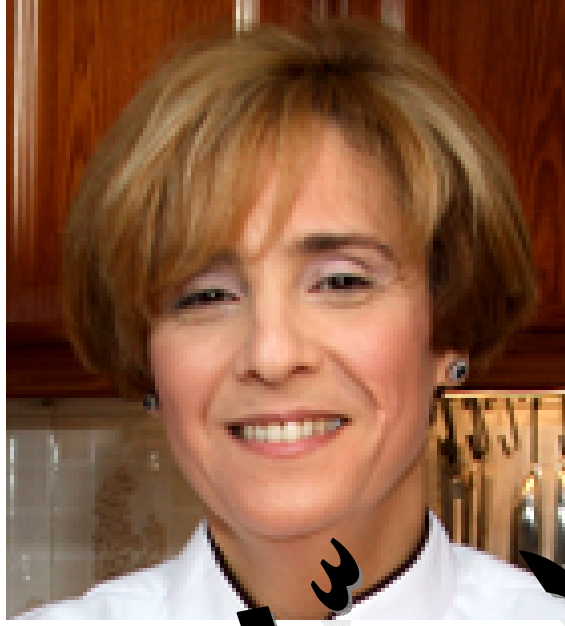




حورية المطبخ

إعداد

أسيمة جابر الأيوبي



حوريجم

الشوربات

30 وصفة

الاصطلاح

كريمة الباذنجان



المكونات

- ١ كجم من الباذنجان
- ٢ ملعقة كبيرة من الزبد
- ٢ ملعقة كبيرة من الطحين
- ١ حبة بطاطس
- ١ حبة بصل
- ٤ أكواب من مرق الدجاج
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- رشة كروية
- ٢/١ كوب كريمة طازجة

طريقة التحضير

يشوي الباذنجان ثم ينظف ويقطع
يقلى البصل في الزبد في قدر على النار مع الزيت والطحين
ثم يضاف إلي القدر الباذنجان والبطاطس ويقلى الخليط جيداً
ثم يضاف إليه المرق والملح والفلفل الأبيض ويترك على النار لمدة نصف ساعة
يطحن الخليط ثم تضاف إليه الكريمة
يوضع الخليط على النار مرة أخرى لمدة ٥ دقائق
يقدم الطبق مزين ببعض من قطع الباذنجان والخبز المحمص ورشة الكروية

كريمة الكوسة والأرضي شوكي



المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من الزبد
- ١ حبة كراث
- ١ ملعقة كبيرة خل أبيض
- ٥٠٠ جم كوسة مقطعة شقف
- ٣٠٠ جم من الأرضي شوكي المقطع
- ٢/١ ربطة بقدونس مفروم
- ١ فص ثوم مفري
- ملح وفلفل

رأس صغير من خس الأيسبرج (سلطة) أو أي نوع خس

من ٣ إلى ٤ أكواب من مرق الدجاج

٢ كوب كريمة أو كوب و ٢/١ الكوب كريمه طازجة و ٢/١ كوب من الكريمة الحامضة

طريقة التحضير

يقلى الكراث في الزبد والزيت في قدر على النار
يضاف إلى القدر الكوسة والأرضي شوكي والبقدونس والثوم والملح والفلفل والخل
ويقلّى

ثم يضاف خس الأيسبرج (السلطة) والمرق إلى الخليط ويترك على النار لمدة ٢٠
دقيقة

تضاف الكريمة إلى الخليط ثم يرفع من على النار
يطحن الخليط ويقدم مزين بالكزبرة أو قطع الأرضي شوكي المقلاة في الزبدة

كريمة الكراث



المكونات

- ٤ حبات كراث (فقط الأبيض منه)
- ٣ ملاعق من الزبد أو الزيت
- ٢ ملعقة من البصل المفروم
- ٤ ملاعق من الطحين
- ٤ أكواب من مرق الدجاج (ما يعادل ١ لتر)
- ١/٢ كوب (١٢٥ مل) من الكريمة العادية أو الحامضة
- بعض من التابسكو (الصلصة الحارة) حسب الرغبة
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أبيض أو أسود حسب الرغبة
- عصرة ليمون إذا استعملت الكريمة الطازجة
- رشة جوزة الطيب

