

CRAFT  
AN  
*unforgettable*  
RAMADAN



CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN

# خلي رمضان ما ينسى السنة دي

في أجواء رمضان، كافي زبائنك بالإفطار اللذيذ  
والجديد اللي يستحقوه في الشهر ده.

من أول ما تبدأ تدور على الإلهام لقايمة طعام تناسب الشهر،  
وتقضي الشهور بالتخطيط لقايمة الطعام والبوفيه ويزيد التوتر  
والضغط على العاملين في المطبخ، هناك العديد من التحديات التي  
يجب مواجهتها خلال شهر رمضان.

يونيليفر فود سوليوشنز بتقدمك الكتاب ده علشان يلهمك بأحدث  
الوصفات اللذيذة، وكمان نصايح علشان تساعدك تقلل التكلفة وتزود  
جودة وكفاءة المطبخ.

الزبائن دايمًا بتقدر الذكريات الجميلة اللي بتيجي مع الإفطار الحلو  
المضبوط مع لمة العيلة.



# نصائح وخطط لرمضان

## سريع، صحي وجديد.

كشيفات، لازم نسعى دائماً اننا نخلي الزبائن مبسوطين. الأيام دي، الزبائن بقوا بيهتموا أكثر بصحتهم والأكل اللي ياكلوه، فاحنا لازم نلاقي أحسن الطرق علشان نرضي إحتياجاتهم بإختيارات أكل صحي أكثر. بنقدم لك نصايح علشان تقدم إختيارات صحية ولذيذة.

### النشويات الصحية

نمط الحياة الجديد لتقليل النشويات بقى منتشر بقوة، والعمل اللي مقلل من النشويات دائماً بيبقى مفيش قدامه إختيارات كثيرة في المطاعم في رمضان. مش لازم تلغي خالص الأطباق اللي فيها عيش ووز بس ممكن نغير فيها تعبير بسيط من فريق الطبخ. حاول إنك تستعمل البقوليات اللي مش بس مشبعة لا وكمان مفيدة. حاول تستعمل الرز البني بدل الرز الأبيض في وصفاتك علشان غني بالألياف أو ممكن تستعمل 50/50 من الكنوا مع الرز الأبيض.

ومن صيحات الأكل دلوقتي إنك تستخدم القربيط بديل للنشويات. وصفتنا للقربيط المحمص مش بس من أحدث الوصفات لكن كمان طعمها حلو وبديل للأطباق العادي، شوف الوصفة صفحة 8.



٣

### أساليب الطبخ

شيف تريشانا بتقول:

الناس بتحب تروح المطاعم علشان ميعرفوش يعملوا أكل كريسبي في البيت «وفي حقيقة ورا الكلام ده. دائماً لما بناكل بره بنختار الأطباق على أساس المكونات اللي فيها، علشان كده الأكل المحمر دائماً مطلوب في البوقيه. بس في طرق ثانية تقدر توصل بيها الأكل إنه يبقى كرسبي من غير ما تحتاج تستعمل زيت كثير.

مثال جيد لكده وصفة السمبوسك بالجبنة الفيتا والكاوي في صفحة 8. المقبلات المحمرة اللذيذة تقدر نخليها خفيفة لما ندهنها بزيت صحي زي زيت الزيتون و ندخله الفرن لحد ما يبقى لونه دهبي. الطريقة دي ممكن تطبقها على كل الأكل المتحمر اللي موجود في قائمة طعامك. الزبائن هيشكروك!



١

### خلي محتويات أكلك كلها فائدة

دايماً الخضار بيبقى آخر إختيار في إختيارات أطباق رمضان. إحنا دائماً بنسلقه أو نطبخه على البخار ونقدمه علشان بس تقدر نقول «ايوه، في خضار متاح». بس الزبائن بيبقوا منتظرين و متوقعين حاجات جديدة يجربوها أكثر كل يوم، يبقى ليه متجربش تقدملهم الخضار بشكل جديد و تشجعهم يجربوه. الخضار دلوقتي بقى المفضل والمنتشر وكمان المطبخ العربي مشهور بالخضار الصحي الي هيفيدك زي الحمص والعدس وده هيسهل عليك كثير.

الزبائن مستعدين انهم يجربوا نكهات جديدة، فإحنا عندنا فرصة إننا نغير في النكهات التقليدية. ممكن مثلاً السلطة، متحضرة بطريقه جديده في صفحة ١٢. الأنشوفة، العيش المحمص والدريسينج، كل حاجة منهم بتضيف نكهة و فائدة صحية. الأطباق دي كمان بتخلي الشيف يقدر يتحكم في الكمية بدل الزبائن لما يقدّمهم في أطباق صغيرة لوحدها، هي مش بس هتوفر للشيف لا هي كمان هتقلل من نسبة إهدار الأكل.



٢

### أطباق الحلو

إحنا الشيفات، بنقدر بكل سهولة نرضي رغبات الزبائن للحلويات. إنك دايماً تقدم فاكهة متقطعة أو كاملة دي طريقة كويسة إنك يبقى عندك إختيارات صحية في قائمة طعامك. ولو لازم تقدم حلويات مخبوزة حاول تستعمل العسل أو سكر جوزالهند بدل السكر الأبيض.

مفيش زي إنك تختم وجبة كبيرة بطبق حلويات. في رمضان دايماً في مكان للحلو حتي لو كنت أكلت كثير في الإفطار برده بيبقى فيه لسه مكان إنك تاخذ حاجة مسكرة.



