

خلفي رمضان

ما يندسب الله

السنة دي



يونيليفر
فون
سوليوشنز

تدعمك، تلمحك، تتطور معاك

خلف رمضان

ما يتسبب

السنة دي

يختلف شهر رمضان هذا العام بالنسبة لنا نحن الطهاة ، فنحن بحاجة إلى أن نقدم لزبائننا إطفاراً صحياً ولذيذاً ويكونه سهل لخدمة التوصيل.

من البحث عن قائمة طعام عصرية ، وعناصر ملهمة مع شكوك حول انخفاض الإقبال وزيادة التوتر ، والضغط على طاقم المطبخ ، هناك العديد من التحديات التي واجهناها كطهاة خلال السنوات السابقة ونخشى مواجهتها خلال شهر رمضان القادم أيضاً.

ستلهمك هذه المجموعة من الوصفات من يونيليفر فود سولشن بأفكار عربية أصيلة لأطباق لذيذة ومختلفة ، بالإضافة إلى بعض النصائح لمساعدتك في خفض التكاليف وزيادة الكفاءة في مطبخك.

سوف يحتفظ رواد مطعمك بالذكريات الدائمة التي تأتي من قائمة مخططة جيداً للإفطار ، والتي يتم مشاركتها مع العائلة لتقديمها في مطعمك وبتوصيلها.

Unilever
Food
Solutions



يونيليفر
فود
سولوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معك

لرمضان

سريع وجديد وصحي

٤- حلويات خفيفه

بصفتنا طهاة ، يمكننا بسهولة إيجاد طرق للتخلص من هذه الرغبة الشديدة في تناول الحلوى. يعد تقديم الفاكهة المقطعة أو الكاملة دائمًا طريقة رائعة للمساعدة في التحقق من هذا الصندوق الصحي. لكن خلال شهر رمضان، يتشوق الزبائن إلى الحلويات الشرقية المليئه بالسكر بعد الإفطار. لذلك ، حاول البحث عن محليات بديلة مثل العسل وسكر جوز الهند لتحل محل السكر الأبيض العادي.

لا يوجد شيء مثل نهاية حلوة لوجبة كبيرة لذيذة. خلال شهر رمضان ، لا تنتهي الحلويات، وحتى إذا كنت قد أكلت طعامك في وجبة الإفطار، فستجد مساحة إضافية صغيرة في النهاية لتناول القليل من شيء حلو.



١- القيم الغذائية

دعونا نواجه الأمر ، في بعض الأحيان نترك الخضار في أسفل القائمة عندما يتعلق الأمر باختيار أطباق رمضان. نحن نستخدم فقط بعض الخضراوات المطبوخة على البخار أو المسلوقة في طبق المقدم فقط لنقول «نعم ، هناك خضراوات متاحة».

لكن العملاء أكثر فضولاً ولديهم توقعات أعلى من أي وقت مضى ، فلماذا لا تقوم بطرق جديدة! أصبح الخضار أكثر انتشاراً كإتجاه غذائي ، والمطبخ العربي ، لكونه وفيراً بالخضراوات المغذية مثل الحمص والعدس ، يفسح المجال بشكل طبيعي للاستفادة من ذلك.

عملائك مستعدون لتجربة نكهات جديدة ، لذلك لدينا فرصة أكبر للتلاعب بالنكهات الكلاسيكية. قدم قائمة الإفطار التي ستمنحك بصفتك طاهياً فرصة للتحكم في جزء من الضيوف . من خلال تقديمها بشكل فردي في أطباق أصغر ، ليس فقط لتشجيع الأشخاص لنظام صحي ، ولكن أيضاً لتوفير هدر الطعام.



٣- صوديوم أقل

الآن أكثر من أي وقت مضى بصفتنا طهاة ، نحن مسؤولين عن تشجيع رواد المطعم على تقليل تناولهم للصوديوم. يجب أن نرفع وعيهم ونقول بوضوح أن الطبق اللذيذ لا علاقة له بمستوى الصوديوم. يمكن أن يؤدي استخدام المكونات الطازجة والطبيعية واللذيذة إلى تعزيز مذاق أطباقك عبر القائمة.

يتيح لك الطهاة استخدام مكونات التي ستأخذ أطباقك إلى مستوى آخر مثل الفطر البري والطماطم الطازجة المطبوخة. تغيير السلوك ، وإعطاء ضيفك خيار إضافة مستوى الصوديوم المطلوب. أو يمكنك بسهولة توفير صلصة أو عناصر إضافية تحتوي على مستوى متوسط من الصوديوم بجانب الوجبة.



٢- تطور الثقافة الصحية

أصبح الطهاة والزبائن لدينا أكثر وعياً بالصحة كل يوم ، وربما يكون إدخال لمسة صحية خلال شهر رمضان أمراً صعباً. وقد قبلنا التحدي. الصيام لساعات طويلة يجعل أجسامنا بحاجة إلى عدد كبير من الفيتامينات مثل الحديد. قيد يكون خلط البروتينات والخضراوات الغنية بالحديد بداية. قدم أطباقاً ملونة مع المزيد من مكونات الـ ٥٠ المستقبلية مثل الحمص والفطر والبروكلي والبامية.

استبدل الطعام المقلي بالمشاوي ، وقدم أطباق تقليدية منخفضة الكربوهيدرات. هذا لا يعني أن أطباقك التي تدور حول الأرز أو الخبز بحاجة إلى الاختفاء ، ولكن يمكن أن تخضع لبعض التغييرات البسيطة من فريق الطهي. حاول تطبيق الحبوب البديلة التي لا تشبع فقط ولكنها مغذية أيضاً. جرب الأرز البني الغني بالألياف أو تناول ٥٠/٥٠ بالكينوا والأرز الأبيض.



