

عاليخفيف



15 وصفة

إعداد

أسيمة جابر الأيوبي

فتة حمص مفتفته



المكونات

- 2 كوب حمص مسلوق
- 1 رغيف خبز عربي مقطع ومقلي
- علبة لبن زبادي
- ¼ كوب صنوبر مقلي
- 3 ثوم مدقوق
- ملح
- عصير حبة ليمون
- 1 ملعقة طحينة
- ¼ كوب لوز مطحون
- ¼ كوب فستق حلبي

طريقة التحضير

- يوضع الخبز في الوعاء ثم عصير الليمون ثم الحمص
- يمزج اللبن بالثوم المدقوق والملح والطحينة ويصب فوق الحمص
- نضع الصنوبر على الفتة مع اللوز والفستق الحلبي وتقديم

كبدة إسكندراني



المكونات

- ½ كيلو كبدة طازجة شرائح
- 2 حبة فلفل أخضر مقطعة
- فلفل أحمر حار (حسب الرغبة)
- 5 فص ثوم
- 1 حبة طماطم مقطعة صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة خل
- عصير حبة ليمون
- زيت زيتون
- ملح - فلفل أسود - شطة (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- تتبل الكبدة بالليمون والخل والملح والفلفل والشطة
- يوضع الزيت على النار ويقلى الثوم قليلاً
- نضيف الفلفل الأخضر والفلفل الحار (حسب الرغبة)
- نضيف الكبدة
- أخيراً نضيف الطماطم المقطعة
- نقلب قليلاً على نار هادئة ونقدم

قرص العجة الأخضر



المكونات

- 2 بيضة
- 4 ملاعق بقدونس مفروم
- 2 ملعقة بصل أخضر مفروم
- 1 فلفل أخضر حار
- ملح - فلفل أسود
- 1 ملعقة زبدة

طريقة التحضير

- يضرب البيض بالشوكة
- يضاف إليه المكونات الخضراء (البصل - البقدونس - الفلفل)
- يضاف الملح والفلفل الأسود
- يقلب البيض في الزبدة على الوجهين حتى تنضج
- يزين بالبقدونس ويقدم

فول خواجه



المكونات

- علبة فول مدمس
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- 2 ملعقة زيت زيتون
- ملح - كمون - شطة
- عصير حبة ليمون

طريقة التحضير

- يهرس الفول المدمس مع الطحينة
- يضاف إليه البهارات والملح
- وعصير الليمون وزيت الزيتون
- ويقدم مزين بالبقدونس

فطر وبصله دبلايه



المكونات

- 2 كوب فطر طازج
- بصلة كبيرة
- زيت زيتون
- ملح - فلفل إسود - بهارات
- 4 فص ثوم

طريقة التحضير

- يسخن الزيت في المقلاة
- يحمر فيه البصل والثوم
- ثم الفطر ويقلب
- نضيف الملح والفلفل الأسود والبهارات
- ويقلب حتى ينضج ويقدم

سمبوسك بالجبنه الذائبة



المكونات

- عجينة سمبوسك جاهزة
- زيت للقلي
- 1/4 كيلو جبنة موزاريلا مع 1/4 كيلو جبنة فتة
- زعتر يابس
- بيضة

طريقة التحضير

- يوضع مزيج الجبنة في وعاء ويضاف إليه الزعتر اليابس والبيضة ويخلط
- تحشى العجينة بالجبنة وتقلي في الزيت وتقدم

عدس بيضك



المكونات

- 1 كوب عدس بني
- 2 كوب أرز
- 4 بصلة مفرومة
- ¼ كوب زيت
- ملح – بهارات
- 4 كوب مرقة دجاج

طريقة التحضير

- يسلق العدس بمرقة الدجاج حتى ينضج
- يضاف الملح والفلفل الأسود والبهارات
- يقلى البصل بالزيت حتى يُحمر قليلاً
- يضاف البصل إلى العدس
- ونضيف الأرز
- يترك الخليط على نار خفيفة حتى ينضج
- يزين بالبصل المحمر ويقدم

بالزيت يا لوبيا



المكونات

- 2 كوب لوبيا
- 6 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 بصله مفرومة
- ملح - فلفل أسود
- زيت زيتون
- 6 حبات طماطم مفرومه

طريقة التحضير

- نضع زيت الزيتون على النار ونقلي الثوم والبصل
- نضع اللوبيا والملح والفلفل الأسود ونقلب
- ثم نضع الطماطم ونتركها حتى تنضج
- تقدم باردة