٤

# القائمة



ص ٥	المقبلات
ص ١١	سلطات
ص ١٤	شوربة
ص ٢٠	أطباق رئيسية
ص ٢٦	حلويات
ص ٢٩	مشروبات

المقبلات



CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN

# أجنحة الفراخ بالليمون والتوم والجنزبيل

الطبق دة عبارة عن وجبة خفيفة و لذيذة في رمضان ،  
هيوفرلك طعم جديد تعجب ضيوفك ، ضيفه لوجبة رمضان  
دلوقتي

10

## المكونات

١٠٠ ملي ماء  
١٠٠ جم كنور تتبيلة الدواجن  
٦٠ جم كزبرة، مفرومة

١٠٠ جم زيت نباتي  
١ كجم أجنحة فراخ  
٦٠ جم توم، مفروم  
٢٠ جم كنور تتبيلة الليمون الحامض  
٥ جم بيريكا

## طريقة التصدير

• تبثل أجنحة الفراخ ب٥٠ جم مع كنور تتبيلة الدواجن والفلفل الأسود وبيريكا  
وسيبهم لمدة ٢٠ دقيقة في الثلاجة  
• بعد انتهاء المدة، اقلي الأجنحة في طاسة عميقة علي ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٥  
دقايق  
• في مقلاة، ضيف للزبدة، توم وقلبهم لحد ما لونهم يبقى ذهبي ، بعدين ضيف  
المياه و كنور تتبيلة الدواجن و كنور تتبيلة الليمون الحامض وزود أجنحة الفراخ  
واطبخهم لمدة ٤ دقائق ورش ورق الكزبرة عليهم .

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك

# كرات المكرونة المقلية

طبق جديد ومميز في لائحة طعامك في شهر رمضان عشان تفاجئ زبائنك، كرات المكرونة المقرمشة من بره والمحشية بالجبنه الطرية واللذيذة من جوه هتبهز كل زبائنك

## المكونات

10

١٥٠ جم جبنه موزاريلا  
٢٠٠ جم دقيق متبل  
٢٠٠ جم بقسماط متبل  
٢٠٠ جم بيض مضروب

١٠٠ جم معجون طماطم  
**٥٠ جم كنور تبييلة الشواء**  
٦٠٠ جم حلقات مكرونة مسلوقة  
١٠ جم ريحان مفروم

٣٠٠ جم لحمه مفرومة  
٥٠ جم بصل، مبشور ناعم  
١ صوص بشاميل  
٣٠٠ ملي لبن

## تقديم مع الكاتشب

## طريقة التضير

- ضيف اللحمه المفرومة في حلة كبيرة على النار وسويها لمدة دقائق لحد ما يبقي لونها بني
- ضيف البصل والتوم والجزر والفلفل ومعجون الطماطم وكل التوابل و**كنور تبييلة الشواء** وأطبخ اللحمه لمدة ٢٥ دقيقة بعد كده ضيف الأعشاب
- أخلط صوص البشاميل مع اللحمه وضيف المكرونة والجبنه
- أبدأ بتشكيل كرات من الخليط ودخلها الفريزر لحد ما تجمد
- أملي صنيه بالدقيق وغلّف الكرات في الدقيق مع تفيض أي زيادات
- أملي صنيه ثانية بالبيض وغلّف الكرات بيه
- أملي صنيه ثالثة بالبقسماط وغلّف الكرات بيه
- أقلّي الكرات في زيت على درجة حرارة ١٦٠ مئوية لمدة ٦-٨ دقائق أو لحد ما تستوي

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN



# القرنبيط المحمص

القرنبيط من أسلم الأطعمة لأنه نوع من أنواع الخضار ال ممكن تقديمها في وصفات مختلفة كثيرة. قدم أشهى المأكولات في رمضان مع القرنبيط المحمص اللذيذ والشهي في قائمتك. شوف الوصفة المبتكرة هنا

## المكونات

١,٥ كيلو راس قرنبيط  
١٠٠ ملي زيت زيتون  
١ ملعقة ملح  
٢ لتر مياه مغلية  
١ جمر فلفل اسود  
٥ جمر كزبرة مفرومة

١٠ جمر كنور تتبيله الليمون الحامض  
٢٠٠ جمر هيلمانز مايونيز حقيقي

## طريقة التضير

- ضيف الملح في ٢ لتر مياه مغلية.
- زود القرنبيط لمدة ٥ دقائق في المياه ثم قم بتصفيته جيدا.
- رش القرنبيط بالزيت والملح ودخله في الفرن علي ١٨٠ درجة لمدة ١٥ دقيقة.
- لتحضير الصوص, قم باستخدام الخلط وأخلط ٥ جمر كزبرة مفرومة مع ١٠ جمر كنور تتبيله الليمون الحامض و ٢٠٠ جمر هيلمانز مايونيز حقيقي لمدة دقيقة واحدة للوصول للقوام المطلوب.
- اضبط التتبيله وقدمها مع القرنبيط.