خالي رمضان

بايتنسيدي

السنة دي



المقدمة

صفحة ٠٦

صفحة ١٣

صفحة ٢٢

صفحة ٢٧

مقبلات

أطباق رئيسية

الحلويات

المشروبات



يونيفر
فود
سوليوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معك

خالي رمضان

ما ينسب

السنة دي



مقبلة



يونيفر
مؤد
سوليوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معاك

هل تعلم أن هناك أكثر من ٢٠٠٠ نوع من الفطر صالح للأكل. يزرع الفطر منذ قرون لمذاقه وقيمته الغذائية، وهو غني بفيتامين ب وفيتامين د وكذلك البروتين. لذلك نقدم لك وصفة حساء كريمة المشروم اللذيذ



شوربة كريمة المشروم

المكونات 10

ثوم مفروم	جم	٣٠
زيت ذرة	مل	٣٠
بصل أصفر مقطع إلى مكعبات	جم	٥٠
مشروم شيتاكي	جم	٣٠
كنور مسحوق شوربة كريمة الفطر	جم	١٨٠
ماء	لتر	٢
كريمة ثقيلة	جم	١٠٠

طريقة التحضير

١- فطر سوتيه:

- جرام اقلي الثوم والبصل بزيت الذرة في المقلاة الساخنة.
- يضاف المشروم ويقلى حتى يصبح لونه بني ورائحة.

٢- شوربة:

- ضعي ٢ لتر من الماء الدافئ حتى يغلي ثم أضيفي **كنور مسحوق شوربة الفطر** وقلبي حتى تصبح ناعمة.
- استخدم خلاط يدوي ، اهرس الحساء حتى يصبح ناعماً.
- أضف كريمة الطهي.
- ينضج لمدة ٥ دقائق ويكون جاهزاً للاستخدام.

٣- تجميع

- يقسم المشروم على أطباق الحساء ويغرف الحساء فوقها.
- قدمها في أوعية دافئة وزينها بشرائح المشروم سوتيه

خالي رمضان
ما ينسد
السنة دي

تحتوي أوراق السبانخ على العديد من العناصر الغذائية الهامة. تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات مثل أ و سي و ق. يمكن طهيها على البخار أو سلقها أو قليها وإضافتها إلى أطباق غنية بالنكهات مثل الحساء وأطباق المعكرونة. شاهد الوصفة هنا



شوربة كريمه السبانخ

المكونات 10

٤	لتر	كنور شوربة كريمه الدجاج (محضرة)
٥	قطع	بصل مفروم
١,٢	كجم	سبانخ مفروم

طريقة التحضير

- ضع الماء في إناء واتركه حتى يغلي.
- اخفقي **كنور كريمه شوربة الدجاج** واتركيها على نار هادئة لمدة ٢ دقائق.
- يقلب البصل حتى ينضج.
- يضاف السبانخ ويقلى حتى يسخن.
- يقلب خليط السبانخ في **كنور شوربة كريمه الدجاج**.
- ينضج برفق حتى التقديم.
- تقدم مع الخبز المحمص
- يُزين بزيت الزيتون والقشدة الطازجة.

خاي رمضان
ما ينسب
السنة دي

تشهد المطابخ العالمية مشاركة كثيفة لبدائل البروتينات والطعام الصحي. ويشتهر العدس بأنه غني بالبروتينات ويضيف لمسة استثنائية إلى هذه الشوربة الرمضانية التقليدية. قدم لضيوفك هذا العام هذه الشوربة اللذيذة

شوربة عدس مدخن

المكونات 10

معجون طماطم	جم	٢٥٠	عدس أصفر	جم	١٠٠٠
فلفل أسود	جم	٢	جزر مقطع إلى مكعبات	جم	٢٠٠
كمون	جم	٥	بصل مقطع مكعبات	جم	١٥٠
زيت نباتي	جم	٨٠	طماطم مقطعة إلى مكعبات	جم	٢٠٠
كنور شوربة كريمة الدجاج	جم	٧٠	فصوص ثوم	جم	٢٠
ماء	لتر	٣	ثوم مهروس	جم	٣٠

طريقة التحضير

- على نار عالية، ضع قدر كبير ورقائق الخشب في القاع ودخن الجزر والطماطم والثوم و البصل والقرنفل لمدة ١٥ دقيقة.
- ضع الماء في قدر حتى الغليان أضف مسحوق كنور شوربة الدجاج بالكريمة ثم أضف الخضار المدخن واطهيه لمدة ٨ دقائق ثم نضيف العدس والبهارات.
- في مقلاة، سخن الزبدة واطهي الثوم حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً وأضيفه إلى الحساء.
- باستخدام خلاط يدوي يتم هرس الحساء.
- يقدم ساخن مع الخبز المحمص وشرائح البصل.

خاي رمضان ما ينسدش السنة دي

على الرغم من أننا غالبًا ما نفكر في الحمص على أنه مقبلات نباتية ، إلا أن وصفة حمص بالشاورما التي تقدم فوق الحمص ليست جديدة ، وهي في الواقع مزة شهيرة على كل المائدات في الشرق الأوسط. طبق غني و كريمي و من العناصر المفضلة خلال شهر رمضان



من الشيف

هذه الوصفة لذيذة كما هي ولكنها أيضًا الطبق المثالي لإضافة طبقات وزينة بمختلف النكهات والقوام. سيكون الباذنجان المشوي مرجبًا به أو يُمزج نصف طماطم مع عصير الليمون ، ورش الملح ، وقليل من البقدونس المفروم وتوضع ملعقة فوق اللحم البقري. يمكنك أيضًا إضافة حفنة من الصنوبر المحمص ، وقليل من زيت الزيتون بالفواكه ، وملعقة من جبنة الفيتا المفتتة ، وبعض النعناع الطازج المفروم.