التمر الرايق



المكونات

- 1 كوب تمر مفروم ناعم
- 1 كوب طحين
- ¼ كوب زبدة مغليه
- ½ ملعقة هيل مطحون
- سكر بودرة للتزيين

طريقة التحضير

- يوضع الطحين في طنجرة على نار متوسطة ويحرك باستمرار حتى يحمص
- نضع الزبدة الساخنة على الطحين مع حب الهيل المطحون
- يضاف التمر
- تخلط المكونات جيداً
- ترفع عن النار وتترك لتبرد
- تشكل عجينة الخليط إلى أقراص صغيرة
- تزين بالسكر البودرة وتقدم

سجق مشطشط



المكونات

- ½ كيلو سجق شرقي مقطع
- 1 حبة بصل مقطع
- 1 حبة طماطم مقطعة
- فلفل أحمر حار طازج (حسب الرغبة)
- ½ ملعقة بهارات
- ملح
- فلفل أسود
- شطة مطحونة
- زيت

طريقة التحضير

- يحمر البصل في الزيت
- يضاف السجق ويضاف إليه الفلفل الحار والبهارات والملح والفلفل الأسود والشطة وتقلب
- تضاف الطماطم المقطعة وتقلب
- يمكن إضافة قليل من الماء حسب الحاجه
- تترك لتتنضج
- وتقدم مزينه بالفلفل الحار

تونة محبشة



المكونات

- 1 علبة تونة
- 1 حبة فلفل أخضر مقطع
- 3 ملاعق زيتون أسود مقطع
- 2 ملعقة بصل أخضر مقطع
- عصير حبة ليمون
- ملح - شطة (حسب الرغبة)
- يمكن إضافة ملعقة مايونيز (حسب الرغبة)

طريقة التحضير

- تهرس التونة مع الفلفل الأخضر والزيتون الأسود مع إضافة البصل وعصير الليمون والملح والشطة
- يهكّن إضافة ملعقة مايونيز حسب الرغبة
- تزين بالشطة وتقدم

بطاطا مزوقه (بطاطا حارة)



المكونات

- 4 حبات بطاطا
- 3 فص ثوم
- 1/2 ملعقة فلفل أحمر مفروم ناعم
- 1/2 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- عصرة ليمون حسب الرغبة
- ملح
- زيت زيتون

طريقة التحضير

- تقطع البطاطا أجنحة
- تقلى بالزيت وتصفى
- نقلي الثوم والكزبرة والفلفل بالزيت
- تضاف البطاطا المقلية سابقاً
- نضيف الملح والليمون حسب الرغبة ونقلب وتقديم

الشاورما السريعة



المكونات

- ½ كيلو صدور دجاج شرائح رقيقة
- بقدونس للتزيين
- 3 ملاعق زيت
- ملح - فلفل أسود - بهارات
- 2 فص ثوم
- رغيف خبز عربي صغير

طريقة التحضير

- يسخن الزيت على النار
- يضاف الدجاج والملح والفلفل الأسود والبهارات والثوم
- يقلب حتى الاحمرار
- تزين بالبقدونس
- ويقدم برغيف الخبز مع الثوميه

البطاطا الحامل



المكونات

- 5 حبات بطاطا
- بصلتان
- ½ كيلو لحمة مفرومة
- 5 حبات طماطم عصير
- ملعقة بهارات
- ملح - فلفل أسود
- زيت
- ½ كوب صنوبر مقلي

طريقة التحضير

- تقشر البطاطا ويفرغ قلبها وتنقع في الماء
- يُقلى البصل في الزيت حتى يحمر
- تضاف اللحمة المفرومة
- تضاف البهارات والملح والفلفل الأسود
- يُقلى لينضج
- تصفى البطاطا ويضاف الصنوبر المقلي وتحشى بخليط اللحمة المفرومة
- ترص بالصينية وتغطى بعصير الطماطم
- تدخل الفرن حتى تنضج

قريش منعنع



المكونات

- 1 مكعب جبنة قريش
- 1 حبة طماطم مقطعة
- 1 حبة خيار مقطعة
- نعناع يابس حسب الرغبة
- زيت زيتون

طريقة التحضير

- يهرس مكعب الجبنة القريش
- يضاف إليه الطماطم والخيار والنعناع واليابس وزيت الزيتون ويقدم