Unilever  
Food  
Solutions

دايمامعالي

# بصارة بالخبزار المشوي

البصارة تعتبر واحدة من أشهر المقبلات المحبوبة في مصر وهي تتعمل من الفول، لونها الأخضر المميز هو نتيجة الأعشاب الكثيرة التي موجودة في الطبق ده. الأشخاص النباتيين دائما يحبوا الطبق ده جدا لأنه مثالي بالنسبة لهم! ضيف الطبق ده لقاومتك أيام الصوم المبارك عند الإفطار في رمضان



## المكونات

٥ ج بودرة كمون	٥٠ ج من زيت الذرة
١ ج فلفل أسود	٥٠٠ ج من حبوب الفول المقشرة
١٠٠٠ مل من الماء	١٠٠ ج البصل ، النرد كبير
٣٠ ج كنور بودرة مرقة الخضار	٥٠ ج كرفس ، عصي
٥ ج من بذور الكزبرة	١٠٠ ج طماطم مقطعة إلى أرباع
١٠٠ ج زيت زيتون	٥٠ ج من الثوم والقرنفل
٣ ج زعتر	١٠ ج ثوم مفروم

### للتقديم:

بصل مقلي  
رقائق عيش بيتا

## طريقة التضير

- ضيف الطماطم والثوم والبصل والكرفس لطاسة الشوي ورشها بزيت الزيتون، ضيف الزعتر **كنور بودرة مرقة الخضار** وأشوي المكونات في الفرن لمدة ١٠ دقائق بدرجة حرارة ١٧٠ مئوية
- ضيف المياه لحلة كبيرة على نار متوسطة لحد ما تغلي وبعد كده ضيف **٣٠ جرام كنور بودرة مرقة الخضار** ثم الفول.
- سخن زيت الذرة في مقلاه وسوي الثوم لحد ما يكتسب اللون البني وبعد كده ضيف الكزبرة والكمون والفلفل الأسود.
- أضرب الكزبرة والبقدونس مع بعض في الخلاط ثم ضيف الفول المطبوخ والخضار المشوي وأخلط المزيج كويس جدا.
- وزع البصارة بالتساوي على ١٠ أطباق وسيبها تبرد قبل التقديم

# سمبوسك الجبنة الفيتا والعكاوي

مزيج سمبوسك الجبنة الفيثا بالعكاوي غني وسهل جدا في التحضير لضيوفك خلال هذا الشهر هنا! شوف الوصفة

10

## المكونات

٤٠٠جم عجينة سمبوسك  
بيض مخفوق أو مياه مخلوط بدقيق  
زيت عباد الشمس

٢ ورق لورا  
١٥٠جم عكاوي محلية  
١٥٠جم جبنة فيتا  
٥جم بقدونس مفروم  
٢جم بشر لمون

٢ كيلو عكاوي  
١ معلقة ملح  
١٦٠جم كنور ديمي جلاس  
٢ لتر مياه  
٢جم فلفل اسود

## طريقة التحضير

### العكاوي:

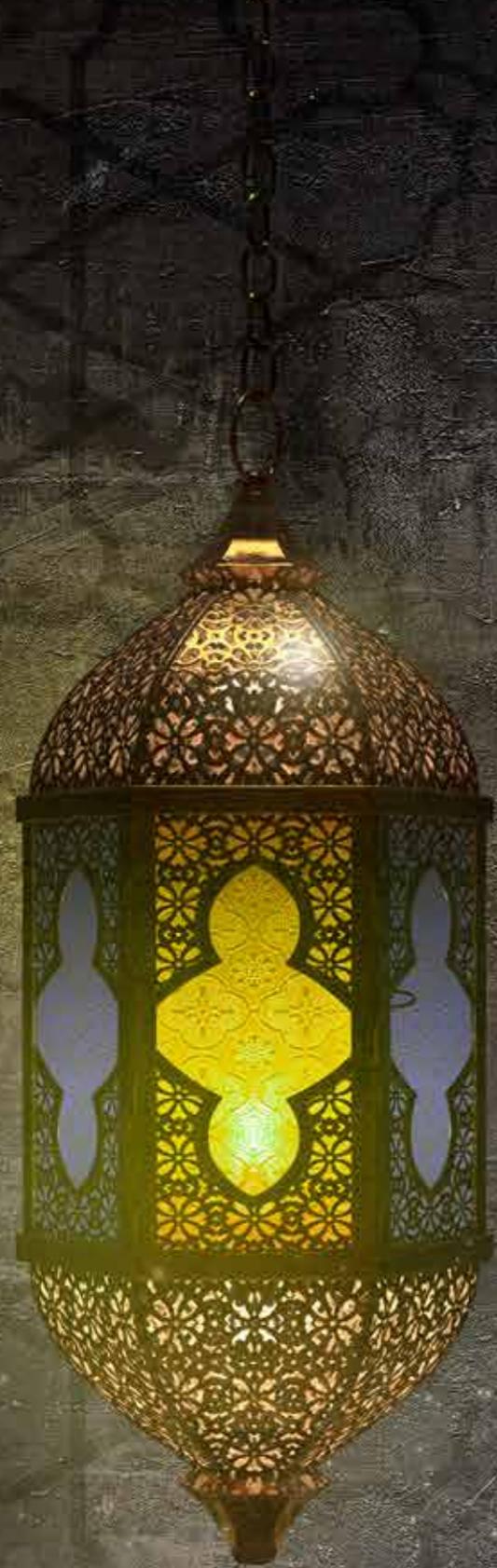
- سخن الفرن على ١٩٠ درجة مئوية.
- ضيف **كنور ديمي جلاس** مع ٢ لتر مياه دافئ على نار متوسطة و حرك الخليط حتى يغلي.
- ضيف العكاوي في صينية (الاحسن تستعمل طاجن، او ممكن صينية ١٣\*٩ إنش).
- رشها بملح وفلفل اسود مطحون.
- ضيف ورق اللورا وصب **كنور ديمي جلاس** لحد ما يبقي واصل الي ريع العكاوي.
- غطيها بورق فويل وتأكد ان الفويل مش لامس اللحمه.
- حطها في الفرن لمدة ساعتين وبعدين تأكد ان العكاوي استوت. بعد ثلاث ساعات، اللحمه هيبقي لونها برونزي وغالبًا ملمسها لزج ، وده مؤشر كويس على أن الكولاجين داب.

