



بَلِّغْهُمْ
الَّذِينَ

من الإفطار إلى السحور



f | Instagram | californiagarden





”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة المعكرونة بالتونة

طريقة التحضير:

- سخن الفرن على ٣٧٥ درجة فهرنهايت.
- نقوم بتسخين مقلاة كبيرة (١٢ بوصة) على نار متوسطة - عالية. عندما تصبح المقلاة ساخنة ، نضيف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم نضيف البصل والثوم ويطهى المزيج حتى يصبح طريا وتظهر رائحته ، حوالي ٣-٥ دقائق
- نضيف الطماطم المهروسة ومعجون الطماطم والتوابل الإيطالية ونحرك المزيج جيدا. نقوم بإضافة الملح والفلفل حسب الرغبة ثم نرفع المقلاة عن النار.
- نضيف المعكرونة إلى المقلاة ثم نضيف التونة المصفاة ونقوم بخلطهم برفق حتى تظل القطع كما هي ولا تتحول إلى سمك التونة المبشورة حيث لا يمكنك رؤيتها على الإطلاق في الطبق.
- نقوم برش الجبن فوقها في طبقة متساوية ثم نخبزها في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة، أو حتى تتحج المعكرونة بالكامل ويذوب الجبن.
- نقوم بتزيينه بالريحان الطازج على الوجه ، وصحتين وهنا!



المكونات:

- ٢ • علبة تونة قطع في زيت نباتي من حدائق كاليفورنيا
- ٤ • أكواب من المعكرونة المسلوقة، تطهى ثم نقوم بتصفيتها
- بصلة متوسطة مقطعة مكعبات
- ٦ • فصوص ثوم مفروم
- ٣ • كوب طماطم مهروسة
- ٢ • ملعقة طعام معجون طماطم
- ١ • ملعقة كبيرة توابل إيطالية
- الملح والفلفل حسب الرغبة
- ١ • كوب جبن موزاريلا كامل الدسم مبشور
- ربع كوب جبن بارميزان طازج مبشور
- ١ • كوب ريحان طازج مفروم ناعما للتزيين
- زيت زيتون



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٦ أشخاص



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



السلطة المقشور مع السجق اللبناني

طريقة التحضير:

- في مقلاة كبيرة وعلى نار متوسطة ، نضيف زيت الزيتون والبصل والثوم ويطهى المزيج حتى يصبح طرياً وتظهر رائحته
- نضيف السجق المقشر ونفصله بملعقة خشبية أثناء الطهي لتجنب الكتل الكبيرة
- نضيف الملح والفلفل وال ٧ بهارات مع البايريكا ويطهى حتى يتحول لون السجق إلى اللون البني
- نقوم بإضافة علب الفول المقشور ونخلطهم معاً للحصول على نكهات متجانسة ثم يرفع عن النار ويترك ليبرد لمدة دقيقتين
- نحضر الخبز ونقوم بوضع خليط الفول مع السجق بداخله. ونكرر العملية مع باقي الخبز
- يدهن سطح الخبز بالزبدة المذابة ويشوي على محمصة أو في الفرن لمدة ٤-٥ دقائق
- نقوم بتقطيع الخبز إلى ٤ قطع ونقدمها بجانب خلطة الزبادي

المكونات:

- ٢ علب فول مدمس مقشور بالخلطة السرية من حداائق كاليفورنيا
- ٥٠٠ جرام سجق مقشر
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
- ٢ فص ثوم مفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- ½ ملعقة صغيرة من ال ٧ بهارات
- ١ ملعقة صغيرة بايريكا
- نصف كوب بقدرونس مفروم
- ٣-٢ رغيف كبير خبز عربي لبناني
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة ذائبة

يقدم مع:

تزازيكي (خلطة الزبادي اليوناني)



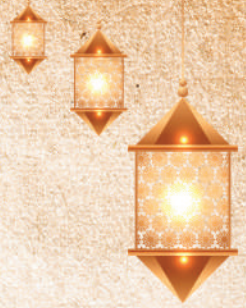
وقت التحضير
٥٠ دقيقة



نكهة حاداي
من ٢ ل ٤ أفراد



”بلمستكم ألد من
الانفطار إلى السحور“



فطور المحمص والبيض

طريقة التحضير:

- سخني زيت الزيتون في مقلاة وأضيفي شرائح الثوم ويطبخ حتى تظهر رائحته فقط.
- يضاف الحمص والسيانخ ونضع الملح والفلفل وتوابل الكاجون ويطهى لمدة ٣ دقائق تقريباً
- نضع البيض فوق الخليط ويترك يطهى لمدة ٣-٥ دقائق، حتى ينضج بياض البيض ولكن صفار البيض نحافظ على أن يكون سائلاً قليلاً
- نرش أوراق البقدونس وبعض الفلفل المبشور على الوجه ونقدمه مع الخبز المحمص.