طريقة التحضير

- قطع الكراث إلى أربعة قطع طولية
- ينظف ثم يقطع إلى قطع صغيرة
- تسخن الزبدة على النار ثم نضيف الكراث والبصل والملح
- يترك الخليط على نار هادئة لمدة ٦ دقائق
- يضاف الطحين إلى الخليط ويترك على النار لمدة دقيقة مع رشة جوزة الطيب
- ثم يضاف إلى الخليط مرق الدجاج ويحرك بخلاط يدوي ثم يترك على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً
- عند الغليان تضاف الكريمة إلى الخليط ويترك على النار لمدة ٥ دقائق إضافية
- يطحن الخليط ويترك على نار هادئة
- يقدم مع عصير الليمون (حسب الذوق) وقطع الجزر المفروم

كريمة البروكلي



المكونات

- ٢ حبة بطاطس
- ٤ كوب بروكلي مقطع
- ٢ ونصف كوب مرق دجاج
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- عصير نصف حبة ليمون
- نصف كوب من الكريمة

طريقة التحضير

يوضع مرق الدجاج على النار حتى يغلي
ثم تضاف البطاطس والبروكلي والملح والفلفل ويترك على النار ١٥ دقيقة
ثم يطحن الخليط وتضاف إليه الكريمة
يترك على نار هادئة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه الكمون وعصير الليمون
ويزين بالبروكلي المقطع والمسلوق ويقدم

كريمة الطماطم بنكهة الفلفل الحار



المكونات

- ١ قطعة كرفس مقطعة إلى قطع صغيرة
- ١ حبة جزر مقطعة إلى قطع صغيرة
- ١ حبة بصل مفرومة
- ١ إكليل الجبل (روزماري)
- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ريحان طازج (١ ملعقة كبيرة)
- زعرور جاف أو طازج (نصف ملعقة صغيرة)

- ٣ فصوص من الثوم المفري
- علبة طماطم كبيرة أو ٢/١ كيلو طماطم طازجة أو خليط من الاثنين
- ٣ ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- فلفل احمر حلو

- ملح وفلفل حسب الرغبة
- نصف كوب كريمة أو حليب ويفضل الحليب باعتباره أقل حموضة من الكريمة
- فلفل حار حسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة كمون
- ١ لتر مرق دجاج

طريقة التحضير

- تقلى كل الخضروات والبهارات في الزيت على نار هادئة لمدة ٧ دقائق
- تضاف الطماطم مع عصيرها إلى الخليط
- ثم يضاف إلى الخليط معجون الطماطم
- يقلب الخليط ويترك على النار من ٤٠ إلى ٥٠ دقيقة
- ثم يصفى الخليط بالمصفاة ويوضع على النار مع الكريمة أو الحليب
- يسخن ٥ دقائق

- يزين الطبق بالسيبولات أو إكليل الجبل والريحان والبصل الأخضر ويقدم
- ملاحظه: يمكن إضافة كميه من الماء إذا كانت كميه الطماطم كثيفة

كريمة الكرفس



المكونات

- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ حبة بصل مفرومة
- ٣ كوب كرفس
- بوكيه يحتوي على عود زعتر - ورقة غار - ورقة كرات
- عصير نصف حبة ليمون
- رشة جوزة الطيب
- ٥ أكواب مرق دجاج
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أبيض حسب الرغبة
- ١٥٠ ملل كريمة طازجة
- ٣ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

طريقة التحضير

يسخن الزيت في قدر ويوضع البصل المفروم والكرفس يغطى الخليط ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق مع التحريك نضيف بوكيه الأعشاب وعصير الليمون مع جوزة الطيب، مرق الدجاج، الملح والفلفل عند الغليان يترك الخليط لمدة ٤٠ دقيقة على نار هادئة لينضج يطحن المزيج ويرجع على النار وتضاف له الكريمة بدون غلي يزين بالبقدونس ويقدم

كريمة فطر مع شومر



المكونات

- ٢ ملاعق زبدة
- ٥٠٠ جم فطر مقطع
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل اسود
- ١ كوب قطع صغيرة شومر
- لتر ماء أو مرق دجاج
- نصف كوب كريمة طازجة أو كريمه حامضة
- عصير ليمون (اختياري)
- ٢ ملعقة كبيرة صويا صوص
- عود زعتر
- جوزة الطيب

طريقة التحضير

يقلى الفطر في الزبدة مع الملح والفلفل والشومر على درجة عالية ثم يضاف إليه المرق يغطى الخليط بالمرق ويطبخ حتى ينضج ثم يُطحن ويوضع على النار، وعند الغليان نضيف الكريمة، جوزة الطيب والصويا صوص مع الزعتر الطازج يزين بقطع الليمون و البقدونس ويقدم

حريرة مغربية



المكونات

- ٤٠٠ ج لحمة قطع
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٢ حبة بصل مفروم
- كوب كرفس مفروم
- ١ كوب بقدونس مفروم
- ١ حبة لفت أبيض
- ١ كرات
- ١ كوب كزبرة طازجة مفرومة
- فلفل اسود
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل
- عود قرفة
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة كركم
- ١ كوب حمص منقوع
- لتر ونصف مرق دجاج
- نصف لتر ماء
- كوب عدس بني
- خميرة بائنة مكونة من طحين وماء
- ملاعق كبيرة طحين مذوبة في ٢/١ كوب ماء
- نعنع طازج للتزيين
- خلطة النكهة (ملعقة كراوية مدقوقة مع فص ثوم وكزبرة طازجة)
- ٣ حبات طماطم طازجة مفرومة
- فلفل احمر حار

طريقة التحضير

في طنجرة يوضع الزيت وتضاف كل الخضار (مقطعة) مع البهارات والأعشاب وتغلى لمدة دقيقتين على نار خفيفة مع اللحم يضاف الماء والحمص والعدس ويترك الخليط لينضج مع الطماطم المفرومة نضيف الخميرة البائنة مع التحريك وتترك ١٠ دقائق على نار هادئة لتنضج ثم نضيف الخلطة (خلطة النكهة) يزين بالنعنع الطازج يمكن إضافة عصير الليمون حسب الرغبة

حريرة الشوفان



المكونات

- ٥٠٠ ج لحم قطع
- ٣ بصل
- ٣ جزر
- ١ لفت
- ١ بطاطس
- قطعة كرفس
- ٣ حبة طماطم طازجة
- ١ كوسة
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ربطة كزبرة مفرومة
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة فلفل اسود
- ١ عود قرفة
- ٣ ملاعق زيت
- ملعقة كراوية مطحونة
- لتر ونصف ماء ساخن
- نصف كوب شوفان
- كزبرة مطحونة وثوم وكراوية للتزيين

طريقة التحضير

- مرق الخضار
- تسلق الخضار (البطاطا - الطماطم - اللفت - الجزر - الكراث - الكوسة) مع كمية من الماء ورشة ملح وتترك لتتضج ثم تطحن
- في طنجرة أخرى نضع زيت الزيتون والبصل المفروم مع اللحم والكرفس والبقدونس والبهارات ويقلى الخليط جيدا مع التقليب
- ثم يضاف معجون الطماطم
- يضاف مرق الخضار المطحون إلى الطنجرة ويترك لينضج
- ثم يضاف الشوفان ويترك ٥ دقائق لينضج
- يزين بكزبرة وكراوية ونعنع يابس ويقدم

شوربة السبانخ



المكونات

- ربطة صغيرة من السبانخ
- ربطة صغيرة من السلق
- ٢/١ ربطة جرجير
- ٢/١ ورق فجل (اختياري)
- ٢/١ ربطة بقونس صغيرة
- ١ حبة بطاطس
- ٢/١ قطعة كراث
- ٢ فص ثوم
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح - ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل
- ١٠٠ جم من العدس البني
- ١ لتر من مرق الدجاج
- ٢/١ كوب من الكريمة الطازجة (اختياري) أو الحامضة
- عصير ٢/١ حبة ليمون

طريقة التحضير

يقلى الكراث والثوم في الزيت في قدر على النار
ثم يضاف باقي المكونات ومرق الدجاج والملح والفلفل ورشة من جوزة الطيب
يترك الخليط على النار لمدة ٤٥ دقيقة حتى ينضج
يرفع الخليط من على النار ثم يطحن ويضاف إليه الكريمة وعصير الليمون

ملاحظة

يمكن تقديمه بدون كريمة وذلك فقط مع عصير الليمون

شوربة السمك



المكونات

- ٥٠٠ جم من سمك متنوع
- ١ حبة بصل
- ١ حبة بطاطس
- ١ حبة جزر
- ١ حبة كراث
- ١ ملعقة صغيرة من فلفل أحمر حلو
- ١ حبة لفت
- ٢/١ حبة ليمون
- ١ قطعة كرفس (٢ ملعقة كبيرة)
- ١ لتر ونصف من الماء
- نصف ربة بقدونس
- ٢ حبة طماطم
- ١ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- بوكيه من (الزعتر والغار والكزبرة)
- فلفل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ملح
- ٣ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ٤٠٠ جم من سمك بدون حسك (جمبري - دوريس - سمك ابيض)
- بهارات (نصف ملعقة صغيرة كركم - نصف ملعقة صغيرة زنجبيل - رشة جوزة الطيب - نصف ملعقة صغيرة كزبرة بودرة)

طريقة التحضير

الخطوة الأولى "مرق السمك"

توضع كل الخضار وكمية السمك الأولى (٥٠٠) جم مع الطماطم الطازجة والبوكيه في الزيت وتقلى لدقيقتين ثم تضاف كمية الماء ويترك لينضج من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة

الخطوة الثانية

تصفى الخضار والمرق وتخرج عظام السمك ويطحن الخليط ثم يرجع إلى النار عند الغليان نضيف معجون الطماطم وكمية السمك الثانية (٤٠٠ جم) (جمبري، هامور... أي نوع سمك بلا حسك) ويترك على نار هادئة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة نضيف الفلفل الحار حسب الرغبة

الخطوة الثالثة

تقدم شوربة السمك بعصير الليمون والكزبرة الطازجة أو شبت حسب الذوق

شوربة الجزر والشوفان



المكونات

- ملاعق زبدة أو زيت الزيتون
- ١ بصل
- ٥٠٠ ج جزر
- ٢ ثوم مفروم
- ١ بطاطس
- ١ لتر مرق دجاج - ٤ أكواب
- ملح
- فلفل اسود
- بقدونس أو نعناع للتزيين
- نصف كوب شوفان
- ربع ملعقة كمون

طريقة التحضير

- يوضع الزبدة والبصل والثوم ويقلى مع الملح والبهار والجزر المقطع لمدة ٥ دقائق
- يضاف المرق ويطبخ لمدة ٣٠ دقيقة ثم يطحن ويقدم مع بقدونس أو نعنع وعصرة ليمون ورشة كمون

شوربة السلطعون



المكونات

- كوب من الكراب (السلطعون)
- ١ حبة بصل صغيرة مفرومة
- ١ لتر من الماء
- ١ ملعقة كبيرة من الأرز
- ٢/١ لتر من الحليب أو كريمة
- ١ ملعقة صغيرة من شبت مفروم
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الأنشوجة (اختياري)
- ٢/١ ملعقة صغيرة من التابسكو (صلصة حارة)
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- رشة فلفل أسود
- بقدونس للتزيين
- نصف كوب كرات
- فلفل حار (اختياري)
- ربع ملعقة صغيرة حبات شومر مطحون
- بقدونس للتزيين

طريقة التحضير

يقلى في الزيت البصل والأرز والكرات وجوزة الطيب ويضاف الماء بعدها بعد الغليان تخفف النار ويترك الخليط لينضج من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة
يمزج الخليط مع الكراب في الخلاط ويوضع على النار
يضاف إليه الحليب أو الكريمة والشبت والتابسكو
يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك لمدة دقيقتين
يزين الطبق بالبقدونس ويقدم مع عصير الليمون

شوربة الذرة



المكونات

- ٢ علبة كريمة ذرة إي ما يعادل ٨٤٠ جم
- ٦ أكواب من الماء أو من مرق الدجاج
- ٣ ملاعق كبيره من طحين الذرة
- ٢ حبة بيض
- ١ علبة قشطة طازجة (ما يعادل ١٧٠ جم)
- ٢ حبة بصل أخضر
- فلفل أسود وملح (حسب الذوق)
- ٢ ملعقة كبيره صويا صوص أو حسب الرغبة

طريقة التحضير

لكل علبة من الذرة يضاف ٣ إضعاف كمية الماء من نفس العلبة مع إضافة مرقه الدجاج تذوب كمية طحين الذرة في كمية من الماء وتضاف إلى كريمة الذرة مع التحريك حتى درجة الغليان
يضاف إلى الخليط البيض من دون تقليب
نأخذ قليل من المرق ونخلطه مع القشطة
يضاف خليط القشطة إلى المرق ويترك لمدة ٥ دقائق ثم نضيف البصل الأخضر المفروم
تقدم الشوربة مع الصويا صوص

ملاحظة

يمكن إضافة قطع من صدر الدجاج المسلوق والمقطع عند تقديم الشوربة

شوربة بيضاء بالشعيرية



المكونات

- قطع صغيرة من الدجاج (حسب الرغبة)
- حبة بصل مقطعة قطع صغيرة
- ٢/١ حبة طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- ٢ ملعقة كبيرة من السمن أو زيت الزيتون
- ٢/١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض أو الأسود
- ١ كوب من البازلاء
- ٢/١ كوب من الشعيرية أو لسان عصفور
- ٢/١ كوب من البقدونس
- ٢/١ حبة عصير ليمون
- ٤ أكواب من الماء

طريقة التحضير

- يقلى البصل والدجاج في زيت في قدر على النار مع إضافة الملح لمدة دقيقتين
- يضاف إلى القدر الطماطم والبهارات (قرفة + فلفل)
- ثم يضاف البازلاء ومرق الدجاج أو ماء
- يترك الخليط على النار لمدة ٢٠ دقيقة
- ثم يضاف إلى الخليط الشعيرية أو لسان العصفور ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق
- ثم يضاف البقدونس وعصير الليمون
- وتقدم ساخنة

شوربة الزهرة



المكونات

٢ ملاعق من الزبدة والزيت

حبة بصل كبيرة مقطعة

٢ حبة ثوم

٢/١ ملعقة صغيرة ملح

فلفل أسود حسب الرغبة

جوز الطيب

ربع ملعقة كمون

رأس زهرة (٤٠٠ جم تقريبا)

٣ كوب مرق دجاج

نصف كوب كريمة

جبنة رقفور أو بارميزان مبشور (اختياري)

بقدونس للتزيين

طريقة التحضير

الخليط ويقلى والثوم والبصل والزيت الزبدة توضع

دقيقتين لمدة التقلية وتواصل الكمون ماعدا البهارات وباقي الملح إليه يضاف

الدجاج ومرق الزهرة نضيف ثم

دقيقة ٣٥ لمدة ويطبخ

معا ويطحن الرقفور وجبنة الكريمة وتضاف الخليط يطحن

تزين بالبقدونس والكمون وجبنة البارميزان

شوربة فريك بكرات اللحم



المكونات

- نصف كيلو لحم قطع
- ٣ ملاعق كبيره زيت زيتون
- ٢ بصل مفروم + ٢ حبة ثوم
- كوب حمص منقوع
- نصف كوب كرفس (الورق أكثر)
- ربطة كزبرة طازجة مفروم
- ملعقة صغيره ملح
- فلفل اسود
- ١ كوب مرق دجاج
- ١ ملعقة فلفل احمر حلو
- ٤ حبات طماطم مفرومة
- ملعقة معجون طماطم
- فلفل اخضر حار
- من ٢ إلى ٣ ملاعق فريك
- ١ ليتر ماء

كرات اللحم:

- ٣٠٠ جم لحمة مفرومة
- بصلة مفرومة + فص ثوم
- ملعقة بقونس
- ملعقة خبز مطحون (بقسماط)
- ١ بيضة
- ملح - فلفل أسود
- نصف ملعقة قرفة + رشة جوزة الطيب
- تخلط كل المكونات وتشكل كويرات وتترك جانبا

طريقة التحضير

يوضع الزيت مع قطع اللحم، البصل والثوم ويقلى جيدا ثم يضاف الحمص، ورق الكرفس، الكزبرة والبهارات وتضاف إليها الطماطم المفرومة وكرات اللحم، يضاف بعدها الماء ومعجون الطماطم ومرق الدجاج تترك على النار لتتضج ثم يضاف الفريك ويطبخ لمدة ١٥ دقيقة تضاف الكزبرة وحبات الفلفل الحار والنعنع اليابس (اختياري) ويقدم

شوربة الشوفان بالخضار



المكونات

- ٢ ملعقة زيت الزيتون
- ١ بصل مفروم ناعم
- ١ جزر مفروم
- ١ بطاطس
- قطعة كرفس
- ١ فص ثوم
- كوب ذرة حب معلب
- ٣ ملاعق كبيرة كزبرة طازجة مفرومة
- ٢ ملعقة بقدونس مفروم
- ٤ ملاعق كبيرة شوفان
- ٦ أكواب مرقة دجاج
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل ابيض أو اسود حسب الرغبة
- قطعة فلفل احمر حار للنكهة
- ٢ ملعقة كبيرة صويا صوص (اختياري)
- ٤/١ كوب عصير الليمون أو كريمة حامضة
- ملعقة صغيرة شومر

طريقة التحضير

تقطع الخضار إلى قطع صغيرة ويفرم البصل والثوم والكرات
تقلّى معاً في الزيت مع الملح والبهار الأبيض أو الأسود لمدة دقيقتين
يضاف إليها مرق الدجاج وحبّات الشومر وتترك على النار إلى أن تنضج الخضار
ثم تضاف الكزبرة

يؤخذ مقدار كوب من هذا المرق ويخلط فيه الشوفان
ثم يضاف إلى باقي المرق ويخلط ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق
يضاف بعدها عصير الليمون أو الكريمة الحامضة ويزين بالبقدونس

شوربة البازلاء



المكونات

- ٢ ملعقة كبيرة من الزبد أو زيت الزيتون
- ١ حبة متوسطة من البصل
- ٢ فص ثوم
- ٣٠ جم من جبن البارميزان
- ٢ حبة من الجزر
- ٤٠٠ جم من البازلاء المتلجة أو الطازجة
- ٣ كوب من مرق الدجاج
- ١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون أو الطازج (لمن يرغب)
- عصير الليمون

طريقة التحضير

يقلى البصل في الزبد في قدر على النار
يضاف إلى البصل الملح والثوم والفلفل الأسود والجزر
يترك الخليط على النار قليلاً ليقلى
ثم يضاف إلى القدر مرق الدجاج
يترك الخليط على النار لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج
يرفع الخليط من على النار ويطحن مع قطعة بارميزان ثم يصفى
ويقدم الطبق مزين بشرائح من الليمون أو ببعض من برش الليمون والقليل من الكريمة
الحامضة أو الطازجة وجبن البارميزان حسب الرغبة

شوربة فطر



المكونات

- ٥٠٠ ج فطر طازج أو معلب
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ٢ ملعقة كبيرة طحين
- نصف كوب كريمة طازجة أو حامضة
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل حسب الرغبة
- ٣ أكواب مرق دجاج
- رشة جوز الطيب
- بقدونس للتزيين

طريقة التحضير

يوضع الزبد مع الفطر ويقلى جيداً على نار قوية، بعدها نضيف الطحين ونخلط جيداً
نضع الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب
نضيف المرق وتترك لينضج ٢٠ دقيقة
ثم تضاف الكريمة ويطحن الخليط
يمكن قلي قطع من الفطر الطازج في الزبد وإضافتها قبل التقديم
يزين بالبقدونس ويقدم

شوربة البصل



المكونات

- ٤ حبات من البصل
- ١ فص ثوم
- ٣ ملاعق كبيرة من الطحين
- ٢ ملعقة كبيرة من الزبد
- ٤ كوب من مرق الدجاج
- ١ ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة
- ٤/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- رشة من جوزة الطيب
- شرائح من الخبز الفرنسي المحمص
- جبنة البارميزان
- جبنة الإمنتال

طريقة التحضير

يقلّى البصل والثوم في الزبد في قدر على النار مع قليل من الملح والبهار
يضاف إلى القدر الطحين مع استمرار القلي والتحريك
ثم يضاف مرق الدجاج
يغطى القدر ويترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة
تضاف إلى الخليط الكريمة الحامضة وجوزة الطيب
يرفع الخليط من على النار
يقدم مع شرائح من الخبز الفرنسي المحمص بالجبن في الفرن (تحت الشواية)
يمكن تقديم الشوربة في أواني فردية وتغطى بالخبز والجبن وتوضع في الفرن لمدة ٥ دقائق

ملاحظة

يمكن استبدال الكريمة الحامضة بملعقة خلّ وخصوصاً خلّ البلزميك

شوربة لسان العصفور بالشوفان



المكونات

- ٢ حبة بصل مفروم ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٥٠٠ ج دجاج قطع
- قطعة كرفس مقطع
- ٣ ملاعق كبيرة بقدرونس
- نصف ملعقة صغيرة قرفه
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة فلفل احمر حلو
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ٣ ملعقة نعنن طازج مفروم
- ٢ لتر ماء
- ٣ ملاعق كبيرة لسان عصفور
- نعنع يابس للتزيين
- ٤ ملاعق كبيرة شوفان

طريقة التحضير

نضع الزيت مع الدجاج والبصل المفروم والملح والبهارات ويقلى
نضيف الكرفس والنعنن الطازج ويقلى الخليط ٢٠ دقيقة على نار هادئة جداً مع التحريك
يضاف الماء ومعجون الطماطم
عند الغليان نضيف لسان العصفور والشوفان
ويترك لينضج ١٠ دقائق أو أقل
نضيف نعنع يابس و عصير الليمون

شوربة الهليون



المكونات

- ٢ ربطة هليون
- ٤ ملاعق كبيرة زبدة أو زيت
- بصلة صغيرة مفرومة
- ٤ ملاعق كبيرة طحين ابيض
- ٤ أكواب مرق دجاج
- كزبرة خضراء (٢ ملعقة كبيرة)
- نصف كوب كريمة كثيفة
- فلفل احمر مطحون
- ملح
- فلفل اسود حسب الرغبة
- قطعة كرفس صغيرة (١ ملعقة كبيرة)
- رشة جوزة الطيب

طريقة التحضير

ينظف الهليون وتقطع الرؤوس وتوضع في ماء مغلي مملح لمدة ٥ دقائق ثم تصفى وتترك جانبا
تقطع الأرجل قطع صغيرة
يسخن الزبدة والزيت ويضاف البصل مع الهليون والملح و الفلفل الأسود والكرفس يغطى الخليط ويطبخ لمدة ١٠ دقائق على نار هادئة مع التحريك
يضاف الطحين ويقلى دقيقتان بعدها نضيف مرق الدجاج، الكزبرة وجوزة الطيب
يطبخ نصف ساعة
ثم يطحن وتضاف الكريمة وقليل من بودرة الفلفل الأحمر
يزين برؤوس الهليون

شوربة بالجبنه



المكونات

- ١ ملعقة كبيرة زبدة
- ٢٥٠ جم لحمه مفرومه أو دجاج
- ٢ كوب ماء
- حبه طماطم (اختياري)
- حبه جزر مقطعه إلى قطع صغيره
- ١ كوب فطر مقطع
- ٢ فص ثوم
- ١ ملعقة صغيرة زعتر جاف (اوريجانو)
- ١ كوب جبنة ذائبة (كريمية) ما يعادل ١٢٥ جم
- نصف ملعقة صغيره ملح
- فلفل أسود حسب الرغبة
- رشه كمون
- فلفل حار احمر بودرة
- فلفل حار طازج
- بقدونس للتزيين

طريقة التحضير

- تقطع الخضار قطع صغيرة وتترك جانبا
- يقلي البصل والثوم في الزيت مع الملح والبهار
- تضاف باقي الخضار وتقلي دقيقتين
- يضاف المرق والزعتر
- وتترك لتتضج تقريبا ٤٠ دقيقة
- اختياري: إما أن تُطحن الخضار أو تترك كما هي
- يضاف إليها الجبن
- توضع على النار وتسخن لخمس دقائق
- تزين بالبقدونس وقطع الليمون وتقدم

شوربة الجمبري



المكونات

- ٣٠٠ جم من الجمبري النظيف
- ٢ حبة طماطم طازجة
- ٣ فصوص من الثوم المفري
- ورقتين من أوراق الغار (ورق لوري)
- ١ ملعقة كبيرة من الزعتر
- ٢ حبة من البصل الأخضر أو الإشالوت
- ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ٣ ملاعق كبيرة من أرز أو معكرونة صغيرة أو لسان عصفور
- ١ لتر من الماء
- ١ ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
- ١ كوب من الكزبرة المفرومة
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- شرائح من الليمون للتزيين مع السيبولولات أو الشبث

طريقة التحضير

يوضع المرقفي قدر على النار مع الثوم والغار والزعتر والجمبري والماء والطماطم الطازجة
يترك لينضج ثم يصفى الجمبري وتطحن باقي المكونات مع المرق
وفي قدر آخر يقلى البصل بالزيت ويضاف عليه المرق مع معجون الطماطم ويغلى قليلا
ثم تضاف إليه المعكرونة والكزبرة والملح والفلفل الأسود ويترك لينضج ٧ دقائق تقريبا
تقدم الشوربة مع الليمون والكزبرة وحببات الجمبري ويزين بشرائح من الفلفل الأحمر المشوي الحار أو الحلو

شوربة عدس أحمر بالقمح



المكونات

- ٣ ملاعق زيت زيتون
- ٢ حبة بصل مقطع
- حبة جزر
- حبة بطاطس صغيرة
- ٢ حبة ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة أرز
- كوب عدس أحمر
- كوب قمح مسلوق
- لتر ونصف اللتر مرق دجاج
- ملح - فلفل أسود
- ملعقة كمون
- عصير نصف حبة ليمون

طريقة التحضير

- نضع الزيت ونضيف البصل والثوم ويقلى جيداً
- نضيف الخضار مع العدس والملح والفلفل ونواصل التحريك لمدة ٥ دقائق على نار هادئة
- نضيف الأرز ومرق الدجاج
- ويترك على نار هادئة ٤٠ دقيقة
- يطحن ويوضع على النار مرة أخرى
- ويضاف إليه القمح المسلوق ويطبخ ٥ دقائق ثم يضاف إليه الكمون مخلوطاً مع عصير نصف حبة ليمون ويقدم

شوربة البقوليات والدجاج



المكونات

١ بطاطس

١ جزر

١ لفت

١ كرات

١ كوسة

٣ حبات طماطم

١ بصل مفروم

قطعة كرفس مفروم

٣ ملاعق كبيرة بقونس

كوب بقوليات مسلوقة (فاصوليا حمراء أو بيضاء، حمص، عدس...)

ملح - فلفل اسود

٢ ملاعق زيت زيتون

بهارات (١ ملعقة كركم - ٢/١ ملعقة قرفة - ٢/١ ملعقة زنجبيل)

٤٠٠ جم من صدور دجاج

٢ لتر ماء

طريقة التحضير

يسلق الدجاج في الماء مع الخضروات التالية:

جزر + لفت + بطاطس + طماطم + كرات + كوسة

ثم تترك على النار لتتضج

بعدما ينضج الدجاج يصفى من المرق ويترك جانباً

تطحن الخضار مع المرق وتترك جانباً

في وعاء آخر نضع زيت الزيتون ونقلي البصل مع الكرفس والبقونس وقليل من الملح

ونضيف البهارات (فلفل أسود + زنجبيل بودرة + كركم + قرفة)

ثم تضاف الخضار المطحونة مع المرق

وعند الغليان نضيف البقوليات المسلوقة من قبل ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق

يزين بالكزبرة الطازجة المفرومة وعصير الليمون حسب الذوق

شوربة الخضار مع المكرونة



المكونات

- ٣ ملاعق زيت زيتون أو زبدة
- بصله واحد
- حبّة كراث
- حبّة لفت
- حبّة جزر
- حبّة كرفس
- حبّة بصل اخضر
- حبّة كوسة
- حبّة بطاطس
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- فلفل اسود
- ١ لتر ونصف من مرق الدجاج
- نصف كوب زهرة للتزيين
- ربع كوب مكرونة صغيرة
- بقدونس أو ثوم قصبي للتزيين

طريقة التحضير

- تقطع الخضار قطع صغيرة
- يوضع الزيت ويقلى كل نوع من الخضار على حدا مع إضافة البهارات (ملح وفلفل كل مرة)
- يضاف المرق وتترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة
- تضاف المكرونة وتطبخ لمدة ٨ دقائق
- يضاف عصير الليمون وبزيرين بالثوم القسبي أو البقدونس و الزهرة المسلوقة أو المقلية في الزيت (اختياري) ويقدم

شوربة كويكر



المكونات

- لحم غنم مقطع حسب الرغبة
- ٦ ملاعق كبيرة شوفان
- ٤ حبات طماطم مفرومة
- ٥ حبات هيل
- ٢ عود قرفة
- ٤ حبات قرنفل
- ملعقة صغيرة فلفل اسود حب
- ٤ أكواب ماء
- رشة ملح ليمون
- شبت أو بقდونس للتزيين
- نصف ملعقة فلفل حار أو حلو
- ٢ ملعقة معجون طماطم
- نعنع يابس
- برشة جوزة الطيب
- رشة كمون (ربع ملعقة صغيرة)
- نصف ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير

يسلق اللحم في الماء مع البهارات ماعدا ملح الليمون حتى ينضج
يصفى من ثم اللحم والمرق من البهارات
نضع اللحم والمرق على النار ونضيف إليها الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم
عند الغليان نضيف الشوفان
يترك على نار خفيفة حتى ينضج (تقريباً من ٥ إلى ١٠ دقائق)
نضيف الكمون وجوزة الطيب و الفلفل الحار ثم نضيف ملح الليمون
ونزين بالبقدونس أو الشبت

شوربة البطاطس



المكونات

- ١ حبة بصل
- ١ حبة كراث
- ٢ فص ثوم
- ١ حبة جزر
- ٧٠٠ جم من البطاطس
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح
- ١ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل (روزماري)
- ١ لتر من مرق الدجاج
- ٢ ملعقة صغيرة من الكزبرة للتزيين
- ٢ ملعقة صغيرة من الزبد أو من زيت الزيتون
- رشة جوزة الطيب
- فلفل حار أحمر للتزيين

طريقة التحضير

- يقلى البصل في الزبد والزيت مع الكراث والثوم والملح والفلفل والبطاطس والجزر
- يترك الخليط ليقلّى على النار لمدة ٥ دقائق
- يضاف إلى الخليط إكليل الجبل والمرق
- ويترك على النار لمدة ٤٠ دقيقة
- يرفع الخليط من على النار ويطحن
- وعند التقديم يزين بالكزبرة والفلفل الأحمر أو إكليل الجبل