### السمبوسك:

- على خشبة التقطيع ضيف على كل طبقة سمبوسك العكاوي المحلية (متملاهاش قوي)
- ضيف شوية جبنة ورش بقدونس وشوية بشر ليمون.
- بعدين ابدأ بتطبيق الورقة على شكل مثلث محكم وبطرف صوابك استخدم الميه أو البيض علشان تقفلها.
- سخن زيت عباد الشمس على ١٦٥ وأقليها لحد ما لونها يبقي ذهبي

## Chef's tip

لو اللحوم اتجمعت مع بعض مش هياتر على الطعم الضغط بالشوكة مش كفاية. اضغط على العكاوي بصابعك - لو اللحمه طريه يبقي لسه نيه كل ما قطعة العكاوي كانت كبيرة كل ما هتحتاج عدد ساعات يوصل لأربع ساعات على النار.



مسلاطات

# سلطة سبزر مصرية مع عيش بلدي محمص

أكتشف وصفه لأكثر طبق شائع ومفضل في جميع انحاء العالم مع إضافة لمسه مصرية. اللبسة التي ستكون السبب في ابتكار جديد مبهر. شوف الوصفة هنا

10

## المكونات

### السلطة:

- ١٠٠جم خس روماني
- ١٠٠جم جبنة رومي مبشورة
- ٢٠٠جم فراخ مشوية قطع
- ٨ شرائح أنشوجة

### العيش المحمص :

- ٢٥جم عيش بلدي متقطع مكعبات ٢\*٢ سم
- ٣جم فلفل اسود مطحون
- ١معلقة ملح
- زيت عباد الشمس
- ٨٠ ملي زيت زيتون
- ٥جم بودرة توم

### الدريسينج:

- ٢٠٠جم هيلمانز مايونيز حقيقي
- ١٠جم كنور تبييله الليمون الحامض
- ٥جم مستردة

## طريقة التفسير

### العيش المحمص:

- سخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية.
- في طبق أخلط العيش مع زيت الزيتون بعدين ضيف الملح والفلفل وبودرة التوم.
- حمصهم في الفرن لمدة ٥ دقائق وتأكد من ان العيش مقرمش ودهي.
- سيب العيش يبرد

### الدريسينج:

- دريسينج هيلمانز مايونيز الحقيقي و الجبن المبشور
- أخلط الخس مع الفراخ وقطع العيش المحمص والأنشوجة .
- قدمهم مع الصوص ورشة جبنة مبشوره.

### السلطة:

- أخلط الخس مع الدريسينج والجبنة ثم الدجاج ، الانشوجة والخبز المحمص.

## Chefs' tip

لنكهة استثنائية أضف  
للدريسينج كنور تبييله  
الليمون الحامض ومستردة

# سلطة البنجر المشوي والبرتقال

سلطة البنجر المشوي و البرتقال هتكون مثيره للإعجاب في قائمة الطعام الخاصة بيك. البنجر المشوي يضيف نكهة حلوة طبيعية لهذه السلطة سهلة التحضير ، و كمان بتكون سبب إرضاء أذواق مختلفة في مطعمك. شوف الوصفة هنا



## المكونات

١٠٠جم بنجر مطبوخ	٥٠ملي عصير كركديه	١٠٠جم شرائح بصل
٥٠ملي زيت زيتون	٥جم بشر برتقال	٢جم بذر كمون
٢٠٠جم جبنة قريش	امعلقة ملح	١٠٠جم هيلمانز مايونيز حقيقي
٥جم كنور تبييلة الشواء	١جم فلفل اسود	
٢٠٠جم شرايح برتقال	١٥جم بقودونس مفروم	

## طريقة التحضير

### البنجر المشوي:

- وزع شرايح البنجر على صينية مرشوشة بزيت الزيتون ورشها بكنور تبييلة الشواء وولع الشواية لحد ما البنجر يكرمل هدي الحرارة واسحب البنجر من الفرن

### لتحضير الصوص:

- استخدم الخلاط وضمف مزيج من الكركديه مع بشر البرتقال وهيلمانز مايونيز الحقيقي وملح وفلفل واخلطهم كويس
- دخل الصوص في الثلاجة

### للتقديم:

- أخلط البنجر مع شرائح البرتقال والبصل والبقودونس
- رتبها على طبق التقديم بعدين ضيف الجبنة المفتتة ، ورش عليها بذر الكمون
- زين الطبق وضمف الصوص علي السلطة



شوریه

# شوربة لحمه بالسبانخ والفاصوليا الغاربانزو

مكونات شوربة اللحمه بالسبانخ و الحمص ملهمة و هتساعدك تقدم إفطار صحي في رمضان. الفاصوليا الغاربانزو توفر عناصر الوجبة المتكاملة ، في حين ان الخضروات تضيف النكهات الطازجة وألون نابضه بالحياة. شوف الوصفة هنا



## المكونات

١٥٠جم معجون طماطم	١٢٠جم شرائح لحمه
٣جم كمون مطحون	٣٠٠جم سبانخ مفرومة
١جم فلفل اسود	١٠جم كنور بودرة مرقة فراخ
١جم ورق لورا	٣ لتر مياه
١ معلقة ملح	٨٠جم بصل مفروم
٢جم زعتر	٣٠جم كنور تبييله الليمون الحامض
	٢٠٠جم حمص

## طريقة التضير

- في حلة على نار متوسطة، اغلي **كنور بودرة مرقة فراخ** وضيف له ورق اللورا والبصل واللحمه واطبخهم لمدة ٢٠ دقيقة.
- في نفس الحلة ضيف معجون الطماطم و**كنور تبييله الليمون الحامض** وسيبهم لمدة دقيقتين. ضيف الفاصوليا والسبانخ لمدة ٥ دقائق.
- شيل ورق اللورا وضيف بقية الخضار وسيبهم لمدة ١٠ دقائق.
- قدم الشوربة سخنه.