حمص بالشاورما

المكونات 10

الشاورما:		الحمص:	
لحم بقري مقطع	ك ١,٥	حمص مطبوخ	كجم ١,٢٠
كنور خلطة البهارات العربية	جم ٧٥	زيت زيتون	مل ٤٥
بصل	ك 1/2	تتبيلة الليمون الحامض كنور	جم ٨
كنور تتبيلة الليمون الحامض	جم ٥	ماء	مل ١٠٠
زيت زيتون	مل ٥٠	ثوم مفروم	جم ١٠
بقدونس مفروم طازج	كوب ٤/١	طحينة	جم ٢٠٠
ملعقة ك فلفل أسود	١	ملح	جم ٥
ملعقة ك ملح	١	فص ثوم ، مقطع مكعبات	٢

طريقة التحضير

تحضير الحمص:

- ضع الحمص وزيت الزيتون وكنور مسحوق وتبيل الليمون الحامض والماء والثوم والطحينة في الخلاط.
- اهرسها حتى تصبح ناعمة تمامًا وأضف أي توابل إضافية إذا لزم الأمر.
- تُسكب في وعاء وتوضع في الثلاجة أثناء تحضير اللحم البقري.
- يقسم إلى ٣ أجزاء متساوية.

تحضير الشاورما:

- نقع شرائح اللحم بزيت الزيتون والخل و كنور توابل الليمون الحامض و كنور خلطة البهارات العربية .
- اترك اللحم في التتبيلة لمدة ٣ ساعات في الثلاجة
- على شواية متوسطة الحرارة ، ضعي شرائح اللحم البقري.
- نقوم بتقليب اللحم على الشواية حتى ينضج.
- نضيف شاورما اللحم فوق الحمص المحضر.
- تقدم مع الخبز البلدي وسلطة خضراء طازجة.

صحيح أن الكربوهيدرات والسعرات الحرارية في شريحة الخبز يمكن أن تتراكم بسرعة، ولكن هل تعلم أن هناك أنواعًا معينة من الخبز يمكن أن تكون جزءًا من خطة الأكل الصحي. خبز البطاطس الناعم والرائع مناسب للسندويشات إنها نسخة لذيذة وأكثر ثراءً من الخبز الأبيض. جرب وصفتنا وقدم خبز البطاطس مع المشاوي والأطباق الأخرى



خبز البطاطس

المكونات 10

خميرة فورية	جم	١٠	زبدة غير مملحة	جم	٨٠
حليب بودرة كامل الدسم	جم	٢٥	سكر أبيض	جم	١٠٠
ماء	مل	٣٦٠	صفار البيض	قطعة	٢
ملح معالج باليود	جم	٤	دقيق لجميع الأغراض	جم	٥٠٠
			كنور بطاطس مهروسة	جم	١٠٠

طريقة التحضير

تحضير المكونات الرطبة:

- سخن الفرن على ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
- باستخدام المضرب ، اخفق الزبدة حتى تصبح طرية.
- يضاف السكر تدريجياً.
- أضف صفار البيض واخلط حتى تمتزج جيداً.

تحضير المكونات الجافة:

- يُمزج الدقيق، كنور البطاطس المهروسة، الخميرة، و مسحوق الحليب في وعاء.
- قم بتغيير ملح الخلاط إلى خطاف العجين و أعد تشغيل الخلاط إلى السرعة ٢.
- قم بإضافة المكونات الجافة بالتناوب مع الماء.
- كرر حتى يتم تضمين جميع المكونات الجافة والماء في الخليط.
- استمر في عجن العجينة لمدة ٥ إلى ٨ دقائق أو حتى اجتياز اختبار زجاج النافذة.

تحضير الخبز:

- أغلق الخلاط ولف العجين في وعاء الخلاط.
- دع العجينة ترتاح لمدة ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمها.
- شكل العجينة على شكل عصا وقسمها إلى كرات ٤٠ غ.
- ضع الكرات على صينية مدهونة بالزيت واتركها لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها.
- ادهن الكتل المرتفعة بالبيض ثم اخبزها لمدة ٥ دقائق.
- دع الخبز يرتاح لمدة ٣ دقائق قبل التقديم.

سيحب عميلك وصفة كبيبة الخضار. هي مثالية لقائمة المقبلات أو بوفيه إفطار رمضان. من المعروف أن الكبيبة هي توقيع مطبخ الشرق الأوسط. سينبهر ضيوفك من اللقمة الأولى.



كبيبة الخضار بالعدس

المكونات 10

كنور بطاطس مهروسة	جم	١٠٠	زيت زيتون	جم	٥٠
كنور بهارات عربية محترفة	جم	١٠٠	عدس بني مطبوخ و طري	جم	٢٠٠
كنور توابل الشرق الأقصى	جم	٣٠	بصل مبشور ناعماً	جم	١٠٠
كزبرة خضراء مفرومة	جم	٢٠	بطاطس مقشرة ومسلوقة ومهروسة	جم	١٥٠
بصل أحمر مقطع إلى مكعبات	جم	١٠٠	زنجبيل مقطع	جم	١٠
فلفل أخضر مقطع إلى مكعبات	جم	١٠٠	فتات الخبز	جم	١٠٠
شيري طماطم	جم	١٠٠			

طريقة التحضير

- في محضر الطعام ، يُمزج العدس ، البصل المفروم ، الزنجبيل ، فتات الخبز ، أوراق الكزبرة مع الخضار وكنور التوابل العربية المحترفة.
- في وعاء كبير نضيف المقادير وكنور بهارات الشرق الأقصى و كنور بطاطس مهروسة للخلط.
- شكلها بالشكل الذي تريدينه وتحشو بالعدس المطبوخ ثم اتركه في الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة
- ثم قم بقليها عميقاً

