



## مأكولات

# باستا بصوص الأفوكادو والريحان



تعتبر أطباق الباستا من الأطباق المفضلة لدى الأطفال، قدميها بطريقة صحية وذات فائدة بكفي لـ 3 أشخاص وقت التحضير: 25 دقيقة

**المقادير**  
- الأفوكادو: 1 حبة «كبيرة»  
- السبانخ: كوب  
- ريحان: كوب  
- الثوم: فصان  
- عصير الليمون: 1 حبة  
- مرق: كوب «مرق سلق المعكرونة»  
- ملح: ربع ملعقة صغيرة  
- فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة  
- الجمبري: كوب  
- الباستا: كوبان  
**طريقة التحضير:**  
1 - في الخلاط الكهربائي، ضعي فصان من الثوم المقشر، ثم ضعي حبة الأفوكادو المقشرة والمقطعة، وكوب من أوراق السبانخ المغسول، وأيضاً كوب من أوراق الريحان، واخبطي المكونات قليلاً.  
2 - افتحي غطاء الخلاط الكهربائي، صبي ربع كوب من زيت الزيتون، وعصير حبة الليمون، بهري بربع ملعقة صغيرة من الملح، والفلفل الأسود، ثم أضيفي كوب من مرق سلق الباستا، واخبطي المكونات من جديد.  
3 - بهري كوب الجمبري برشة من الملح، والفلفل الأسود، حركي كي تتوزع البهارات على الجمبري.  
4 - اقلي الجمبري بالزيت لمدة 3 دقائق.  
5 - اسلقي الباستا بحسب التعليمات، وصفيها من الماء، ثم اسكبي صلصة الأفوكادو والسبانخ فوق الباستا، وحركي حتى تتوزع الصلصة.  
6 - اسكبي الباستا في طبق التقديم، ثم ضعي حبات الجمبري فوق الباستا، ورشي القليل من جبن البارميزان «اختياري».

## عصائر

# عصير المانجو



**المكونات**  
مانجو ناضج - 3  
سكر - ربع كوب  
ثلج - كوب  
ماء - نصف كوب  
**طريقة العمل**  
1- قشري حبات المانجو وقطعيها إلى مكعبات. إحفظي شريحتين للترزين.  
2- ضعي مكعبات المانجو مع الثلج، السكر والماء في خلاط كهربائي وامزجي جيداً.  
3- صفي المزيج في مصفاة لإزالة اللب.  
4- زيني كل كوب بشريحة من المانجو قبل التقديم.



## حلويات

# طريقة عمل أصابع الكاجو بالكراميل



**المقادير**  
1 كوب زبدة  
3 ملاعق حليب  
2 كوب سكر  
10 ملاعق كاجو مجروش  
3 كوب كاجو  
3 بيضة  
2 1/2 كوب دقيق  
1 ملعقة بايكنج باور  
1 كوب سكر بني  
1 كوب كريمة  
**طريقة العمل**  
1 - احضري وعاء وضعي الدقيق والبايكنج باور.  
2 - اصنعي حفرة في الوسط وضعي بها البيض، الفانيليا، الحليب ونصف مقدار السكر  
3-أضيفي باقي السكر، الكاجو المفروم والزبدة ثم اعجنهم حتى تتكون عجينة متجانسة ثم ضعها في الثلاجة لمدة 20 دقيقة.  
4 - شكلي الخليط على شكل أصابع، احضري مقلاة ودوبي السكر على النار ثم 5 - أضيفي الكريمة وقلبي حتى يتكون كراميل ثم اسكبيه على أصابع الكاجو ورشي الوجه بوحادات الكاجو.  
6 - احضري صينية مغلقة بورق الزبدة وضعي بها الأصابع.  
7 - ادخليها الفرن لمدة 15 دقيقة حتى تنضج ويحمر لونها ثم قدميها.

## شوربات

# طريقة عمل شوربة الفول السوداني

اليك طريقة عمل شوربة الفول السوداني اللذيذة، نقدمها لك لتجربتها كوصفات سهلة وجديدة. **المقادير**  
1 كوب حبوب فول سوداني محمص  
2 بصلة مفرومة  
6 كوب مرق  
3 فص ثوم مفروم  
2 ملعقة زيت زيتون  
1 كوب صلصة طماطم  
1 كوب زبدة فول سوداني  
1 ملعقة ملح  
1 ملعقة فلفل  
1 فلفل أحمر مقطع شرائح  
1/4 كوب أرز  
**طريقة العمل**  
1 - احضري وعاء وقلبي البصل والثوم في زيت الزيتون حتى يصفر لونه.  
2 - أضيفي الفلفل الأحمر وقلبي ثم أضيفي صلصة الطماطم، زبدة الفول السوداني، الملح، الفلفل، المرق والأرز واتركي الحساء على النار حتى تنضج المقادير ثم اخلطيها بالمضرب الكهربائي.  
3 - قدمي الشوربة في طبق التقديم وزينيها بالفول السوداني المحمص.



## سلطات

# تحضير سلطة الخضار اليونانية



السلطة هي أهم طبق على المائدة، خصوصاً لمن يفضلون الحفاظ على أوزانهم وتناول وجبات صحية. **المقادير**  
5 - حبات طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع متوسطة.  
- حبتان خيار مقطعة إلى قطع صغيرة.  
- بصلة حمراء مفرومة فرماً ناعماً.  
- نصف كوب زيتون.  
700 - غرام جبن فيتا مقطعة إلى مكعبات.  
- ملعقة صغيرة من الصعتر الطازج للصلصة:  
• ربع كوب من عصير الحامض.  
• ملعقة كبيرة خل بلسميك.  
• زيت زيتون.  
• ملح وفلفل حسب الرغبة.  
**طريقة التحضير**  
- اخلطي كل مكونات الصلصة جيداً في وعاء واتركيها جانباً.  
- رشي الخضار في طبق التقديم، ثم اسكبي فوقها الصلصة واخبطي المكونات برفق.  
- زيني بالزيتون وجبن الفيتا.  
- رشي الزعتر الطازج على الوجه وقدميها فوراً.