# الفلفل الأحمر المشوي وشوربة البطاطس

الفلفل الأحمر المشوي وشوربة البطاطس اختيار صحي أكثر لشهر رمضان أو أي وقت تاني - ضيف شيء مختلف & في المنيو بتاعك. الوصفة الكاملة هنا

10

## المكونات

١٠٠جم فلفل احمر محمص	رشة بقدونس
١٠٠جم بصل مفروم	٢ فلفل أحمر
١معلقة ملح	٢ معلقة زيت زيتون
١معلقة فلفل اسود	١٠٠جم كنور بطاطس مهروسة
٤٠جم جبنة بارميزان	٦٠جم كنور بودرة مرقة فراخ
١معلقة قشطة حامضة	٣ لتر مياه

## طريقة التدضير

- سخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية.
- رتب الفلفل الأحمر على صينية ورش عليه زيت زيتون وشوية ملح ودخلها الفرن لمدة ٢٠ دقيقة لحد ما يبقى طري ولونه يغمق.
- طلع الفلفل من الفرن وضيفه في حلة من الستلس ستيل وغطيه كويس بغلاف بلاستيك لمدة خمس دقائق.
- في حلة كبيرة سخن ٣٠ ملي من زيت الزيتون على نار متوسطة، ضيف قطع اللحمه واطبخها لحد ما لونها يبقى بني. شيل اللحمه و حطها علي جنب.
- شيل البذر وقشر جلد الفلفل ، و قطعها بالسكينه
- في حلة على نار متوسطة اغلي **كنور بودرة مرقة الفراخ** مع المياه
- ضيف البصل وسببه يغلي لمدة ٥ دقائق بعدين ضيف **كنور البطاطس المهروسة** وحركها لمدة ٣ دقائق
- ضيف الجبنة البارميزان واطبت التوابل لنكهه استثنائية.
- زين الطبق بالفلفل المفروم قبل التقديم



# شوربة لسان العصفور باللحم والخضار

يلقى الطعام الصحي رواجاً يوماً بعد يوم على الصعيد العالمي بين رواد المطاعم. تم ابتكار شوربة لسان العصفور باللحم والخضار لجذب ضيوفك لتناول إفطار صحي وشهي في رمضان.

## المكونات 10

٤٠٠ جم لحم بقر، مقطع إلى مكعبات	٣ لتر ماء
٣٠٠ جم بصل، مبشور ناعماً	٦٠ جم كنور تبييلة الدواجن
١٥٠ جم كرفس، مفروم ناعماً	٢٠٠ جم لسان عصفور
٣٠٠ جم جزر مقطع	١٠٠ جم زيت نباتي
أوراق لورا	٢٠ جم زعتر، مفروم
٢٠٠ جم بازلاء	

## طريقة التضير

- في مقلاة للسوتيه، سخّن الزيت وقم بطهي لسان العصفور حتى يصبح ذهبي اللون ثم ضعه جانباً.
- في قدر كبيرة للطبخ، سخّن ٣٠ مل من زيت الزيتون على نار متوسطة، وأضف قطع اللحم، ودعه يطهو لبضع دقائق حتى يصبح أسمر اللون. ارفع لحم بقر وضعه جانباً.
- في القدر عينها، وعلى نار متوسطة إلى هادئة، قلب البصل، والجزر، والكرفس حتى يصبح البصل شفافاً وناعماً. أضف أوراق الغار وافرم الكزبرة ودع الكل يقلي لمدة دقيقة واحدة.
- أضف البازلاء ودعها تطهو لمدة دقيقتين بعد مع التحريك. أضف لحم البقر من جديد ودع الكل يطهو لدقيقة أخرى تقريباً مع التحريك أيضاً.
- أضف الماء، ثم **كنور تبييلة الدواجن**، ارفع حرارة النار حتى الغليان. غط القدر ودعها على نار هادئة حتى تطهو ببطء لمدة ١٠ دقائق قبل إضافة لسان العصفور، ثم دع الكل لمدة ٥ دقائق.

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN



# شوربة كريمة الدجاج والبطاطس

الشوربة من أهم الأطباق في رمضان لأنها خفيفة ولذيذة وصحية وعلشان كدة بتكون مثالية لكسر الصيام

## المكونات

٢٠٠ جم كنور - شوربة كريمة المشروم  
١ كل أوراق خليج  
٢ جم فلفل أسود  
٢ لتر المياه  
٥٠ جم من مرقة الدجاج كنور

٣٠٠ جم بطاطس، مقطعة إلى مكعبات متوسطة  
٥٠٠ جم صدر دجاج مقطعة مكعبات  
١٠٠ جم من البصل، مفروم ناعماً  
٣٠٠ جم من الفلفل الأحمر، مقطعة إلى مكعبات

## طريقة التحضير

- أغلي المياه في حلة وضيف **كنور بودرة مرقة الدجاج** وبعد كدا ضيف الدجاج وأطبخه لمدة ٣ دقائق.
- شوح البصل والفلفل.
- ضيف البصل والبطاطس والفلفل الأحمر وورق الغار وأطبخه لمدة ٦ دقائق أو لحد ما الخضار يستوي.
- ضيف التوابل حسب رغبتك وبعد كدا ضيف **كنور شوربة كريمة المشروم** وسيب الشوربة تستوي لمدة ٥ دقائق إضافية.