خالي رمضان

ما ينسب

السنة دي



أطباق رئيسية



يونيفر
فود
سوليوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معك

المكس جريل هي الوجبة الأكثر شعبية في مطبخ الشرق الأوسط، وتشتهر بتوابلها الخاصة التي تضيف نكهة ورائحة فريدة على هذه الوصفة. وجبة مثالية كإفطار في رمضان



مكس جريل

المكونات 10

١٠	قطع	صدر دجاج
١٠	قطع	لحم ضأن
١	كيلو	لحم فيليه
١.٥	كيلو	لحم مفروم
٧٥	جم	كنور خلطة بهارات العربية
٢٠٠	مل	زيت زيتون
		ليمون و كسبرة خضراء مفرومه للتزيين

طريقة التدبير

- ضع اللحم في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعة تقريباً قبل الشوي.
- قطع الدجاج إلى مكعبات
- اضع علي قطع الدجاج ولحم الضأن والفيليه و اللحم المفروم **كنور خلطة البهارات العربية**، وافركهم .
- انقعها لمدة ساعتين و عندما تكون جاهزاً للشواء ، قم بإعداد الشواية عن طريق دهن الشبكة بالقليل بالزيت النباتي و اضبطها على حرارة متوسطة.
- في حالة استخدام أسياخ خشبية ، قم بتحضيرها بالنقع في الماء لمدة ١٠ دقائق. في حالة استخدام أسياخ معدنية ، لا داعي للتحضير.
- رتب اللحوم المطبوخة بطريقة جذابة على طبق التقديم مع الليمون المشوي.
- رش النعناع المفروم وقدميه مع أطباقك الجانبية المفضلة والتوابل المقترحة.

خاي رمضان
ما ينسد
السنة دي

الدجاج بالكاري بالكزبرة سهل التحضير وسيجعل قائمتك لا تقاوم. جميع المكونات في هذه الوصفة تعزز نكهات بعضها البعض. تحقق من الوصفة وتأكد من أعجاب ضيوفك بالطعم والنكهات



دجاج بالكزبرة والكاري مع الخضار

المكونات 10

كنور مكعبات مرقة الدجاج	١٥٠ جم	٢ لتر
فيليه دجاج	١٥٠ جم	٥٠٠ جم
تفاح أخضر متوسط	٥ جم	١٠٠ جم
مكعبات بطاطا متوسطة	١ ملعقة	١٠٠ جم
جزر مقطع إلى مكعبات	٣ جم	١٠٠ جم
بازلاء	٥ جم	١٠٠ جم
مسحوق كاري	١٥٠ جم	٦٠ جم
كزبرة خضراء مطحونه		١٠٠ جم
سمن		٨٠ جم

طريقة التحضير

- في قدر كبير على نار عالية، أضف السمن و كنور مكعبات مرقة الدجاج.
- اطبخ لمدة ٣ دقائق، أضف الثوم والبصل. يطهى لمدة ٣ دقائق أخرى قبل إضافة البطاطس والجزر والبازلاء.
- طهي لمدة ٥ دقائق أخرى.
- يُضاف مسحوق الكاري، ويُغلى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق.
- يضاف حليب جوز الهند ويترك على نار هادئة لمدة ٣ دقائق. أضف مكعبات الطماطم.
- اضبط التتبيلة وأضف مهروس الكزبرة بعد إخراج القدر من الموقد.

الفتة هي واحدة من الأطباق المفضلة في مصر ووجبة إفطار مثالية. لقد أعطينا هذا الطبق طعمه خاص مع المرقه . وصفة رائعة لرمضان



فتة مصري مع لحم الموزه

المكونات 10

١ حبة	بصل، حمراء، مقطعة إلى نصفين	٢٠٠ جم	طماطم مقطعة
١٠٠ مل	زيت زيتون	٢ لتر	ماء
٣ كج	موزة لحم بقري	٥٠ جم	كنور بودرة مرقة اللحم البقري
٢٠٠ جم	بصل مبشور ناعماً	٥ خبز	عربي مقطع إلى مكعبات
٥ حبات	حبان كامل	١٠٠ جم	زبدة
٥ جم	فلفل أسود	٥٠ جم	ثوم مهروس
٣ قطع	ورق اللورا	١٥٠ جم	خل أبيض
٧٥ جم	كنور خلطة البهارات العربية	أرز مصري مطبوخ	
٥ جم	روزماري		

طريقة التحضير

- في إناء كبير، يسخن زيت الزيتون على نار متوسطة، يُضاف لحم الموزة ويُطهى لبضع دقائق حتى يتحول إلى اللون البني. ترفع لحم الموزة وتترك جانبا.
- في نفس وعاء الطهي على نار خفيفة الي متوسطة، اقلي البصل، ثم أضيفي **كنور خلطة البهارات العربية** وورق اللورا والطماطم واطهيه لمدة ٣ دقائق أخرى أو نحو ذلك ، مع التقليب مرة أخرى.
- أضف اللحم البقري (الموز).
- يضاف الماء ومسحوق **كنور مرقة اللحم البقري**
- ارفعي النار واتركيها حتى الغليان ثم غطيها وخففي الحرارة حتى تنضج لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة.
- وزعي الخبز في صينية مفرودة، وضعي بالفرن على ١٧٠ درجة مئوية لمدة ٧ دقائق حتى يصبح مقرمشاً.
- في مقلاة تذوب الزبدة ثم يضاف الثوم ويطهى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ويضاف الخل الأبيض.
- قم بتسخين الأرز قبل وضع طبقات منه.
- في طبق التقديم نضع الخبز أولاً ثم الأرز ثم خليط الخل والثوم.
- ضعي فوقها موز اللحم البقري ورشها بالمرقه.