المكونات:

- ٢ علبة حمص مسلوق من حدائق كاليفورنيا
- ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ٦ بيضات
- ٣ أكواب سيانخ
- ½ ملعقة صغيرة بهار كاجون
- ٣ فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- بقدونس طازج مغروم للتزيين



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تفصيلات
من ٤ إلى ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



بان كيك المحمص الحالي من الجلودن

طريقة التحضير:

- نضع الحمص في مصفاة ، ثم نشطفه جيدًا. ثم نسكب الحمص في الخلاط.
- أضف باقي المكونات في الخلاط واخلطها لمدة ٣ ثانية أو حتى يصبح المزيج ناعمًا.
- ندهن صينية أو مقلاة بزيت جوز الهند أو بخاخ غير لاصق نضع الخليط في المقلاة. بمجرد أن يبدأ الخليط في الغليان ، استخدم ملعقة وقلب الفطيرة بذر. بمجرد أن ينضج كلا الجانبين ، يُرفع عن النار. استمر في العملية حتى يختفي الخليط.
- نضع فوق الفطائر زبدة الفول السوداني والفواكه وشراب القيقب (سيرب العسل).



المكونات:

- ٢ علبه حمص مسلوق من حداائق كاليقورنيا، مغسولة ومصفاة
 - ١ كوب زبدة الفول السوداني
 - ٤ ملاعق صغيرة من الباكينج صودا
 - ٣ بيضات كبيرة
 - قليل من الملح
 - ٤/١ كوب + ٢ ملعقة كبيرة حليب من اختيارك
 - ٢ ملعقة صغيرة فانيليا
 - ٢ ملعقة كبيرة من سيرب العسل/القطر/الشربات
- تقلي وتقدم مع:**
- زيت جوز الهند
 - ٢ ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
 - خليط من التوت
 - سيرب العسل



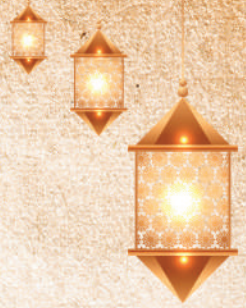
وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٢ ل ٤ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



فول مدمس مقشور مع الكبدة

طريقة التحضير:

- في مقلاة كبيرة نضيف زيت الزيتون على نار متوسطة ونضيف البصل والثوم. يُطهى حتى يصبح طرياً وشفافاً.
- نضيف الطماطم ونرش الملح والفلفل وتطهى على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق
- نضيف الفول المقشور والسائل ونخلط، ثم نتركها لمدة ٤ دقائق على نار هادئة
- يرش البقدونس المفروم بمجرد انتهاء التسوية ويصبح الطبق جاهز للتقديم
- تقدم ساخنة مع الخبز والكبد المطبوخة والفلفل والمخللات والبيض مع طبق من الخضروات الطازجة



المكونات:

- ٢ علبة فول مدمس مقشور بالفلفل الحار من حداائق كاليفورنيا
 - ١ بصلة كبيرة مفرومة
 - ٢ فص ثوم مفروم
 - ٢ طماطم كبيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
 - ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
 - ¼ كوب بقدونس مفروم
 - زيت زيتون
- تقدم مع:**
• كبد ، فلفل ، مخلل ، بيض ، طبق من الخضروات، خبز



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
من ٤ ل ٦ أفراد



”بلمستكم أذ من
الانقطاع إلى السحور“



الذرة الحلوة
مع الحميري

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير ، نخلط الدقيق والبيكنج باودر مع البهارات.
- في وعاء آخر، نخلط البيض بالحليب والبصل الأخضر.
- يخلط المزيج جيداً حتى يمتزج تماماً .
- أضيف الحميري المطبوخ والذرة الحلوة.
- نضع الزيت في مقلاة عميقة حتى عمق ١ بوصة ويسخن إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت على نار متوسطة.
- نضع القليل من الخليط في ملعقة كبيرة في الزيت الساخن، ويترك ليقلى من ٣ إلى ٤ دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ثم تصفي الفطائر على مناشف ورقية.
- إضافة خليط التوابل والكرامة الحامضة عند التقديم تترك حسب الرغبة.