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN

# شوربة عدس مدخن

تشهد المطابخ العالمية مشاركة كثيفة لبدائل البروتينات والطعام الصحي. ويشتهر العدس بأنه غني بالبروتينات ويضفي لمسة استثنائية إلى هذه الشوربة الرمضانية التقليدية. فاجئ ضيوفك هذا العام مع هذه الشوربة اللذيذة..

## المكونات

١٠٠٠ جم عدس أصفر	٢٥٠ جم معجون طماطم
٢٠٠ جم جزر، مكعبات	٢ جم فلفل الأسود
١٥٠ جم بصل، مكعبات	٥ جم كمون
٢٠٠ جم مكعبات طماطم	٨٠ جم زيت نباتي
٢٠ جم فصوص توم	٧٠ جم شوربة كريمة الدجاج كنور
٣٠ جم توم، مهروس	٣ لتر ماء

## طريقة التصدير

- سخن حلة كبيرة علي نار عالية، وزود شرايح الخشب تحت ودخن الطماطم والجزر والبصل والتوم لمدة ١٥ دقيقة وانت مغطي الحلة.
- في حلة الشوربة، سيب الماية تغلي ضيف شوربة كريمة الدجاج كنور بعدين ضيف الخضار المدخن وسويهم لمدة ٨ دقائق بعدين ضيف العدس والتوابل.
- في طاسة سخنة سخن الزبدة وشوح فيها التوم لحد ما يبقي دهبي وضيفه للشوربة.
- استعمل خلاط عشان تحول الخليط لبيوريه

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك



أطباء  
رئيسية



# بريسكت بالفريك

لو قلقان تقدم ايه في قائمة طعامك في رمضان .متقلقش وصفة لحم البريسكت و الفريك هتوفر ليك طعم لذيذ مع نكهه منعشه لمائدة طعامك .أكتشف الوصفة

10

## المكونات

### تحضير البريسكت:

- ٥كج بريسكت
- ٥جم بودرة ثوم
- ٥جم بودرة كمون
- ٤٠جم سكر بني
- ١جم أوراق لورا
- ٣٠جم بودرة مسترده

### تحضير الديمي جلاس:

- ٨٠جم كنور ديمي جلاس
- ١ لتر ماء

### تحضير الفريك:

- ٢كج فريك منقوع
- ٢جم فلفل اسود
- ١جم روزماري
- ٢٠٠جم بصل مفروم
- ٥٠ ملي زيت الزيتون

## طريقة التحضير

### البريسكت

- سخن الفرن علي ١٨٠ C
- أجمع بين الملح والثوم و البصل والفلفل الأسود والسكر و المستردة.
- تبل اللحم علي الجانبين .
- في قلاية قم بشوي اللحمه ، لمدة ١ ساعة.
- أوضع غطاء محكم و اصل الطبخ لمدة ٣ ساعات

### الصوص:

- أضف **كنور ديمي جلاس** علي ١ لتر مياه دافئة علي حراره متوسطه
- حرك الخليط حتى يغلي.

### الفريك:

- أجمع دهون البريسكت المطبوخة.
- في مقلاه أضف زيت الزيتون وأطهي البصلة علي نار هادئة
- أضف الفلفل الأسود و أضف الفريك لمدة ١٥ دقيقه

### للتقديم:

- قم بتقطيع البريسكت و أضف القطع علي الفريك
- اضف كنور ديمي جلاس علي البريسكت
- قم بالتسوية في الفرن علي ١٨٠ C لمده ٢٥ دقيقه

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN



# فراخ بالكزبرة والكاري

طبق الفراخ بالكزبرة والكاري هيخلي المنيو لا يقاوم في شهر رمضان. مع مكونات بتقوم علي تقوية النكهات المختلفة. جرب الوصفة ! اللذيذة

## المكونات 10

٨٠جم سمنة	٢٠٠جم فراخ فيليه
١٥٠جم لبن جوزهند	١٠٠جم تفاح أخضر مكعبات متوسطة
١٥٠جم بصل مفروم	١٠٠جم مكعبات بطاطس متوسطة
٥ج توم مفروم	١٠٠جم جزر مقطع مكعبات
١معلقة ملح	١٠٠جم بسلة
٣ ج فلفل اسود	٦٠جم بودرة كاري
٥ج كمون	٢ ورق لورا
١٥٠جم مكعبات طماطم	١٠٠جم ورق كزبرة

## طريقة التحضير

- في حلة كبيرة على نار عالية ضيف السمنة وورق اللورا ثم **كنور مرقة فراخ مكعبات**
- سيهم على النار لمدة ٣ دقائق ، ضيف الثوم والبصل وسيهم لمدة ٥ دقائق
- ضيف البطاطس والجزر والبسلة ٥ دقائق .
- ضيف المرقة والكاري وسيهم يغلو لمدة ٥ دقائق
- ثم لبن جوز الهند على نار خفيفة لمدة ٣ دقائق.
- ثم ضيف الطماطم وأضبط التتبيله.
- ضيف الكزبرة بعد ما تشيلها من علي النار

### Chefs' tip

قدم الطبق مع الرز البسمتي  
..المطبوخ علي البخار

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك



# فتة فريك بالبط

بتدور علي بروتين جديد علشان تزود قائمتك في رمضان؟ الحل بين أيديك، مع وصفة فتة البط الشهية سهوله في التحضير و النتائج مضمونه



## المكونات

٢٠٠جم زيادي	١ بطه مطبوخة
١٠جم كزبرة مفرومة	١٥٠جم بصل مفروم
١ معلقة ملح	٥٠٠جم فريك
٥٠ملي زيت زيتون	٨٠جم ثوم مفروم
١جم فلفل اسود	٨٠جم سمته
٦٠جم كنور بودرة مرقة الدجاج	١٢٠جم كنور ديمي جلاس
٢ لتر مياه	١٢٠ملي خل أبيض

## طريقة التحضير

### الفريك:

- في حلة كبيرة على نار متوسطة ضيف زيت الزيتون والبصل ثم ٣ لتر مياه مع **كنور بودرة مرقة الدجاج** لمدة ٣ دقائق.
- ضف الفريك واضبط التوابل حسب الرغبة.

### الصوص البني:

- ضف السمته والثوم في طاسة وشوحه لحد ما يبقى لونه برونزي ثم ضف الخل.
- ضف مزيج التوم إلى ١,٥ ل مياه مع **كنور ديمي جلاس**

### للتقديم:

- أبدأ بغرف الفريك
- ثم ضيف البط علي الفريك
- قمر بتوزيع الصوص البني علي الفريك
- أستخدم قشر البرتقال للتزيين

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN



Chefs' tip

Serve with steamed  
Basmati rice

# كفتة رز بالبطاطس

كفتة رز بالبطاطس هو طبق مصري مقبش أختلف علي طعمه الذيد وأكيد هيكون له قيمه مضافه لقائمه طعام مطعمك خلال شهر رمضان. الوصفة مناسبه جدا لذوق الراشدين والأطفال. أكتشف الوصف

## المكونات

١ كجم كفتة رز على شكل أصابع ٤ سم	٤جم كمون مطحون
١٥٠جم بصل مفروم	٢جم فلفل اسود
١ لتر زيت قلي	١معلقة ملح
٨٠جم كنور بودرة مرقة الدجاج	١٠٠جم معجون طماطم
٥٠جم كنور ديمي جلاس	٤جم بودرة قرقة
٢ لتر مياه	٤٠٠جم مكعبات بطاطاس

## طريقة التحضير

- سخن الزيت ل ١٦٠ درجة مئوية علشان تحمير الكفتة.
- في حلة كبيرة للطهي ضيف شوية زيت و قم بقلي البصل ثم ضيف معجون الطماطم والكمون وبودرة القرقة والفلفل الأسود و **كنور بودرة مرقة الدجاج** و ضيف **كنور ديمي جلاس** والمياه و سيبهم لمدة ٥ دقائق
- ضيف مكعبات البطاطاس تطهي لمده ١٠ دقائق.
- أضف الكفتة المقلية.
- قبل تقديم الطبق، سببه على النار لمدة ١٥ دقيقة من غير غطاء، واتأكد ان البطاطاس استوت.

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك

# حمام محشي بالمصوص البني

يستحيل تصور مائده رمضانيه مصريه بدون الحمام المحشي. الحمام طبق شهى هيبهر ضيوفك . أكتشف الوصفة الآن.



## المكونات

٤ حمامات	٢٠٠جم معجون طماطم	٣٠٠جم بصل مفروم
٤٠جم كنور بودرة مرقه الدجاج	١٠جم فلفل اسود	١٠٠جم زبدة
٢ لتر مياه	١معلقة ملح	١٠٠جم دقيق
٣ حبة حبهان	٣٠٠جم عصير طماطم طازج	١٥٠جم سمنه
٣ ورق لورا	٣٠٠جم رز مصري	رشه جوزة الطيب

## طريقة التضير

### تسوية الحمام

- قم بتضير مرقه الفراخ بإضافة ٢ل مياه و٤٠غ كنور بودرة مرقه الدجاج ثم حرك المزيج حتي يغلي و ضيف ورق اللورا والحبهان
- في طاسة كبيرة ضيف السمنه وحمّر البصل على نار متوسطة.
- ضيف معجون الطماطم لمدة دقيقة واحدة بعدين ضيف عصير الطماطم وسيبهم لمدة ٥ دقائق.
- ضيف الرز وسببه لمدة ٣ دقائق وزود شوية من مرقه الفراخ (الرز لازم يبقا مطبوخ نص سوي)
- اظبط التوابل وضيف ٦غ فلفل اسود.
- احشي الحمام وامتلاش الحمامة قوي (كمية الرز بتتضاعف لما يستوي).
- ضيف الحمام المحشي ,الواحدة هتاخذ حوالي ١٥ دقيقة عشان تستوي.
- شيل الحمام من الشوربة وسببه يبرد
- صفي الشوربة وخذ لتر منها لتحضير المصوص البني.

### لتحضير المصوص البني

- دوب الزبدة وضيف الدقيق وحرك المزيج لحد متوصل للون دهبي وبعدين ضيف الشوربة مع الحركة ببطء لحد ما المصوص يكون قوامه ناعم و زود رشه جوزة الطيب.
- قدم المصوص مع الحمام.