خاي رمضان ما ينسدش السنة دي

لحم بورغينيون عبارة عن يخنة من اللحم تُطهى ببطء في صلصة بنية دسمة. هذا الحساء يطهى على الموقد وهو مليء بالنكهات سهل التحضير. هذا الطبق يعتبر من اطباق الطهي الكلاسيكية، وعند ما يتذوقه ضيوفك سوف يدركون السبب

لحم بورغينيون مع فواكه مجففة

المكونات 10

١٢٠ جم	زيت زيتون
٢ كيلو	لحم بقري مقطع إلى مكعبات
٤٠٠ جم	بصل مبشور ناعماً
٥٠٠ جم	فواكه مجففة
٢٠٠ جم	جزر مكعبات
٤٠ جم	كنور خلطة البهارات العربية
٢٠٠ جم	كنور ديمي جلاس
٢ لتر	ماء
٣٠٠ مل	كريمة طبخ
١ ملعقة	كبيرة ملح
١ ملعقة	كبيرة فلفل أسود
٢ ملعقة	كبيرة ثوم مهروس

طريقة التحضير

- في وعاء طهي كبير ، سخن زيت الزيتون على نار متوسطة أضف قطع اللحم البقري و قم بطهيه لبضع دقائق حتى يصبح لونه بني. يُرفع اللحم ويترك جانباً.
- في نفس قدر الطهي على نار خفيفة - متوسطة ، اقل البصل والزبيب والفواكه المجففة حتى يصبح البصل شبه شفاف وطري.
- أضف **كنور خلطة البهارات العربية** والملح والفلفل الأسود وأعيد اللحم البقري واطهيه لمدة دقيقة أخرى مع التقليب مرة أخرى.
- أضف الماء و **كنور ديمي جلاس**، اتركه على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم أضف الكريمة واتركه تطهى لمدة ١٠ دقائق إضافية.
- قم بتقديم اللحم مع أرز مطهو على البخار أو محمص بفص ثوم وسلطة خضراء طازجة متبله بالخل البلسميك.

خالي رمضان
ما ينسد
السنة دي

السبانخ لها نكهة معتدلة، وصحية خضراء تجعلها مكوناً قوياً في أطباقك لقائمة الإفطار لهذا العام. ابهر ضيوفك بدجاج مشوي رائع مع السبانخ الكريمة. على الرغم من أنها تبدو وصفه صعبه ، إلا أنها في الواقع سهلة مع إرشاداتنا معك خطوة بخطوة



من الشيف

يمكن سلق السبانخ سريعاً في الماء المغلي المملح، إما في الماء المثلج

صدر دجاج مشوي محشو السبانخ

المكونات 10

١٠٠ جم	زيت زيتون	٥ جم	من بذور الكزبرة المطحونة
١٠ صدر	دجاج ١٨٠ جم لكل منها	٣ جم	كمون مطحون
٢٠ جم	عصير ليمون	٢ جم	فلفل أسود
١٠٠ جم	بصل مبشور ناعماً	١٠٠ مل	ماء
٢٠٠ جم	أوراق السبانخ	٢٠ جم	كنور مسحوق مرقة الدجاج
١٠٠ جم	شرائح طماطم مجففة	٨٠ جم	صنوبر محمص
٣٠ جم	ثوم مهروس		

طريقة التحضير

- باستخدام سكين انزع العظم، افتح جيب بكل صدر دجاج لتتمكن من حشوها.
- في مقلاة على نار خفيفة إلي متوسطة، اقل الثوم ثم أضيف البصل.
- يطهي لمدة دقيقتين. سوف اضف الطماطم المجففة ثم الكزبرة والكمون **ومسحوق كنور مرقة الدجاج** والفلفل الأسود ونطهو لمدة دقيقة.
- ضف أوراق السبانخ وتطهى لمدة دقيقة أخرى أو نحو ذلك مع التحريك.
- يضاف الصنوبر ويبرد الخليط ثم يضاف عصير الليمون.
- باستخدام الملاعقة ابدأ في نشر الخليط بالتساوي داخل الجيب الذي صنعته.
- في مقلاة ساخنة على نار متوسطة الحرارة قومي بطهي كل صدر دجاج على كل جانب لمدة ٣ دقائق
- ثم اخبزها في الفرن لمدة ١٠ دقائق على ١٧٠ درجة مئوية.
- احرص علي إراحة الدجاج لبضع دقائق قبل تقطيعه إلى شرائح.

كفتة الارز بالبطاطس طبق شرقي لذيذ للغاية ويمكن أن يكون قيمة مضافة لقائمتك خلال شهر رمضان لأنه يجذب أذواق كل من البالغين والأطفال. تحقق من الوصفة ستكون من الاطباق المميزة في رمضان

خاي رمضان
ما ينسد
السنة دي

كفتة الأرز بالبطاطس

المكونات 10

١ كيلو	كفتة أرز على شكل أصابع ٤ سم
١٥٠ جم	بصل مفروم
١ لتر	زيت قلي
٨٠ جم	كنور بودرة مرقة الدجاج
٤ لتر	ماء
٥٠ جم	قاعدة كنور ديمي جلاس
٤ جم	كمون مطحون
٢ جم	فلفل أسود
١٠٠ جم	معجون طماطم
١ جم	قرفة مطحونة
٤٠٠ جم	بطاطس مقطعة مكعبات