المكونات:

- ٢ علبة ذرة حلوة من حداائق كالي فورنيا
- ¾ كوب طحين
- ١ ½ ملعقة صغيرة بكنج باودر
- ١ ½ ملعقة صغيرة من خليط توابل المأكولات البحرية (تضاف عن التقديم)
- ٢ بيضة (مخفوقة)
- ½ كوب حليب
- ٢ ملعقة كبيرة بصل أخضر (مفروم ناعم)
- ¼ كوب من الثوم المفروم
- ١ كوب حميري مسلوق (مفروم خشن)
- زيت نباتي (للقلي)
- كريمة حامضة (اختياري)



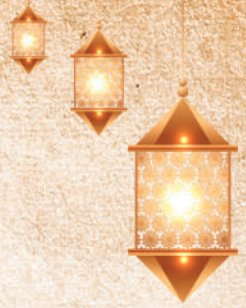
وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٤ أشخاص



”بلمستكم أذ من
الافطار إلى السحور“



وصفة الذرة المقلية المقرمشة

طريقة التحضير:

- في وعاء كبير نضيف الذرة الحلوة ودقيق الذرة والقليل الحلو والملح، نخلط جميع المكونات جيداً ، حتى نغطي الذرة بالكامل ولا تظهر من الدقيق .
- نسخن الزيت إلى ١٦٠ درجة مئوية ، ثم نخفض الحرارة إلى متوسطة منخفضة.
- نضع الذرة الحلوة في المقلاة. (نحرس على أن نشورها ببطء بالمغرفة) ثم نقلي لمدة ٣ دقائق
- نترك مدة دقيقة إلى دقيقتين على نار عالية ثم نرفع عن النار على منشفة ورقية.
- نمزج الذرة مع الكزبرة المفرومة الطازجة وبعض عصير الليمون مع إضافة المزيد من القليل الحلو) أو مسحوق الفلفل الحار إذا كنت تحبها حارة.

المكونات:

- ٢ علبة ذرة حلوة من حدائق كالي فورنيا، مغسولة ومصفاة
 - ٤ ملاعق كبيرة دقيق ذرة
 - ١ ملعقة صغيرة ملح
 - ١ ملعقة صغيرة بابريكا
 - زيت نباتي للقلي
- تقدم مع:**
- ١ حزمة كزبرة طازجة مفرومة ناعماً
 - ١ عصير ليمونة



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٢ ل ٤ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة فطيرة الفاصوليا الحمرء مع اللحم البقري

طريقة التحضير:

- نضع القليل من الزيت في مقلاة عميقة يُضاف البصل ويُطهى على نار متوسطة حتى ينضج.
- نرفع النار ونضيف اللحم المفروم والثوم ونخلط حتى يتحول اللحم إلى اللون البني مع تقطيع اللحم المفروم بملعقة خشبية إذا لزم الأمر.
- نضيف الكمون والكزبرة ورقائق الفلفل الحار.
- نضيف معجون الطماطم ونصف كوب ماء (عند الاحتياج).
- يقلب في الفاصوليا والذرة الحلوة، جلب ليغلي.
- خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة حتى ينضج اللحم المفروم ويقلل منسوب الصوص.
- نقوم بتسخين الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية ونضع اللحم المفروم والفاصوليا المطبوخة بملعقة في طبق فرن ثم يرش الجبن المبشور ونضع فوق البطاطس المهروسة. ثم نتركها تطهى لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة حتى تصبح البطاطس ذهبية اللون.
- تقدم مع الخضروات المفضلة لديك.



المكونات:

- ٢٠ علبة فاصوليا حمرء من حقائق كاليفورنيا، مصفاة
- ٢ بصلة مفرومة
- ٥٠٠ جرام لحم بقري مفروم قليل الدهن
- ٢ فص ثوم مهروس
- ١ ملعقة كبيرة كمون مطحون
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار
- ٦٠٠ غ هريس طماطم
- ١ علبة ذرة حلوة مصفاة
- ١٠٠ جرام جبن شيدر قليل الدسم مبشور
- ١ كجم بطاطس مهروسة (مطبوخة مسبقاً)



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تفكي حوالبي
من ٤ ل ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



فتة الفول بالزبادي

طريقة التحضير:

- في وعاء نضع علب الفول بدون تصفية ونتركه حتى يغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة
- في وعاء كبير نضع الزبادي والطحينة والليمون والثوم والملح والكمون ثم نخلط جيداً
- في مقلاة نضيف زيت الزيتون والصنوبر ونقوم بتحميرهم سوياً حتى تصبح ذهبية اللون ثم نضيف البقدونس ونقليهم معاً لمدة دقيقة
- نقوم بتجميع الفتة ، نضع الخبز المقلبي في الأسفل ، ثم باستخدام ملعقة مثقوبة نبدأ في إضافة الفول ثم نضيف القليل من الماء الذي تم تسوية الفول فيه ثم نضع خليط الزبادي وفوقهم الصنوبر المقلبي والبقونس
- وعند التقديم نزين ببعض الفلفل الحلو.

المكونات:

- ٢٠ علية فول مدمس بالخطة اللبنانية من حداائق كاليفورنيا
- ٢ رغيف كبير من الخبز اللبناني مقطع مكعبات ومقلبي
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٥٠٠ جرام زبادي
- ٢ ملعقة كبيرة طحينة
- ½ عصير ليمونة
- ١ ملعقة كبيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة كمون
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ نصف كوب بقدونس مفروم
- ½ نصف كوب زيت زيتون
- ½ كوب صنوبر



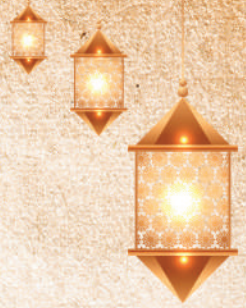
وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تلفظ حداائق
من ١٤ ل ٢٠ أماراد



”بلمستكم أذ من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة بيتزا الحمص

طريقة التحضير:

- نقوم بتسخين الفرن إلى ٤٠٠ درجة فهرنهايت (٢٠٤ درجة مئوية).
- في وعاء كبير نخلط الحمص مع الزيت والأوريغانو ومسحوق الثوم والملح والفلفل.
- يوزع الخليط على صينية ونخبزها لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح مقرمشة قليلاً.
- نخرجها من الفرن ونضيف إليها صلصة الطماطم والموزاريلا والريحان ونخلطها معاً على صينية الخبز باستخدام ملعقة.
- ثم نضعها في الفرن مرة أخرى لمدة ٥ دقائق ، أو حتى تذوب الجبن
- نُقدم دافئة بمفردها، كغطاء سلطة ، في شطيرة ، أو بجانب البيض!

المكونات:

- ٢٠ غلبة حمص مسلوقة من حداق كاليفورنيا، مصفاة ومجففة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة صغيرة زعتر
- ١ ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل
- ٤ ملاعق كبيرة معجون طماطم / صلصة الطماطم
- ١ كوب جبن موزاريلا مبشور
- ربع كوب ريحان طازج مفروم



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٢ ل ٤ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



فول بالسجفة

طريقة التحضير:

- يتم وضع الزيت في مقلاة على نار هادئة، أضيفي البسبح، البصل ويتم تقليب المكونات بشكل جيد.
- أضيفي الفلفل مع التقليب الجيد، ثم أضيفي فول حدائق كاليونيا بالحلقة اللبنانية حسب الحاجة.
- أضيفي ملعقة صلصة، ملعقة دبس رمان ثم أضيفي قطع الطماطم. ورشة ملح ورشة كمون حسب الحاجة.

المكونات:

- فول حدائق كاليونيا بالحلقة اللبنانية
- سحوق
- زيت
- بصلة مقطعة
- فلفل أخضر
- فلفل أحمر
- ملح
- كمون
- صلصة
- قطع طماطم صغيرة
- دبس رمان



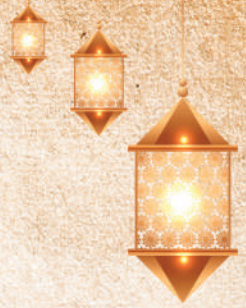
وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
١٢ أفراد



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



فول إسكندراني

طريقة التحضير:

- ضعي الزيت في مقلاة على نار هادئة، ثم أضيفي البصل ويتم تقليب المكونات بشكل جيد.
- أضيفي الفلفل مع التقليب الجيد مع إضافة فول حداائق كاليفوريا الممشور بالفلفل الحار فول حداائق كاليفوريا سادة.
- أضيفي للمكونات رشّة ملح، ليمون، كمون، كزبرة خضراء ويتم تقليب المكونات جيّدًا وتركها قليلًا على النار، ثم أخيرًا أضيفي قطع الطماطم قبل التقديم.
- طريقة تحضير الدقة بجانب الفول: ملعقة صغيرة كمون، ثم أضيفي.
- توم مفروم، فلفل حار، ليمون، خل، ملعقة صغيرة ملح ورشة فلفل.

المكونات:

- فول حداائق كاليفوريا الممشور بالفلفل الحار
- فول حداائق كاليفوريا سادة
- زيت
- بصلة مقطعة
- فلفل أحمر، أخضر، أصفر، اسود
- ملح
- كزبرة خضراء
- عصير نصف ليمونة
- كمون
- قطع طماطم صغيرة
- دقة (حسب الحاجة)
- (كمون، توم مفروم، فلفل حار، ليمون، خل، رشّة ملح، رشّة كمون)



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 2 ل 4 أفراد



منقوشة فول بالخطة المصرية

طريقة التحضير:

- أولاً تحضير العجينة.
- أضيفي الدقيق في وعاء العجن، ثم أضيفي السكر، الخميرة، الملح ويتم تقليب المكونات.
- اصنعي فجوة في وسط المكونات لإضافة الزيت والماء،
- ابدأي بالعجن وإضافة الماء تدريجياً حتى تلين العجين لمدة ٧ إلى ٨ دقائق.
- اتركي العجين يخمر في طبق مغطى مدهون بالزيت من ساعة إلى ساعة ونصف حسب درجة حرارة الغرفة.
- بينما تتهاد العجينة، يبدأ بتحضير الحشو أضيفي فول كاليفورنيا جاردن بالخطة المصرية في وعاء و قومي بهرسه ثم أضيفي الفلفل الأخضر و الطماطم والصلصة وأخلطهم معا
- لففي العجينة على شكل دوائر باستخدام مشاية، ثم قطعها بأحجام كبيرة وصغيرة، ثم ضعها على صينية و ضعي عليها خطة الفول ثم ضعها في الفرن
- ابدأ في تحضير البيض المقلي بإضافة سمن في طاسة
- ثم نضيف البيض المسلوق حتى يتحمر من جميع الاتجاهات
- قطعي البيض أيل نصفين و ضعيه على المنقوشة بعد خروجها من الفرن



المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا بالخطة المصرية
- ٥ أكواب من الدقيق
- ٢ ملعقة كبيرة خميرة
- ٢ ملعقة كبيرة سكر
- رشة ملح
- نصف كوب زيت
- ماء دافئ للعجن
- فلفل أخضر
- قطع طماطم صغيرة
- ملعقة صلصة
- سمن



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تكفي حوالي
٦ أشخاص



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



طاجين الفول

طريقة التحضير:

- أضيفي فول حدايق كاليفورنيا المقشور بالخلطة السرية داخل طاجن الفرن، ثم أضيفي الشيت، الكزبرة، البقدونس، الثوم، قطع الطماطم، الحمص والشطة حسب الحاجة إلى الفول.
- يتم تقليب المكونات جيدًا داخل الطاجن، يتم وضع الطاجن في الفرن لمدة ١٥ دقيقة، ثم أضيفي قطع البصل في الأعلى ويكون طاجن الفول جاهز للتقديم.