الاصحاح

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN



# مووس كنافة بالفانيليا

أجمع بين الكنافة التقليدية مع مووس الفانيليا الجديد و كن الأول في تقدمها في المنيو بتاعك كا حلوى الرمضانية. مقرمشه و غنيه بالنكهات هتقدم لضيوفك تجربه منفردة عصره و تقليديه في مره واحده مع أول قضمه. الوصفة الكاملة هنا

## المكونات

اجم قرفة	١٠٥ لتر لبن
اجم سكر	٥٠٠ جم كارت دور مووس الفانيليا
١٠٠ جم قرفة	٣٠٠ جم كنافة
١٠٠ جم زبدة سايحة	

## طريقة التحضير

### لتحضير طبقة الكنافة:

- اخلط الكنافة بالزبدة والقرفة والسكر.
- في صينية مقاس ٩ بوصة ضيف الكنافة علشان تبقي تحت طبقة التشيز كيك.
- حمرها في الفرن لحد ما يحمر لونها و تبقي دهبي وسيبها في الصينية.

### لتحضير البودنج:

- سخن اللبن علي ٨٠ درجة مئوية بعدين ضيف عليه بودرة كارت دور مووس الفانيليا واخلطهم كويس.
- ضيف الخليط فوق الكنافة ودخلها التلاجة
- قبل التقديم ضيف صوص كارت دور الفواكه البرية

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN

# عاشورة بالفانيليا والكنافة

ألكنافة من أساسيات شهر رمضان. لما نخلطها مع العشورة هنلاقي مزيج لذيذ من المكسرات والحبوب و النكهات المميزة. جرب الوصفة في منيو رمضان-هتكون سعيد بردود أفعال مبهره

## المكونات

٣٠٠جم قمح مطبوخ	٢٠٠جم كنافة
٢ لتر لبن	٥٠جم سكر
٥٠٠جم كارت دور موس الفانيليا	٥٠جم زبدة سايحة
٢٠٠جم فستق مملح	٢٠٠جم بودرة قرقة

## طريقة التدبير

### الكنافة:

• لتحضير الكنافة: قطع الكنافة لخيوط واخلطها مع السكر والزبدة السايحة وافردھا في طبقة واحدة.  
• حمر الكنافة في الفرن علي درجة حرارة ١٨٠ لمدة ٤ دقائق أو لحد ما يبقي لونها ذهبي.

### العاشورة:

• أغلي اللبن ل٩٠ درجة مئوية وضيف القمح المطبوخ لمدة دقيقة واحدة.  
• ضيف ٥٠٠ جم كارت دور موس الفانيليا علي المزيج  
• ثم قم بملء أطباق التقديم وقم بتركهم للتبريد.  
• ضيف الكنافة علي العاشورة و رش المكسرات.

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاك



المستودعيات

CRAFT

AN  
unforgettable  
RAMADAN

# الشاي المثلج بالدوم

مستوحى من مشروبات رمضان التقليدي ، استمتع بالدوم المحبب مع إضافة الشاي المثلج . اكتشف الوصفة الملهمة

المكونات 10

٥ملي ماء الورد  
٢ لتر مياه

ثلج  
٢٥٠٠ملي ليبتون الشاي المثلج الطازج  
١٥٠جم دوم مهروس  
٢٠٠جم من السكر

## التضير

تحضير الشراب  
اسكب الماء في قدر على نار متوسطة وضع سكر، الدوم، وماء الورد  
اتركه ينزل إلى الربع ثم صفى وأتركه حتى يبرد ويصبح جاهزاً

## التقديم

• املاً الكوب بالثلج  
• أضف شراب الدوم، و شاي ليبتون المثلج الطازج

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاً

CRAFT  
AN  
unforgettable  
RAMADAN

# الشاي المثلج باللذكية

حولنا مشروب رمضان الكلاسيكي و زودنا الشاي المثلج على الكركديه، عشان يكون مشروب عصري لذيذ. اكتشف الوصفة أدناه

10

## المكونات

٢٠٠جم من السكر  
١جم حبهان  
١جرام يانسون  
٢ لتر المياه

ثلج  
٢٥٠٠ملي لبيتون الشاي المثلج الطازج  
١٥٠جم كركديه  
٢٠ قطعة أوراق النعناع

## التضير

### تحضير الشراب

- صب الماء في وعاء على نار متوسطة.
- في وعاء ضع أزهار الكركديه والنعناع والسكر والهيل والينسون
- دعهم يخفصون إلى الربع دعهم يبردون ويصبح لديك الشراب جاهزاً

### التقديم

- املاً الكوب بالثلج
- أضف شراب الكركديه، و شاي لبيتون المثلج الطازج
- زين مع أزهار الكركديه

Unilever  
Food  
Solutions

دايما معاً

# YOUR SOLUTIONS FOR AN *Unforgettable* RAMADAN

أشترى اون لاين وأكسب نقاط ولاء يمكن استبدالها بواحد من الهدايا أو أدوات المطبخ الإلكترونية.



هذا العرض ساري بين ١ أبريل و ٣٠ يونيو ٢٠١٩  
ساري فقط علي الطلبات اون لاين بحد أدنى ١٠,٠٠٠ جنيه  
اطلب الآن على: [UFS.COM](http://UFS.COM)

Unilever  
Food  
Solutions  
دايما معاك

رمضان هو أهم وقت في السنة، و يبقى فيه تحديات  
كثير. يونيليفر فود سوليوشنز عندها حلول كثير علشان  
تخلي رمضانك السنة دي الأجح على الإطلاق.

# ٢٥٠ شيف

خليك متابع أحدث الصيحات وأجدد الوصفات  
والأفكار الإبداعية للوصفات.

رحلة الإكتشاف بتبتي في [ufs.com](http://ufs.com)



Supporting  
you.