طريقة التحضير

- سخن زيت القلي على ١٦٠ درجة مئوية ونقوم بقلي الكفتة.
- في قدر كبير، اضع القليل من الزيت و نقلي البصل ثم اضع معجون الطماطم والكمون ومسحوق القرفة والفلفل الأسود وكنور مسحوق مرقة الدجاج وكنور ديمي جلاس ثم اضع الماء
- اضع مكعبات البطاطس واتركها على النار لمدة ١٠ دقائق
- بعد ذلك تضاف الكفتة المقلية.
- اتركه يغلي لمدة ١٥ دقيقة دون تغطيته، وتحقق من تسوية البطاطس.
- قم بتقديم الطبق

من الشيفر
يقدم مع أرز بسمتي
مطهو على البخار

النقانق بدبس الرمان هي واحدة من المقبلات اللبنانية التقليدية الشهيرة التي يسمونها المزة أو المقانك. تعرف على أسرار فن المطبخ اللبناني بهذه الوصفة السهلة واللذيذة لشهر رمضان



سجق شرقي مع دبس الرمان

المكونات 10

سجق بلدي	جم	٧٠٠
بصل أحمر شرائح	جم	١٠٠
فلفل أخضر مقطع شرائح	جم	١٠٠
طماطم مقطعة شرائح	جم	١٠٠
ثوم مهروس	جم	١٠
ملح	جم	٥
كمون بودر	جم	٥
فلفل أسود	جم	٥
كنور ديمي جلاس	جم	٨٠
دبس رمان	جم	١٠٠
ماء	جم	١٠٠
بقدونس مفروم	جم	١٠
كنور البهارات العربية	جم	١٠

طريقة التحضير

- في قدر طبخ كبير على نار متوسطة نضيف النقانق ونطهو لبضع دقائق حتى يصبح لونها بني.
- يضاف البصل والفلفل ويطهى حتى يصبح البصل شفافاً وناعماً.
- يضاف الثوم والبقدونس المفروم ويقلّى لمدة دقيقة مع التحريك باستمرار.
- أضف الفلفل الحلو، الطماطم و**كنور البهارات العربية** ، ثم اطهي لمدة دقيقتين إضافيتين.
- قم بتصفيه أي دهون زائدة من المقلاة ثم ضعها على الموقد.
- أضف الماء و**كنور ديمي جلاس** واتركه يغلي على نار هادئة لمدة ٣ دقائق قبل إضافة دبس الرمان والطهي لمدة ٥ دقائق أخرى.
- يقدم مع الخبز البلدي أو الأرز المطهو على البخار أو البطاطا المهروسة

تعتبر أسياخ الشيش طاووق من اللوصفات متعددة الاستخدامات، يمكن شويها أو خبزها في الفرن الشواء. تقنيه صحيه اكثر لزبانك في رمضان



شيش طاووق

المكونات 10

كجم	٢	صدر دجاج منزوعة العظم والجلد
مل	١٠٠	كوب زبادي يوناني عادي
مل	١٥٠	كوب زيت زيتون
جم	٢٠	فص ثوم معصور أو مفروم
جم	٥٠	كنور البهارات العربية
جم	٢٠٠	بصل أحمر مقطع إلى أربع ١ إنش
جم	٢٠٠	كوسة مقطعة إلى شرائح
جم	٢٠٠	فلفل أحمر مقطع إلى قطع ١ إنش
مل	٣٦٠	ماء
جم	٤	ملح معالج باليود

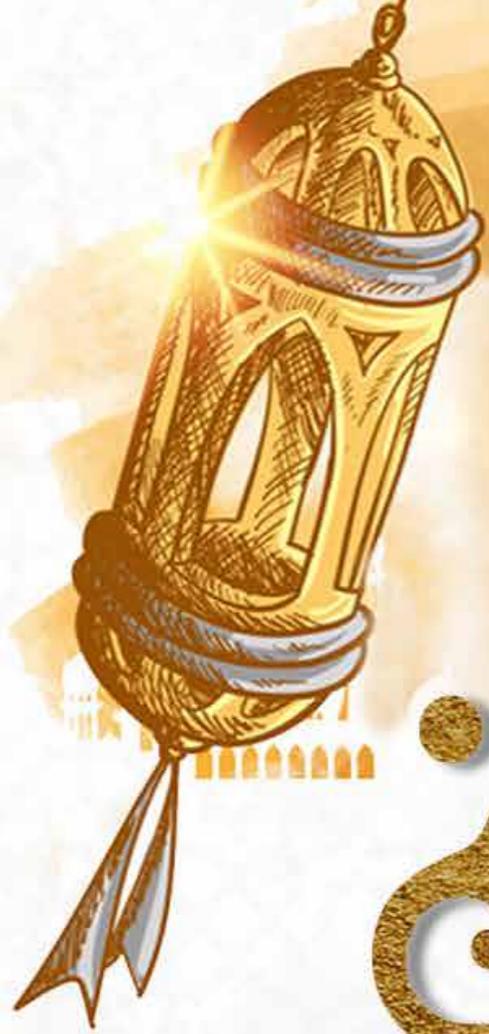
طريقة التدبير

- قطع الدجاج إلى شرائح.
- أضف الزبادي اليوناني وزيت الزيتون إلى وعاء متوسط الحجم. نضيف الثوم المفروم و مسحوق **كنور مرقة الدجاج** ويقلب نسكب التتبيلة في وعاء مع قطع الدجاج.
- انقع الدجاج لمدة ٣٠ دقيقة.
- عندما تكون جاهزاً للشواء ، قم بإعداد الشواية عن طريق دهن الشبكة قليلاً بالزيت النباتي أو رذاذ الطهي وضبطها على حرارة متوسطة عالية.
- في حالة استخدام أسياخ خشبية ، قم بتحضيرها بالنقع في الماء لمدة ١٠ دقائق. في حالة استخدام أسياخ معدنية ، لا داعي للتحضير.
- ضع الدجاج على الأسياخ بالتناوب مع البصل الأحمر والكوسا والفلفل الأحمر حتى تصل إلى نهاية الشيش ، وتنتهي بالدجاج. كرر مع الأسياخ المتبقية. تخلص من المتبقي من تتبيلة الدجاج بداخله.
- يشوى ويقدم مع الطحينة.

خلي رمضان

ما ينسب

السنة دي



ملو يات



يونيفر
فود
سوليوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معاك

خاي رمضان
ما ينسد
السنة دي

الكنافة ملكة كل الحلويات

تصنع الكنافة بحشوات مختلفة وتسقي بشراب حلو وتحظى بشعبية في جميع أنحاء العالم العربي مع العشرات من الحشوات والأشكال



ثلاثة أنواع من الكنافة

تارت الكنافة بالليمون

المكونات 10

كنافة	جم	٥٠٠
زبدة مذابة	جم	١٠٠
حليب مكثف محلى	جم	٥٠٠
كريمة حامضة	جم	١٠٠
من قشر الليمون	جم	١٠
كنور تنبيلة الليمون الحامض	جم	٧٠
ماء	مل	٣٠٠

طريقة التضير

- لعمل قاعدة التارت من الكنافة نخلط الكنافة مع الزبدة المذابة ثم نضعها في قالب التارت.
- نخبز قليلاً، عند ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق حتى يصبح لونها ذهبي فاتح.
- في وعاء متوسط، اخلط الحليب المكثف والقشدة الحامضة وكنور تنبيلة الليمون الحامض والماء وقشر الليمون. تخلط جيداً وتصب في قاعدة الكنافة.
- نخبز في فرن ١٧٥ درجة مئوية لمدة ٥ دقائق.

للتقديم

شرائح الليمون
الكريمة المخفوقة

خالي رمضان ما ينسد السنة دي

تعدّ الكنافة من أشهر الحلويات المنتشرة في الدول العربية و الحلو المفضل في شهر رمضان. وتعد الكنافة بحشوة الكاسترد ذات المذاق الرائع وقيمة غذائية عالية وسعرات حرارية منخفضة وذوق رائع هي الانسب لزبائنك في رمضان



من الشيفر

يمكنك استخدام كريمه
أو نيوتلا كاحشو او قمر
بتقديمها مع صوص التوفي
الغني من كارت دور

كنافة بالكاسترد

المكونات 10

كنافة الشعيرية	جم	٥٠٠
زبدة نقيه	جم	٢٥٠
حليب	مل	٥٠٠
سكر	جم	١٠٠
كارت دور موس الفانيليا	جم	٥٠
شراب السكر	مل	٤٥٠
فستق مطحون	جم	٥٠
لوز	جم	٢٥

طريقة التصير

- توضع الشعيرية في وعاء كبير وتُسكب فوق كمية كافية من الماء الساخن المغلي لتغطيتها.
- اتركه لمدة ٢ دقائق حتى يلين. تجنب الإفراط في النقع لأنه سيجعل الشعيرية طرية. يصفى جيدا.
- في مقلاة صغيرة ، أضيفي ٣-٤ ملاعق كبيرة سمن. قم بتوزيع كمية وفيرة من الشعيرية الناعمة بالتساوي والتي تغطي السطح بالكامل. تطهى الشعيرية حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من كل جانب. قد يستغرق هذا حوالي ٨-١٠ دقائق.
- كرر هذه العملية حتى يكون لديك دوائر كافية لتجميعها. تستخدم كل كنافة دائرتين من الشعيرية.
- في قدر، اغلي الحليب. يضاف السكر ويترك على نار خفيفة لبضع دقائق.
- امزج الكاسترد مع ٤ ملاعق كبيرة من الماء ؛ اضع الحليب مع التحريك لتجنب أي كتل.
- اضع كارت دور موس الفانيليا ويطهى على نار متوسطة حتى يتكاثف. أطفئ النار وقم بتبريدها.
- اضع كمية كبيرة من الكاسترد بين طبقتين من دوائر الكنافه المقلية.
- قم بصب شراب السكر الفاتر بغزارة على الوجه. اتركه لمدة ١٠ دقائق ثم اضغط عليه عدة مرات لمساعدته على امتصاص الشراب بشكل صحيح.
- يُزين بالفستق واللوز

في هذة الوصفة يلتقي الشرق بالغرب مع هذا التطور الشرق أوسطي. الكنافة المقرمشة مع حشوة كريمة موس الفانيليا، وصوص الفاكهة الطازج تضيف لقاتمه الحلويات الرمضانية بشكل فريد



كنافة موس الفانيليا مغطاه بصوص التوت

المكونات 10

حليب	لتر	١,٥
كارت دور موس الفانيليا	جم	٥٠٠
كنافة	جم	٣٠٠
زبدة مذابة	جم	١٠٠
قرفة	جم	١٠
سكر	جم	١٠٠
كارت دور صلصة التوت البري		

طريقة التحضير

لتحضير قرص الكنافة:

- نخلط الكنافة مع القرفة والزبدة المذابة والسكر
- صينية الخبز ٩ إنش توضع الكنافة كقاعدة للموس
- يخبز في الفرن حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً
- لتحضير البودنج:

سخن الحليب حتى ٨٠ درجة مئوية ثم اسكبه على كارت دور موس الفانيليا واخلطه جيداً

- قم بوضع المزيج فوق قرص الكنافة واتركه لتبرد داخل الثلاجة
- عندما تصبح جاهزة ، ضع صوص الكارت دور التوت البري فوقها

خاي رمضان
ما ينسب
السنة دي

البحث عن البسبوسة المصرية العصرية الأصلية يتوقف
هنا! هذه الوصفة لذيذة وتذوب في الفم. سهلة
التحضير مع قائمة الإفطار في رمضان

كرات البسبوسة المقلية بصوص الشوكولاتة

المكونات 10

طحين البسبوسة	جم	١٠٠٠
رفائق جوز الهند	جم	٢٠٠
مسحوق الفانيليا	جم	٥
حليب	جم	٢٠٠
زبدة ذائبة	جم	٢٠٠
سكر أبيض	جم	٢٠٠
جرام زبادي	جم	٢٠٠
زبيب	جم	١٠٠
كارت دور صوص الشوكولاتة	جم	١٥٠
زيت للقلي	لتر	١

طريقة التحضير

- اخلط طحين البسبوسة مع الفانيليا والزبيب والسكر ثم أضيفي الزبادي
- ثم تخلط مع الزبدة المذابة
- أضيف الحليب ببطء حتى تتكون عجينة متماسكة
- تشكل في كرات صغيرة بحجم حبة الجوز، ثم تقلي الكرات في مقلاة عميقة على حرارة ١٦٠ درجة مئوية لمدة ٤ دقائق، تتحول الكرات إلى اللون البني الذهبي.
- ضعها على منشفة مطبخ لتجفيف أي زيت إضافي
- اضع عليها كارت دور صوص شوكولاتة

خالي رمضان

ما ينسب
السنة دي



مشروبات ساهنة

خالي رمضان

ما ينسد
السنة دي

من الشيف

جرب تقدم هذا مع شاي
ليبتون الأخضر والنعناع
المكثف لخلطات أخرى
لذيذة



ثلاثة أنواع من الشاي الأخضر اللذيذ

شاي أخضر بالكركم والبنجر

المكونات 10

ليبتون شاي أخضر سينشا	٥
من الماء العذب	٥٠٠ مل
عصير تفاح	١٠٠ جم
عصير بنجر	١٠٠ جم
مسحوق كركم	٢ جم
توت (مجمد / مقطع)	١٠٠ جم
أناناس (مجمد / مقطع)	١٠٠ جم
خميرة فورية	١٠ جم
حليب بودرة كامل الدسم	٢٥ جم
ماء	٣٦٠ مل
ملح معالج باليود	٤ جم

طريقة التحضير

- ماء مغلي مسبقاً.
- أضف أكياس الشاي.
- صب ماء بدرجة حرارة أكثر من ٨٠-٨٥ درجة مئوية واتركه لمدة ٣ دقائق.
- قم بإزالة أكياس الشاي.
- تخلط مع المكونات الأخرى وتتركها لمدة يوم.
- صب في مصفاة أو امزج كل شيء في مشروب ناعم
- زين به بعض المكونات الرئيسية.

بونيليفر
فود
سولوشنز

تدعمك. تلهمك. تتطور معك

من الشيف
جرب استخدام شاي
ليبتون الأخضر والنعناع
المكثف أو ليبتون لنعناع
الخفيف لخلطات أخرى
لذيذة.



شاي أخضر بطعم الكرفس والقرفة

المكونات 10

ليبتون شاي الأخضر والنعناع المركز	٥
عيدان القرفة	٢
من الماء العذب	٥٠٠ مل
عصير تفاح	٢٠٠ جم
زنجبيل مبشور طازجاً	٣٠ جم
من البقدونس الطازج المفروم	١٠ جم
من الكرفس الأبيض (المفروم)	٥٠ جم

طريقة التحضير

- ماء مغلي مسبقاً.
- أضف أكياس الشاي وعود القرفة.
- صب ماء بدرجة حرارة أكثر من ٨٠-٨٥ درجة مئوية واتركه لمدة ٢ دقائق.
- قم بإزالة أكياس الشاي.
- تخلط مع المكونات الأخرى وتتركها لمدة يوم.
- قم بإزالة عود القرفة.
- صب في مصفاة أو امزج كل شيء في مشروب ناعم وزينه ببعض المكونات الرئيسية.

خالي رمضان

شاي لينسيدي
السنة دي

من الشيف

جرب مع شاي لينتون
الأخضر والنعناع المكثف
أو لينتون النعناع الخفيف
للحصول على خلطات أخرى
لذيذة



شاي أخضر منعش مع اليانسون

المكونات 10

قطع	ليبتون اختيار حصري شاي أخضر سينشا	٥
جم	يانسون	٢
جم	من الخمور (مسحوق)	٣٠
مل	من الماء العذب	٥٠٠
مل	عصير جريب فروت	٥٠٠

طريقة التحضير

- ماء مغلي مسبقا.
- أضف أكياس الشاي واليانسون والعصا السائل.
- أضف ماء بدرجة حرارة أكثر من ٨٠-٨٥ درجة مئوية واتركه لمدة ٣ دقائق.
- قم بإزالة أكياس الشاي.
- تخلط مع المكونات الأخرى وتتركها لمدة يوم.
- صب في مصفاة أو امزج كل شيء في مشروب ناعم.
- زين به بعض المكونات الرئيسية.

يونيليفر
فود
سولوشنيز

تدعمك. تلهمك. تتطور معك

خالي رمضان
ما يتنسى
السنة دي

أفكار ملهمة لرمضان سريع وجديد وصحي

استعد يا شيف لرمضان ٢٠٢١

اشتري الآن مع عروضنا الحصرية على صفحة

UFS.COM



خلفي رمضان
ما يتسبب
السنة دي

رمضان السنه دي غير كل سنه تغيرات و تحديات يونيليفر
دايما بتدعم الشيفات بمجموعة من الحلول لجعل شهر
رمضان هذا هو الأكثر نجاحًا على الإطلاق من

٢٥٠ شيف

ابق على اطلاع بأحدث الصيحات وأفكار الوصفات
الإبداعية

يبدأ إلهامك في ufs.com



يونيليفر
فود
سوليوشنز

تدعمك، تلهمك، تتطور معك