المكونات:

- فول حدايق كاليفورنيا المقشور بالخلطة السرية
- بقونس
- كزبرة
- شيت
- قطع بطل صغيرة
- قطع طماطم صغيرة
- حمص
- ثوم مفروم
- شطة مطحونة



وقت التحضير
٥٠ دقيقة



تفهي حوالاي
من ٤ ل ٦ امارات



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة فطر
القول



بلمستكم
ألد من

المكونات:

- فول حداثق كاليقورنيا المقشور بالفلفل الحار،
- خبز شامي،
- زيت زيتون،
- نصف بصل مفرومة،
- ٢ كوب زبادي،
- ½ كوب لبن،
- فص ثوم، ملح، كمون، فلفل أسود وملعقة كبيرة طازجة للترتين
- على نار هادئة نضيف ملعقة زيت زيتون، نص بصل مفرومة إلى أن يذبل البصل ويشقر،
- ثم نضيف فول حداثق كاليقورنيا المقشور بالفلفل الحار، ويتم تقليب المكونات حتى تتجانس.
- في الفرن نخبز قطع الخبز الشامي إلى أن يشقر ويصبح مقرمش.
- في زبدية نضيف كوبين زبادي، ربع كوب لبن، فص ثوم، رشّة ملح، كمون وفلفل أسود ونخلط إلى أن يتجانس.
- ثم ملعقة طعام كبيرة طازجة مفرومة للترتين .
- في وعاء التقديم أضيفي طبقة الخبز ثم الفول وأخيراً طبقة خليط الزبادي.



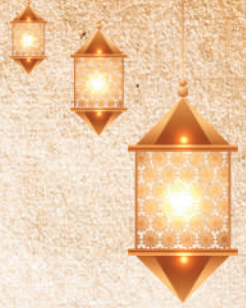
وقت التحضير
10-12 دقيقة



تكفي حوالي
من ٤ ل ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة مسبحة
الحصن

طريقة التحضير:

- أولاً: في وعاء الخلط، أضيفي حمص حدائق كاليفورنيا، الطحينة، عصير ليمونة، الثوم، الملح، زيت الزيتون، رشّة ملح وفلفل.
- يتم خلط المكونات جيداً حتى تصبح ناعمة تماماً.
- أضيفي الخليط في وعاء التقديم ثم أضيفي البقدونس وزيت الزيتون ويصبح جاهزاً

المكونات:

- حمص حدائق كاليفورنيا.
- طحينة،
- عصير ليمون،
- زيت زيتون،
- ثوم،
- ملح،
- فلفل أسود
- بقدونس.



وقت التحضير
10-15 دقيقة

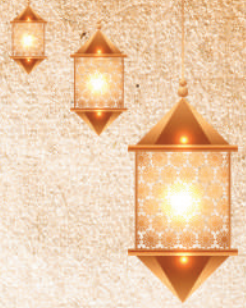


تكفي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد

تم برعاية صفحة الإسعاف الخاصة بنا للحصول على النجدة الكاملة للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة التونة والبازلاء

طريقة التحضير:

- أولاً: فبي وعاء التحضير أضيفي المايونيز، والمستردة ثم عاصر نصف ليمونة مع الملح والفلفل ويتم خلهم جيداً.
- ثم أضيفي تونة #حداائق_كاليفورنيا مع الشيت والفلفل والبازلاء إلى المكونات واخلطيهم جيداً وستكون جاهزة للتقديم

المكونات:

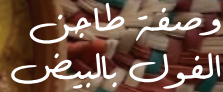
- تونة حداائق كاليفورنيا في زيت دوار الشمس.
- حداائق كاليفورنيا البازلاء
- شيت،
- فلفل ألوان،
- مايونيز،
- مسطرة،
- ملح،
- فلفل،
- ليمون
- بازلاء



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تفصيل حوايق
من 1.1 أمراء



المكونات:

- فول حداثق كاليفورنيا المقشور بالخلة السرية.
- ٣ بيضات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- فلفل ألوان.
- زيت زيتون.



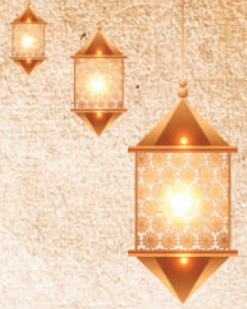
وقت التحضير
10-20 دقيقة



تکفي حوالي
من ٤ إلى ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة ساندوش التونة

طريقة التحضير:

- قومي بخلط تونة حداائق كاليفورنيا مع الشيت، البصل، الذرة الحلوة والخيار المخلل لعمل الحشو. ثم امزجي المايونيز، الخردل، الليمون مع الملح والفلفل لصنع الصوص. ضيفي الحشو والصوص للكرواسون الطازج وزينه بالخس والطماطم الطازجة

المكونات:

- تونة حداائق كاليفورنيا بزيت عباء الشمس،
- كرواسون،
- شيت،
- ليمون،
- ذرة حلوة،
- مايونيز،
- خردل،
- خيار مخلل،
- طماطم،
- خس،
- ملح وفلفل.



وقت التحضير
10-12 دقيقة

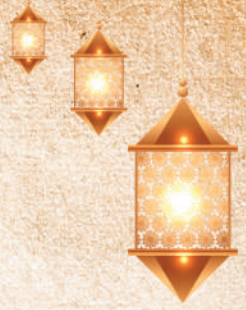


تكفي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد

قم بزيارة صفحة الإستقبال الخاصة بنا للحصول على المزيد من الوصفات الكاملة للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة الفول
المحموس

طريقة التحضير:

- أولاً: على نار هادئة يتم وضع الزيت في مقلاة، ثم أضيفي البصل، البهارات ورشة كركم، ومع التقليب أضيفي البقدونس.
- ثانياً أضيفي فول حدائق كالفورنيا المقشور بالفلفل الحار ويتم تقليه مع المكونات جيداً، ثم أضيفي عصير الليمون ويترك 5 دقائق على النار ويصبح جاهز للتقديم.

المكونات:

- فول حدائق كالفورنيا المقشور بالفلفل الحار.
- زيت زيتون،
- بصلة مقطعة،
- عصير ليمون،
- بهارات،
- جوز الطيب،
- كركم،
- سمن،
- بقدونس



وقت التحضير
10-15 دقيقة

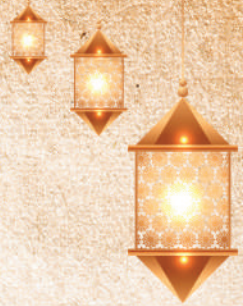


تكفي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد

فم بريارة صفحة الإستogram الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفّة فول القلابة

طريقة التحضير:

- على نار هادئة أضيفي البصل، ملعقة صغير سمن، رشة كمون ويتم تقليب المكونات.
- ثم أضيفي فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالخلطة السرية وقلبيه جيّدًا.
- إتركيه قليلًا ثم قدميه لمائدتك!

المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالخلطة السرية.
- سمن،
- بصلة مقطعة،
- كمون.
- زيت زيتون.



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تفصيل جوالبي
من 1 ل 4 أفراد

فم بريارة صفحة الإستيفرام الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذيدة



”بلمستكم أذ من
الافطار إلى السحور“



سناك سلطنة
الذرة الحلوة

طريقة التحضير:

- نضيف الطماطم والذرة الحلوة وشرائح الأفوكادو إلى طبق التقديم ثم نضيف البصل المفروم وأخيراً خليط الصلصة/الصوص

المكونات:

- حبوب ذرة كاملة من حدائق كاليفورنيا
- ٢٠ جم طماطم شيري
- ١ علبة ذرة حلوة
- ١ أفوكادو
- ½ بصلة صغيرة

مكونات الصلصة:

- ٢ ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- فلفل اسود



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة

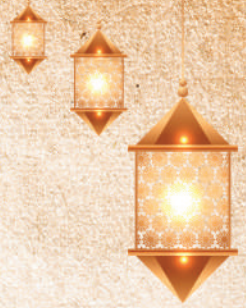


تكفي حوالي
شخصين

قم بزيارة صفحة الإسعفار الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



حمص مع
كبد دجاج

طريقة التحضير:

- نستخدم محضر الطعام لطحن الثلج والحمص ثم
- نضيف الدقيق والملح والليمون والثوم تدريجياً ونترك
- المزيج في الثلاجة لمدة ساعة حتى يرتاح
- كبد الدجاج بالثوم والليمون:
- يقلل كبد الدجاج في مقلاة ساخنة لمدة ٤٥ ثانية
- بكمية كافية من الزيت ويصفى
- نضيف إلى مقلاة ٥٠ جرام من الزبدة ونضيف الكبد
- والملح والكمون والفلفل الأسود والثوم ثم نزيل
- المزيج ونضيف الليمون والبقدونس
- في صحن التقديم نضيف سلطة الحمص والكبد
- فوقه ونضيف الفلفل الأخضر الحار وخليط الثوم

المكونات:

- حمص مسلوق من حدائق كالفورنيا
- خبز شامي،
- زيت زيتون،
- نصف بصلة مفرومة،
- ