

كنور
للمحترفين



وصفاتك من

50
أكلة
للمستقبل

طرق طبخ أفضل
لمستقبل مستدام

Unilever
Food
Solutions

دائماً معاً



أتحدت كنور و WWF
مع قادة آخرين في مجال التغذية والاستدامة للعمل علي ٥٠ أكلة
لمستقبل مستدام

هدفنا إن نلاق طرق أفضل للطبخ علشان مستقبل غذائي أكثر استدامة

في يونيليفر فود سوليوشنز، إحنا بندعمك تشتري حلول مستديمة تتحمل ضغط المطابخ المتخصصة
وتساعدك تواكب اتجاهات الأكل اللي بتتغير باستمرار

شيفاتنا اختاروا أكثر مكونات مفضلة عندهم من
قائمة 50 أكلة للمستقبل علشان تلهمك تبدأ أنت كمان في نفس الشيء

المقبلات

Unilever
Food
Solutions

دائماً معاً

في ناس ممكن تحب أو تكره البامية علشان قوامها ولكن مع اللبسة الأمريكية في الوصفة دي، البامية الفريش هترجع تتألق تاني مع قرمشة نشا الذرة وتخليها وجبة سهلة ولذيذة تقدر تضيفها لأي وجبة عشاء

كرات البامية المقلية مع صوص الباربيكيو المدخن

المكونات

لعمل مايونيز الباربيكيو المدخن	
هيلمانز مايونيز حقيقي	٢٥٠ جرام
كنور هيكوري باربيكيو صوص	٤٠ جرام
فلفل أسود مطحون	١ جرام
تشيبيوتل بودر فلفل حار مدخن	٣ جرام
مياه	١٥ مل

لعمل كرات البامية	
دقيق لكل الاستخدامات	١٣٠ جرام
نشا ذرة	١٢٠ جرام
بامية فريش متنضفة ومقطعة شرائح	١٢٠ جرام
باكينج بودر	٦ جرام
سكر أبيض	٣٠ جرام
كنور بودرة مرقة فراخ	١٥ جرام
ثوم بودرة	٥ جرام
حليب كامل الدسم	١٢٠ جرام
خل أبيض	٥ مل
بصل مفروم ناعم	٢٥ جرام
بيض فراخ	٢
زبدة غير مملحة سايحة	٤٠ جرام

التحضير

- لعمل المايونيز
• اخلط كل المكونات بمضرب يدوي وقدمهم في طبق عميق أو في إزازة قابلة للضغط وقت التقديم
- لعمل كرات البامية
• ابدي سخن ماكينة القلي الخاصة بيك على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية
• في طبق عميق، اخلط الدقيق والنشا والباكينج بودر والثوم والسكر مع كنور بودرة مرقة فراخ.
• في طبق تاني، ابدأ اخلط كل المكونات السائلة زي اللبن والخل وسيبهم لحد ما يوصلوا لدرجة حرارة الغرفة لمدة ١٠ دقائق وبعدين ضيف البيض. اخلط كل المكونات كويس علشان تتجانس مع بعض.
• اعمل حفرة في طبق المكونات الجافة علشان تبدأ تضيف المكونات السائلة معاها. اخلط كل المكونات بمعلقة سيلكون لحد ما يقربوا يختلطوا وبعدين ضيف البامية والزبدة وكمل خلط لحد ما كل الخليط يبقى متجانس مع بعض. وحاول متخلطش أوي علشان البامية متتهريش.
• ابدأ كور من الخليط بحجم المعلقة تقريبا واقليها في الزيت وسيبها لحد ما يبقى لونها ذهبي، واثأكد دايمًا انك بتقلبهم كل فترة علشان الكرات كلها تاخذ لون من كل الجوانب. مدة القلي تقريبا بتاخذ من ٥ إلى ٧ دقائق.
• تقدر بعد كده تشيلهم من الزيت وتقدم الكرات ساخنة مع صوص مايونيز الباربيكيو المدخن.

علشان تعرف أكثر عن 50 أكلة للمستقبل زور UFS.com



نصيحة الشيف: علشان تحلي الطبق أكثر، زود شوية جينة فيتا أو جينة شيدر مشورة

Unilever
Food
Solutions

دايمًا معًا

تطور جديد في طبق المزة المشهور في الشرق الأوسط،
بنستخدم فيه التوفو بديل عن الحمص العادي علشان
يضيف للطبق القيمة الغذائية المفيدة من فول الصويا.
الجرانولا الحادقة مصنوعة من بذور الكتان وعين الجمل
وبذور القرع اللي بيدوا طعم مميز وفريد وقيمة غذائية
هايلة للطبق ده

توفو الحمص والجرانولا الحادقة

المكونات

حمص التوفو

توفو متصفي	٥٠٠ جرام
طحينة	١٥٠ جرام
كنور تتبيلة الليمون الحامض	٥ جرام
معجون ثوم - ثوم مفروم ناعم	٥ جرام
ملح	٥ جرام

التزيين

أعشاب مختلفة زعتر فريش وزعتر ناشف وبقدونس	٥٠ جرام
زيت زيتون	٥٠ مل
بابريكا حلوة	٥ جرام
دبس رمان	٥٠ جرام

الجرانولا

بذور الكتان، مطحون	١٠ جرام
مياه دافئة	٣٠ جرام
مياه من عبوة الحمص	٨٠ جرام
حبوب الشوفان	١٠٠ جرام
عين جمل مقطع قطع كبيرة	٦٠ جرام
كاشو مقطع قطع كبيرة	٦٠ جرام
بذور القرع	٦٠ جرام
سمسم	٣٠ جرام
بذور شمر	١٠ جرام
زيت زيتون	٣٠ جرام
رقائق فلفل حار تشيلي فلاكس	٢٥ جرام
عسل	١٥ جرام
كنور بودرة مرقة الخضار	٥ جرام

التحضير

الجرانولا

- سخن الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية.
- انقع بذور الكتان المحطونة في مياه دافئة لمدة ٥ دقائق
- اخلط كل المكونات مع بعض ووزعهم في صينيته تدخل الفرن
- حمصهم في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة في درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية وقلبهم كل ٥ دقائق لحد ما يقرمشوا ولونهم يبقى ذهبي.
- طلعه من الفرن وسيبهم يبرددوا تماما واحفظهم في عبوة مقفولة.

توفو الحمص

- اخلط التوفو المصفي مع باقي المكونات في محضر الطعام (الكبة)
- ظبط التوابل والملح حسب الطعم

الطبق والتقديم

- اغرف ووزع التوفو على طبق التقديم
- زين الطبق بالجرانولا الحادقة
- ومن فوق رش عليهم الأعشاب المتشوحة في زيت الزيتون مع رشة دبس الرمان اللي هتخلي شكل الطبق وطعمه حكاية.



الأطباق الرئيسية

Unilever
Food
Solutions

دائماً معاً

الفاصوليا الخضراء هي الفول اللي احنا عارفينه بس مش مدمس وقوام الفول مع طعمه الحلو بيدي طعم رائع مع البوراتا. والفول وأنواع الفاصوليا عموما يعتبروا مصدر ممتاز للبروتين اللي محتاجه الجسم

سلطة البوراتا والفاصوليا الخضراء

المكونات

أوراق متنوعة من الخس ٢٠٠ جرام
أوراق ريحان طازة فريش ٢ جرام ملح
فلفل أسود مطحون ١ جرام

السلطة
٣٠٠ جرام فاصوليا/فول مجمد
١٠ قطع من جبنة البوراتا
٢٠٠ جرام كوسة متقطعة شرائح
٢٠٠ جرام طماطم تشيري متقطعة أنصاف
١٠٠ جرام فجل أحمر صغير متقطع رفيع
١٠ جرام من رغيف عيش متقطع شرائح
٥٠ جرام صنوبر متحمص
٣٠٠ جرام الدريسنيج البسلميك
٥٠ جرام كنور بودرة مرقة فراخ
٢٠ جرام زيت زيتون

التحضير

- اغسل وصفي كل الخضار اللي هنستخدمه في الوصفة دي.
- نضف الفول وقشره.
- قطع الطماطم الصغيرة إلى أنصاف وسيبها على جنب.
- قطع الكوسة وتبلها بالملح والفلفل وزيت الزيتون واشويها على الجريل من كل ناحية وسيبها تبرد.
- ادهن شرائح العيش بزيت الزيتون وخليه ياخذ لون على الجريل من الناحيتين لحد ما يتحمص.
- اخلط **كنور بودرة مرقة فراخ** مع زيت الزيتون وادهن شوية من الخليط على العيش المحمص.
- اخلط الطماطم المتقطعة مع الكوسة المشوية مع الدريسنيج البسلمك
- رتب كل المكونات على طبق بارد ورش عليهم زيت الريحان (من الخليط اللي عملناه)
- وزين الطبق بالصنوبر المتحمص والفلفل الأسود.



كيش التوفو والطماطم والكركم

التوفو هو أشهر منتجات فول الصويا اللي موجودة في الأسواق. والتوفو يعتبر مكون أساسي في مطابخ الشرق الأقصى ويستخدمه بشكل كبير كبديل مثالي للحوم لأنه يحتوي على كمية كبيرة من البروتين. في وصفة الكيش دي، هنستبدل البيض بالتوفو. وده هيدي للكيش قوام كريمي وناعم وعلشان ندي اللون الأصفر للكيش من غير ما نستخدم البيض، هنضيف بودرة الكركم لخليط الحشو

المكونات

التوينج

طماطم تشيري حمراء	٢٥٠ جرام
متقطعة إلى أنصاف	طماطم صغيرة
طماطم تشيري صغيرة	٥٠ جرام
متقطعة إلى أنصاف	٣٠٠ جرام
كنور دريسينج البيستو الأحمر	

التزين

سلطة جانبية

خليط التوفو

مشروم (أبيض أو بني) متقطع شرائح	٤٠٠ جرام
بصل متقطع	٤٠ جرام
ثوم مفروم	١٥ جرام
سبانخ فريش	١٠٠ جرام
كنور بودرة مرقة الخضار	١٠ جرام
فلفل أسود	٢ جرام
زيت زيتون	٤٠ جرام
توفو	٧٥٠ جرام
كركم	٥ جرام
بودرة ثوم	٥ جرام
رقائق فلفل حار	١ جرام
لبن غير حيواني	٣٠ مل
دقيق	٣٠ جرام

لعمل العجينة النباتية

دقيق	٣٧٥ جرام
زبدة نباتي	٢٢٥ جرام
سكر	٥ جرام
ملح	٢ جرام
لبن غير حيواني	١٢٠ جرام



كيش التوفو والطماطم والكركم

الجزء الثاني

التحضير

خليط التوفو

- سخّن طاسة على نار عالية وضيف شوية زيت زيتون. شوّح البصل والمشروم في الزيت. وتبلهم بكنور بودرة مرقّة الخضار وفلفل.
- دلوقتي تقدر تضيف السبانخ وسيبها لحد ما تدبل شوية وشيل الطاسة من على النار وسيبهم يبردوا تماما.
- في محضر الطعام، انشل التوفو من المياه واعصره كويس واخلطه مع الكركم والفلفل والثوم واللبن وتبلهم بكنور بودرة مرقّة الخضار وفلفل وتقدر تضيف الدقيق وتضربهم في محضر الطعام لحد ما يبقوا خليط متجانس.
- وشيل الخليط دلوقتي على جنب لحد ما نرجع نستخدمه

العجينة

- أتأكد إن كل الأدوات اللي هتستخدمها في عمل العجينة تكون باردة. (ادخل المضرب اليدوي ووعاء محضر الطعام وشفراته وصينية فطيرة الكيش في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة قبل الاستخدام)
- اخلط كل المكونات مع بعض، الدقيق والملح والسكر وقطع الزبدة النباتي مكعبات ووّزعها فوق الدقيق. اخلطهم بشوكة أو في محضر الطعام لحد ما يبقى خليط سميك القوام.
- دلوقتي تقدر تضيف اللبن وتكمل خلط في محضر الطعام لحد ما تبقى عجينة جاهزة وخلي بالك متزودش في العجن علشان تبقى عجينة متماسكة.
- رّش شوية دقيق على سطح نضيف وابدأ لف العجينة بالرولر.
- قسّم العجينة علشان تعمل كراست للكيش علشان يبقى سمكها حوالي ٢٥ سم في صينية. شكّل العجينة بالتساوي في الصينية واضغط عليها كويس.
- اعمل ثقوب صغيرة في العجينة ودخلها الفرن لمدة ١٥ دقيقة على درجة حرارة ١٨٠ أو لحد ما تأخذ لون بني خفيف.
- طلّعها من الفرن وسيبها تبرّد.

الكيش

- بعد ما خبزنا الكراست، هنقلل درجة الحرارة لـ ١٧٥ درجة مئوية.
- ونملئ الكراست بخليط التوفو اللي احنا عملناه.
- وهنوزع الطماطم المتقطعة بحرص فوق الكيش. وبالراحة اضغط على الطماطم علشان تُدخل جوه خليط التوفو.
- اخبز الكيش في الفرن لمدة ٤٠ دقيقة أو لحد ما تستوي من جوه وتقدر تعرف ده لو دخلت خلة سنان وطلعت من غير عجين.
- قدم الطبق مع سلطة جانبية



لوييا مطبوخة على توست

اللوييا مشهورة في المطبخ الأفريقي ووصلت شهرتها للمطبخ الكاريبي وكمان بقت من ضمن الاكلات الأساسية في مطابخ جنوب الولايات المتحدة. ويعتبر الطبق ده قصة لوحده علشان بيتقدم على توست محمص وعليه من فوق بيضة مسلوقة علشان تديله لمسة أمريكية زي طبق (الفاصوليا على توست) المشهور

المكونات

سبانخ بيبي	٨٠ جرام	لوييا منقوعة في ميه	٦٦٠ جرام
مياه	١,٥ لتر	زيت زيتون	٣٠ مل
كنور بودرة مرقة فراخ	١٢ جرام	سجق بقري متبل من غير الغلاف الدهني	٤٠٠ جرام
مسلوقين	١٠ بيضات	بصل متقطع ناعم	٨٠ جرام
من عجينة التوست	١٠ قطع	كرفس متقطع ناعم	٥٠ جرام
		فلفل أحمر متقطع صغير من غير بذر	٢٠ جرام
		قطع طماطم صغيرة	٣٠٠ جرام
		ثوم مفروم	١٠ جرام
		زعترا طازة فريش	٦ جرام
		بابريكا مدخنة	٨ جرام
		ورق لورا ورق غار	٢ جرام

التحضير

- ضيف زيت الزيتون في حلة غويطة مع السجق على نار متوسطة لعالية لحد ما لونه يبقى بني. شيل السجق من الحلة بمعلقة مفرغة علشان تنزل الدهون. وسبيه على جنب دلوقتي.
- في نفس الحلة ، قلل درجة الحرارة لنار متوسطة وضيف البصل والكرفس والفلفل وشوحهم لحد ما ريحتهم تبان. ضيف الثوم والزعترا والبابريكا وورق اللورا.
- زود بعد كده درجة الحرارة لنار عالية وضيف اللوييا وبعدين زود المياه مع **كنور بودرة مرقة فراخ** وسيبهم لحد ما تبدأ تغلي. أول ما تبدأ تغلي، قلل درجة الحرارة لنار متوسطة لهادية علشان تستوي براحتها وغطيها لمدة ساعة وكل فترة قلب اللوييا.
- بعد ساعة، اللوييا المفروض تبقى استويت وطرية وشربت السائل كله تقريبا. رجّع تاني السجق للحلة وضيف قطع الطماطم وسيبها ٢٠ دقيقة علشان تستوي مع اللوييا.
- خرج ورق اللورا والزعترا من المرقعة وضيف السبانخ وسيبها تدبل شوية.
- قدم خليط اللوييا على التوست المحمص وضيف عليه قطع من البيض المسلوقة.



الحلويات

Unilever
Food
Solutions

دائماً معاً

إنك تجمع أشهر فكرتين للحلويات مع بعض دي حاجة جميلة جدا ويتدي قيمة غذائية عالية لطبق الحلويات. الطبق ده مستوحى من فطيرة القرع التقليدية وإحنا بدلنا المكون الرئيسي بالبطاطا. الجميل في البطاطا مسلوقة كانت أو في الفرن هي في كل الأحوال عمرها ما هتكون مجرد مصدر عادي للكربوهيدرات. لإن البطاطا فيها ضعف كمية البروتين والألياف إذا قارنتها بالقرع وكمان غنية بالكالسيوم والمغنسيوم. والبطاطا كمان فيها كمية هائلة من فيتامين C وفيتامين A

فطيرة سمورز بالبطاطا

المكونات

التوينج	٢٠٠ جرام
قطع مارشميللو صغيرة	٥٠ جرام
بسكويت لوتس مطحون	٣٠٠ جرام
كارت دور صوص شوكولاتة	٥٠ جرام
شوكولاتة مبشورة	

الكراست المقرمشة	٤٠٠ جرام
بسكويت لوتس	١٥٠ جرام
زبدة غير مملحة، مذابة	٥٠ جرام
سمسم أبيض	
خليط فطيرة البطاطا	٨٠٠ جرام
بطاطا مشوية في الفرن وطرية ومقشرة ومهروسة	٣٢٠ جرام
لبن مكثف	١٠٠ جرام
قطع (رقائق) شوكولاتة	٣ بيضات
كاملة	٢ جرام
قرفة بودرة	١٠ جرام
مستخلص فانيليا	

التحضير

- خليط الفطيرة
- في طبق عميق، اخلط البطاطا المهروسة مع البيض واللبن المكثف.
- اضرب الخليط كويس بمضرب لحد ما يبقى متجانس.
- دلوقتي تقدر تضيف الفانيليا والقرفة مع قطع الشوكولاتة.
- قسّم الكمية وصبّ الخليط في أطباق التارت بالتساوي.
- اخبز أطباق التارت في الفرن على درجة حرارة ١٧٠ درجة مئوية حتى ٢٠ دقيقة لحد ما تستوي من جوه. قدم التارت ساخن.

- التقديم
- وزع قطع المارشميللو فوق كل طبق من أطباق التارت. استخدم بلوتورش علشان تكّرمل طبقة المارشميللو على وش التارت.
- نظّم الطبق بكارت دور صوص شوكولاتة بإضافته على التارت وجوانب الطبق. زيّن الطبق برشة من بسكويت اللوتس المطحون والشوكولاتة المبشورة.



أيس كريم نباتي بشاي إيرل جراي

اليام هو نوع من أنواع النبات الجذرية (شبه البطاطا الحلوة) ليها لون أرجواني موجود في مناطق جنوب شرق آسيا وجنوب أمريكا بيدي طعم غني ومميز. السر في الطعم هو ليبتون شاي إيرل جراي الأسود علشان بيدي الأيس كريم نكهة زهرية جميلة

المكونات

بن جوز الهند كامل الدسم	٣٦٠ مل
بودرة الأوروت	١٥ جرام
يام أرجواني محفوظ	٤٠٠ جرام
ليبتون شاي إيرل جراي	١x٢٠

التحضير

- في كسرولة عميقة، سخّن لبن جوز الهند لحد ما يوصل لدرجة الحرارة العادية. شيل اللبن من على النار.
- ضيف **ليبتون شاي إيرل جراي** وسيبهم يتنقعوا في اللبن لمدة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. وبعدين صفيهم.
- اخلط اليام الأرجواني المحفوظ مع لبن جوز الهند المنقوع فيه الشاي وبودرة الأوروت في الخلاط لحد ما يبقوا خليط ناعم.
- انقل الخليط لماكينة الأيس كريم واللي مضبوطة على إعدادات المصنع.
- خلي ماكينة الأيس كريم تضرب الخليط لحد ما يوصل لأول مرحلة من الجيلاتي واحفظه في عبوات مغلقة في الفريزير.

نصيحة الشيف: : ممكن تقدم الأيس كريم ده باعتباره "فاتح للشهية" بين الوجبات لإيقاظ شهية ضيوفك

كنور
للمحترفين

إكتشف الجيل الجديد من كنور



يكفى لتحضير 55 لتر/1100 جم

كنور مسحوق مرقة الفراخ

اكتشف الطعم الطبيعي
ورائحة الفراخ الحقيقية
للشورية ، الصوص وغيرها
من الأطباق اللذيذة مع
كنور للمحترفين مسحوق
مرقة الفراخ. فراخ حقيقيه
لأطباق مليانة نكهة.

UFS.COM



يكفى لتحضير 60 لتر/960 جم

كنور مكعبات مرقة الفراخ

معموله من الفراخ الحقيقية
، كنور للمحترفين مكعبات
مرقة الفراخ يبخلي طعم
اطباقك علشان بيضمن لك
طعم لحمي ثابت للمرقة ،
الشورية ، الرز و الأطباق
القائمة على الشورية.

فراخ حقيقيه لأطباق مليانة نكهة.

Unilever
Food
Solutions

دائماً معاً