يتحول لون الجمبري إلى الوردي وينضج تمامًا، حوالي 6 دقائق (3 دقائق لكل جانب).
7. أخرجه من الفرن واعصر فوقه عصير الليمون الطازج.

المكونات:



- 250 جم جمبري متوسط الحجم، مقشر ومنزوع العرق
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة أوريغانو مجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة رقائق فلفل حار
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة نبيذ أبيض جاف
- بقدونس طازج مفروم
- عصير ليمونة واحدة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم للتزيين (اختياري)



كيدة على الطريقة المصرية



طريقة التحضير:

1. في وعاء، ضع شرائح الكبد، عصير الليمون، الثوم، الملح، الفلفل، والتوابل. اخلط جيداً واتركها تتبل لمدة لا تقل عن ساعة.
2. في مقلاة، سخّن الزيت على نار متوسطة وأضف البصل المفروم. قلب حتى يصبح طرياً وشفافاً.
3. أضف الكبد واستمر في التقليب باستمرار حتى يتغير لونها.
4. أضف الفلفل الحلو المفروم واستمر في التقليب لبضع دقائق.
5. خفّف الحرارة واطبخ حتى تنضج الكبد تماماً.
6. قدمها ساخنة مع سلطة خضراء طازجة.



المكونات:

- 200 جم كبد، مقطعة شرائح
- بصفرمة
- ½ فلفل أخضر حلو، مفروم
- ½ فلفل أحمر حلو، مفروم
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 1 ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود حسب الرغبة



شوربة خضراء



طريقة التحضير:

- 1 في قدر كبير، إذب الزبدة على نار متوسطة. أضف البصل والثوم والكراث، وقلّب لمدة 3-4 دقائق حتى يلين.
2. أضف البازلاء والكوسا، وحرّك، ثم اطبخ لمدة 5 دقائق أخرى.
3. صب المرق، واتركه حتى يغلي، ثم خفّف الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
4. باستخدام خلاط يدوي، اخلط الشوربة حتى تصبح ناعمة. أترك بعض القوام إذا كنت تفضّل ذلك.
5. أضف الكريمة، وتبّل بالملح والفلفل، وسخّن لمدة دقيقتين إضافيتين.
6. أضف عصير الليمون وقلّب جيّدًا.
7. قدمها ساخنة واستمتع!

المكونات:

- 2 كوب بازلاء مجمدة
- ¼ كوب بصل مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- ½ كوب كرلّ مقطع شرائح
- 1 كوب كوسا مفرومة
- 1 فص ثوم مفروم
- 4 أكواب مرق خضار
- ¼ كوب كريمة طبخ
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق



كوكيز علي عالية البروتين



طريقة التحضير

1. اخلط جميع المكونات في وعاء وحرّك جيّدًا حتى تتجانس.
2. شكّل كرات وضعها في الثلاجة لمدة ساعة.



المكونات

- 1 سكوب مسحوق بروتين مصلى الحليب (30 جم)
- ¼ كوب (60 جم) فانيليا أو مسحوق بروتين غير منكه
- 2 ملعقة كبيرة دقيق جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند مبشور غير محلى
- 1 ملعقة كبيرة عسل أو شراب قيقب
- 1 ملعقة كبيرة زيت جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة حليب لوز



سمك قاروص مشوي في الفرن



طريقة التحضير:

1. في وعاء، اخلط جميع المكونات جيداً لتحضير التتبيلة.
2. سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية (356°) فنهائيت).
3. ضع السمك في صينية الفرن واسكب التتبيلة داخل السمك وفوقه.
4. غطي صينية الفرن بورق الألمنيوم.
5. ضع السمك في الفرن واخبره لمدة 30 دقيقة.
6. قدّمه ساخناً.



المكونات:

- 1 سمك قاروص (حوالي 500 جم)
- 2 فص توم، مفروم
- 1 طماطم، مقطعة شرائح
- 1 بصلة، مقطعة شرائح
- 1 فلفل حلو، مقطع شرائح
- 1 جزرة، مقطعة شرائح
- 1 ملعقة صغيرة كمرن مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بارريكا
- 1/2 كوب كبيرة نضراء، مفرومة
- 1/2 كوب عصير طماطم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود حسب الرغبة



سلمون مشوي في المقلاة مع صلصة العسل والخردل



طريقة التحضير

1. سخّن الفرن إلى 180 درجة مئوية (350 فهرنهايت).
2. في وعاء صغير، اخفق جميع المكونات الخاصة بالصلصة جيداً.
3. جفّף شرائح السلمون بمنشفة ورقية وتبّلها بالملح والفلفل.
4. سخّن زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة إلى عالية. أضف السلمون بالجهة التي فيها الجلد لأسفل، واطهه من 3 إلى 4 دقائق.
5. اقلب السلمون واطهه من 2 إلى 3 دقائق أخرى حتى ينضج تماماً. انقله إلى طبق تقديم.
6. اسكب صلصة العسل والخردل فوق السلمون.
7. قدمها دافئة واستمتع! (تكفي شخصاً واحداً)

المكونات

- 1 قطعة سلمون (فيليه)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- ½ ملعقة صغيرة زعتر مجفف (اختياري)
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق



سلطة الجرجير



طريقة التحضير

1. لتحضير الصلصة: في وعاء صغير، اخفق معاً زيت الزيتون، عصير الليمون، الخل، الملح، والفلفل حتى تمتزج جيداً.
2. أضف جميع المكونات المتبقية إلى وعاء كبير وقلّب لتجانس.
3. اسكب الصلصة فوق السلطة وقلّب مرة أخرى حتى تغطي جميع المكونات جيداً.

المكونات

- كوبان من الجرجير
- كوب من طماطم الكرزي، متوسطة
- ½ كوب من الخيار، مقطع شرائح
- ½ كوب من البصل الأحمر، مقطع شرائح رفيعة
- ¼ كوب من جبنة فيتا مفتتة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من خل البلسميك
- ملح وفلفل حسب الرغبة





سلطة الفاصوليا الكانيليني على الطريقة المكسيكية

طريقة التحضير:



1. لتحضير الصلصة: في وعاء صغير، اخلط زيت الزيتون، عصير الليمون، البصل الأحمر، عصير الليمون الأخضر، الملح، الفلفل، والكمون حتى تمتزج جيداً.
2. اشطف الفاصوليا الكانيليني وصقها من الماء جيداً.
3. أضف جميع المكونات المتبقية إلى وعاء كبير واخلط جيداً.
4. اسكب الصلصة فوق السلطة وقلب جيداً حتى تتغطى جميع المكونات بالتساوي.



المكونات:



- علبة فاصوليا كانيليني (مصفاة ومغسولة)
- علبة فاصوليا حمراء (مصفاة ومغسولة)
- 1 كوب طماطم كرزية، منصفة
- 1 كوب فلفل رومي أخضر، مقطع معبات
- 1/4 كوب بصل أحمر، مفروم ناعماً
- 1/4 كوب كزبرة طازجة، مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون أخضر
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون مطحون



روبيان بالثوم

طريقة التحضير:

1. في وعاء، اخلط نصف كمية عصير الليمون، والثوم، والملح، والفلفل، والبابريكا. أضف الروبيان وقلّب حتى يتغطى جيداً. اتركه ليتبل لمدة ساعتين.
2. في وعاء آخر، اخلط باقي عصير الليمون، وزيت الزيتون، والأعشاب (كزبرة وبقدونس). اترك جانباً.
3. سخّن زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية. أضف الروبيان في طبقة واحدة واطبخه لمدة 2-3 دقائق لكل جانب حتى يتحول لونه إلى وردي وينضج.
4. أضف الثوم المفروم إلى المقلاة وقلّبهُ لمدة دقيقة واحدة حتى تفوح رائحته.
5. أضف البصل الأخضر وخليط الليمون والأعشاب المحفوظ. قلّب جيداً حتى يتغطى الروبيان بالصلصة.
6. خفّض الحرارة واطبخ لمدة 1-2 دقيقة أخرى حتى تتجانس جميع النكهات جيداً.
7. قدّم ساخناً.

المكونات:

- 200 جرام (حوالي 1/2 باوند) روبيان كبير، مقشر ومنزوع العرق
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون (مقسمة)
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- 1 بصلة خضراء، مقطعة شرائح
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة، مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج، مفروم



كرات اللحم بصلصة الطماطم

طريقة التحضير:



- 1 في وعاء، اخلط اللحم المفروم مع البقسماط، الملح، الفلفل، الثوم، البصل، البيض، والبقدونس حتى تتجانس المكونات جيداً.
- 2 شكّل الخليط كرات متوسطة الحجم وضعها في طبق، واتركها تترتاح لمدة 30 دقيقة.
- 3 في مقلاة كبيرة، سخّن زيت الزيتون على نار متوسطة. أضف كرات اللحم واطبخها حتى تتحمر من جميع الجوانب.
- 4 في نفس المقلاة، أضف البصل والثوم وقّلب حتى تفوح الرائحة. أضف الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم وقّلب جيداً.
- 5 أضف الماء، وصلصة الطماطم، والملح، والفلفل، وأي توابل أخرى تفضلها.
- 6 اترك الخليط حتى يغلي، ثم خفّف الحرارة واطبخه على نار هادئة لمدة 30 دقيقة حتى تنضج كرات اللحم وتتكاثف الصلصة.
- 7 أعد كرات اللحم إلى الصلصة.
- 8 غطّ المقلاة واطبخها على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أخرى حتى تنضج تماماً.

المكونات:



- 200 غ لحم مفروم
- بيضة
- 1 بصلة مفرومة ناعماً
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 كوب بقسماط
- 1/2 كوب بقدونس طازج مفروم
- 1 حبة طماطم صغيرة مفرومة ناعماً
- 1 كوب صلصة طماطم
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1/2 كوب ماء
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 1/2 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
- زيت زيتون للطهي



كفتة الدجاج محمشوة بالجبن

وصفة شهية وسهلة



طريقة التحضير

1. في وعاء، اخلط الدجاج المفروم، البصل، الثوم، البقسماط، الملح، الفلفل الأسود، البابريكا، ونصف كمية البقدونس. اخلط جيداً.
2. قشم الخليط إلى 12 جزءاً 1 متساوياً. افرد كل جزء في راحة يدك، ضع قطعة من الجبن في المنتصف، وشكله على هيئة كفتة بيضاوية مع إغلاق الجبن في الداخل.
3. سخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. أضف كفتة الدجاج واطبخها من جميع الجهات حتى تصبح ذهبية اللون.
4. في وعاء صغير، اخلط الزبادي، عصير الليمون، رشة ملح، ونصف النعناع المجفف.
5. سخّن الفرن على حرارة 180م (350°ف). ضع كفتة الدجاج في صينية فرن.
6. اسكب صلصة الطماطم فوق الكفتة، ثم وُزّع فوقها خليط الزبادي.
7. اخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج تماماً وتصبح طرية.

المكونات

- 200 غ دجاج مفروم
- 1 بصلة، مفرومة ناعماً
- 2 فص ثوم، مفروم
- 2 ملعقة كبيرة بقسماط
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ كوب يقدونس طازج، مفروم
- ½ كوب جبن موزاريلا، مقطع مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

لتحضير الصلصة:

- 1 كوب صلصة طماطم
- ½ كوب زبادي طبيعي
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ½ ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- ملح . حسب الرغبة



شاورما الدجاج



طريقة التحضير:



1 في وعاء، اخلط عصير الليمون مع جميع التوابل والثوم، ثم أضف شرائح الدجاج واخْلط جيداً حتى تتغلف بالتتبيلة.

2 غطّ الوعاء وضعه في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل ليتشرب الدجاج النكهات جيداً.

3 سخّن مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية، وأضف القليل من الزيت، ثم أضف الدجاج وقلّبه من وقت لآخر حتى ينضج تماماً ويأخذ لوناً ذهبياً.

4 نقل الدجاج إلى طبق التقديم وأبقه دافئاً.

5 استمر في الطهي حتى تنتهي جميع القطع من النضج.

المكونات:



- 500 غ صدر دجاج، مقطّع إلى شرائح رفيعة
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة معجون ثوم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زبادي
- ½ ملعقة كبيرة كمون مطحون
- ½ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ½ ملعقة صغيرة كركم
- ½ ملعقة صغيرة فلفل ليّمون (اختياري)
- ½ كوب بصل مقطّع شرائح
- ½ كوب طماطم مقطّعة شرائح
- ½ كوب مخلل خيار مقطّع شرائح
- ½ كوب صلصة طحينة



دجاج مشوي



طريقة التحضير:



- 1 اغسل الدجاج وجفّفه جيّدًا، ثم قطعّه بالطول إلى نصف للحصول على 4 قطع.
- 2 في وعاء، أضف التوم المفروم، عصير الليمون، الزبادي، جميع التوابل، وزيت الزيتون. اخلط جيّدًا.
- 3 سخّن مقلاة الشوي على نار متوسطة حتى تصل إلى 200م (400°F).
- 4 أضف التتبيلة إلى الدجاج وقلّب جيّدًا حتى تتغطى كل القطع، واتركه يتبل لمدة ساعة على الأقل.
- 5 ضع الدجاج على المقلاة واشوه لمدة 6-7 دقائق لكل جانب حتى ينضج تمامًا ويأخذ لونًا ذهبيًا مشهيًا.
- 6 اترك الدجاج يرتاح لمدة 5 دقائق قبل التقديم.

المكونات:



- دجاجة كاملة (حوالي 1.2 كجم)
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة زبادي
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 5 فصوص ثوم



شورية دجاج بالخضار (مينستروني)

طريقة التحضير:



- 1 سخن زيت الزيتون في قدر كبير على نار متوسطة.
- 2 أضف البصل، الجزر، الكرفس، والثوم. قلب لمدة 3-4 دقائق حتى تطرى المكونات.
- 3 أضف مرق الدجاج، الطماطم (مع العصير)، الفاصوليا، والدجاج. اترك الخليط يغلي، ثم خفض الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- 4 أضف الكوسا، الفاصوليا الخضراء، والمعكرونة. أتركه على نار هادئة لمدة 10-10 دقيقة أخرى حتى تنضج المعكرونة وتصبح الخضار طرية.
- 5 أضف السبانخ وأطه لمدة دقيقتين حتى تذبل.
- 6 تبّل بالملح، الفلفل، والأعشاب الإيطالية. اتركها على نار هادئة مكشوفة لمدة 20-25 دقيقة، مع التحريك من حين لآخر حتى تتجانس النكهات جيداً.

المكونات:



- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فص ثوم مفروم
- 1/2 بصلة، مفرومة ناعماً
- 2 جزرة، مقطعة شرائح
- 1 ساق كرفس، مفروم
- 4 أكواب مرق دجاج
- 1 علبة (14 أونصة) طماطم مقطعة مع العصير
- 1 علبة (15 أونصة) فاصوليا بيضاء، مصفاة ومغسولة
- 1 كوب دجاج مطبوخ ومقتت
- 1/2 كوسا، مقطعة مكعبات
- 1 كوب فاصوليا خضراء، مفرومة
- 1/4 كوب معكرونة صغيرة (أورزو أو ديتاليني)
- 2 كوب سبانخ طازجة
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 1/2 ملعقة صغيرة أعشاب إيطالية مجففة
- جبنة بارميزان مبشورة (اختياري)



شوربة الجمبري بحليب جوز الهند



طريقة التحضير:



- 1 في قدر كبير وعلى نار متوسطة، أضف ملعقتين كبيرتين من الزيت. قلب الكراث، الثوم، الجلانجال، وعشب الليمون حتى تفوج رائحتها.
- 2 أضف الطماطم، الفطر، ومرق الدجاج. اتركه يغلي، ثم خفف النار واطبخه حتى يطهى لمدة 5-10 دقائق.
- 3 أضف كريمة جوز الهند، معجون الفلفل الحار، صوص السمك، الجمبري، والفطر. اطبخ لمدة 10-15 دقيقة.
- 4 عندما ينضج الجمبري ويتحول لونه إلى وردي، أضف الطماطم وأوراق الليمون. قلب جيدًا ثم أطفئ النار.
- 5 أضف عصير الليمون وامزج جيدًا، وعدّل التتبيل حسب الذوق.
- 6 زين بالكزبرة الطازجة.
- 7 يُقدّم ساخنًا، ويفضل مع الأرز.

المكونات:



- 200 جم جمبري مقشر ومنزوع العرق
- ¼ كوب جلانجال مقطع
- 2-3 أعواد عشب الليمون (مقطعة)
- 2 فص ثوم مفروم
- ¼ كوب كراث مقطع
- 4 أكواب مرق دجاج
- 1 كوب كريمة جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة معجون فلفل أحمر
- 1 كوب فطر مقطع
- ½ كوب طماطم كرزية مقطعة أنصاف
- 2 ورقة ليمون كافير
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة صوص سمك
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- كزبرة طازجة للتزيين



سلطة سيزر

طريقة التحضير:



1 لتحضير الصوص: في وعاء، اخلط جميع المكونات (الدجاج، الأنشوجة، جبن البارميزان، والتوابل) حتى تتجانس جيدًا.

2 ضع الخس في وعاء كبير وأضف الدجاج المطبوخ. قلب جيدًا، ثم أضف الصوص وجبن البارميزان.

3 يمكنك إضافة عصير ليمون إضافي حسب الرغبة.

المكونات:



- 1 ملعقة كبيرة صغيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة معجون أنشوجة
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ½ كوب مايونيز
- 2 كوب دجاج مطبوخ ومفتت
- جبن بارميزان
- 2 فيليه سلمون مدخن
- 5 شرائح خبز محمص ومقطعة مكعبات (كروتون)





سلطة لويس بالكراب



طريقة التحضير:



1 لتحضير الصوص:
في وعاء، اخلط جميع
مكونات الصوص جيدًا حتى
يصبح القوام ناعمًا
ومتجانسًا.

2 في وعاء كبير، أضف لحم
الكراب مع الكرفس وجزء
من الصوص، ثم قلب برفق
حتى تمتزج المكونات.



المكونات:



- ½ كوب مايونيز لايت
- 1 ملعقة صغيرة خردل ديجون
- عصير نصف ليمونة
- رشّة مسحوق ثوم
- ملح وفلفل حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة ثوم معمر (شيفز) مفروم
- 1 كوب لحم كراب مطبوخ ومفتت
- 1 عود كرفس مفروم
- ¼ كوب فلفل رومي أحمر مفروم ناعم
- ¼ كوب بصل أخضر مفروم ناعم
- 1 حبة طماطم كبيرة مقطعة
- 1 كوب خس مقطع
- شريحتان خبز محمص ومقطع (كروتون)
- 2 بيضة مسلوقة ومقطعة
- شريحتان لحم مقعد (بيكون)
- مطيح ومفتت



سلطة التونة



خفيفة، مغذية ولذيذة



جاهزة في دقائق



سهولة التحضير



غنية بالبروتين



خيار صحي

طريقة التحضير:



1 لتحضير الصوص:
في وعاء، اخلط جميع
المكونات جيداً حتى يصبح
القوام ناعماً ومتجانساً.

2 في وعاء كبير، أضف
الخس والتونة، ثم أضف
الصوص وقلّب جيداً حتى
تمتزج المكونات بالكامل.



المكونات:



- علبة تونة خفيفة بالماء (مصفاة)
- ½ كوب مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 فص ثوم مفروم
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- ½ كوب كرفس مفروم
- 2 ملعقة كبيرة ذرة جلعوة
(معلبة أو مطبوخة)
- أوراق خس



العيش المقلي المنتفخ

عيش
الصحاب



طريقة التحضير:

- 1 انخل الدقيق في وعاء.
- 2 أضف الخميرة والسكر إلى الدقيق.
- 3 اخلط الدقيق والسكر مع البيكنج بودر والملح جيداً حتى تتجانس المكونات.
- 4 أضف خليط الخميرة إلى الدقيق واعجن حتى تحصل على عجينة ناعمة ومقاسكة.
- 5 غط العجينة بقطعة قماش نظيفة واتركها في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها
- 6 افرد العجينة بسماكة حوالي 0.5 سم (¼ بوصة) وقطعها إلى دوائر بقطر حوالي 10 سم (4 بوصات).



المكونات:

- 3 أكواب دقيق متعدد الاستخدامات
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 3 ملاعق صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة خميرة فورية
- ماء دافئ (حسب الحاجة)
- زيت نباتي للقلي



أومليت البيض بالسبانخ



سهل.. مغذي.. صحي

طريقة التحضير:

- 1 اخفق البيض مع الملح والفلفل في وعاء.
- 2 أضف السبانخ والجبن المبشور واخلط جيداً.
- 3 سخن مقلاة غير لاصقة على حرارة متوسطة، وأضف الزيت. اسكب خليط البيض في المقلاة.
- 4 اطهه لمدة حوالي 5 دقائق حتى يتماسك الجزء السفلي، ثم اطوّه أو اتركه حتى ينضج تماماً.



المكونات:



- 2 بيضة
- 1 كوب سبانخ طازجة مفرومة
- 1/4 كوب جبن مبشور
- 1 ملعقة كبيرة زيت



سلطة كول سلو الصحية

طريقة التحضير:



1. ضع جميع المكونات في وعاء وقلّب جيّدًا.



المكونات:



- 4 أكواب ملفوف أحمر وأخضر، مفروم
- 1 كوب جزر مبشور
- 1/4 كوب مايونيز خفيف
- 2 ملعقة كبيرة زبادي يوناني سادّه
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح - حسب الرغبة
- فلفل أسود - حسب الرغبة
- 1 ملعقة صغيرة سكر



ما هو بروتين مصل اللبن؟

بروتين مصّل اللبن هو بروتين كامل وعالي الجودة يوجد في الحليب. يتم استخلاصه من الحليب أثناء عملية صناعة الجبن.



لماذا تحتاج إليه؟

بعد تمارين القوة، تحتاج عضلاتك إلى عناصر غذائية أساسية للمساعدة في إصلاح الأنسجة العضلية التي تتعرض للتلف أثناء التمارين.

يحتوي البروتين على الأحماض الأمينية التي يحتاجها جسمك لبناء ألياف عضلية جديدة.

في أول شهر بعد التمرين، وخاصة خلال أول

30-60 دقيقة، يكون جسمك في أفضل حالة

لإمتصاص البروتين.

يساعد تناول بروتين مصّل اللبن يومياً إلى جانب نظام غذائي متوازن في الحفاظ على العضلات وبنائها،

وتقليل الدهون في الجسم، والحفاظ على معدل

الأيض يعمل بكفاءة.



كيفية تحضير بروتين مصّل اللبن

أضف بروتين مصّل اللبن إلى الماء أو أي سائل مثل الحليب أو الحليب النباتي (لوز، شوفان، أو صويا).

يمكن أيضاً خلطه مع الفواكه لتحضير سموذي لذيذ ومغذي.

أضف مغرفة من بروتين مصّل اللبن إلى كمية صغيرة

من مشروبك المفضل الذي يحتوي على الكافيين

(مثل القهوة، الكاكاو، أو الشاي الأخضر) أو إلى

قطعة صغيرة من الفاكهة (مثل الموز أو التوت)

إذا رغيت (لكن لا تكثر من الفاكهة).

حضر سموذي بإضافة مغرفة من بروتين مصّل اللبن

مع مكونات السمودي وكمية قليلة من السائل.

يمكن أيضاً خلط بودرة البروتين مع المخبوزات.



عصير البطيخ بالنعناع

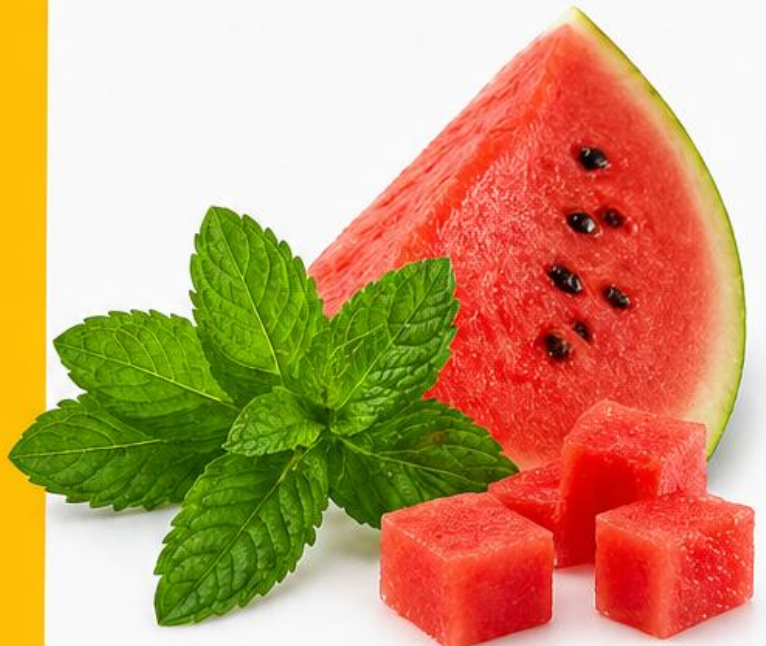


طريقة التحضير:

- 1 أضف قطع البطيخ والنعناع والزنجبيل إلى الخلاط.
- 2 اخلط جميع المكونات حتى يصبح الخليط ناعماً ومتجانساً من دون أي تكتلات.
- 3 صفّ الخليط باستخدام مصفاة ناعمة في إبريق لإزالة اللب.
- 4 أضف كمية متساوية من الماء البارد وحرك جيداً حتى تمتزج المكونات جيداً.
- 5 ضع العصير في الثلاجة وقدمه بارداً. يُحرّك جيداً قبل التقديم.

المكونات:

- 5 أكواب بطيخ مقطع مكعبات
- 2 ورقة نعناع
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور





هلام العسل

طريقة التحضير:

1. قم بإذابة مسحوق الجيلي في الخليط قد تحتاج إلى استخدام كمية أقل من الماء الحصول على قوام أكثر تماسكًا.
2. حرّك الخليط حتى يذوب تمامًا.
3. أضف المُحلي حسب رغبتك وحرّك حتى يذوب بالكامل.
4. أضف عصير البرتقال وامزج جيدًا.
5. اسكب الخليط في قالب أو أطباق تقديم واتركه ليبرد قليلًا.
6. ضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن 4 ساعات أو حتى يتماسك تمامًا.
7. أخرجه من الثلاجة وقطّعه (إذا استُخدم قالب) أو قَدّمه مباشرة.
8. زيّنه بأوراق النعناع.
9. يُقدّم باردًا.

المكونات:

- 2 كوب ماء
- 2 ملعقة كبيرة مسحوق جيلي العسل
- 1 ملعقة صغيرة مُحلي (سكر أو بديل سكر)
- عصير برتقال طازج (حسب الرغبة)



سموٲي البطن المسطحة

طريقة التحضير:

- 1 أضف جميع المكونات إلى الخلاط أضف السوائل أولاً، ثم الخضروات الورقية، وبعدها باقي المكونات واحداً تلو الآخر.
- 2 اخلط حتى يصبح الخليط ناعماً وكريمياً.
- 3 اسكبه في كوب واستمتع به.

المكونات:

- 1 ونصف كوب ماء
- 1 تفاحة خضراء، مقشرة ومقطعة
- نصف خيار، مقشر ومقطع
- 1 كوب سبانخ طازجة
- 1 كوب قطع أناناس
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور
- 1 كوب كرفس طازج
- نصف ملعقة صغيرة فلفل حار (اختياري)



ميك شيك الشوكولاتة



طريقة التحضير:



- 1 أضف جميع المكونات إلى الخلاط أو الخفاق.
- 2 يمكنك إضافة مكعبات ثلج أو قليل من الحليب البارد للحصول على قوام أكثر كثافة.

المكونات:



- 1 كوب حليب بارد
- 2 مغرفة آيس كريم شوكولاتة
- 1 ملعقة صغيرة دبس التمر (أو عسل)
- سكر حسب الرغبة





بودينغ الفانيليا الغني بالبروتين

طريقة التحضير:

- 1 أضف بذور الفانيليا إلى الحليب وحرك جيداً.
- 2 أضف الخليط إلى قدر التحضير.
- 3 سخّن على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتكاثف.
- 4 خفّض الحرارة واستمر في التحريك حتى يصبح الخليط كثيفاً وكريمياً.
- 5 ارفعه عن النار وأضف المُحلّي حسب الرغبة.
- 6 اخلط جيداً واسكب في أطباق التقديم.
- 7 ضعه في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين وقدمه بارداً. يمكنك إضافة إضافات إضافية حسب الرغبة (اختياري)

المكونات:

- 4 كوب حليب
- بذور فانيليا من قرن واحد (أو 1 ملعقة كبيرة خلاصة فانيليا)
- 2 ملعقة كبيرة نشا الذرة
- رشّة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة مُحلّي (حسب الرغبة)
- قرفة مطحونة حسب الرغبة (اختياري)
- إضافات إضافية قبل التقديم (اختياري)



سموٲي توتي فروٲي



طريقة التحضير:



- 1 أضف جميع المكونات إلى الخلاط.
- 2 اخلط جيدًا حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- 3 اسكب في كوب التقديم واستمتع.

المكونات:



- كوب حليب من اختبارك (حيواني أو نباتي)
- حفنة من المكسرات المشكلة
- موزة صغيرة
- كوب زبادي
- ملعقتان كبيرتان توتي فروٲي (مفروم)
- ملعقتان صغيرتان عسل (أو مَحلي حسب الرغبة)





شوربة الفطر الكريمة

طريقة التحضير:

- 1** سخّن الزيت أو الزبدة في قدرٍ كبيرٍ على نارٍ متوسطة.
- 2** أضف البصل والثوم، وقلّب حتى يصبح طرياً ويصدر رائحة عطرية.
- 3** أضف الفطر وأطهه لمدة 5-7 دقائق مع التحريك حتى يطلق السوائل ويصبح طرياً.



المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زبدة
- 1 بصلة متوسطة، مفرومة
- 2 فص ثوم، مفروم
- 450 جم (16 أونصة) فطر، مقطّع شرائح
- 4 أكواب مرق خضار أو مرق دجاج (قليل الصوديوم)
- 1 كوب كريمة خفق ثقيلة أو كريمة طبخ
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس طازج، مفروم (اختياري)



شوفان بالحليب



طريقة التحضير:



- 1 أضف الشوفان إلى الحليب وحرك جيداً.
- 2 ضعه على نار متوسطة وحرك باستمرار حتى يصبح الشوفان طرياً ويزداد قوام الخليط كثافة.
- 3 أضف المُحلي حسب رغبتك.

المكونات:



- 4 ملاعق كبيرة شوفان
- 1 كوب حليب من اختيارك (حيواني أو نباتي)
- محلي حسب الرغبة (عسل، شراب القيقب، سكر بني، وغيرها)

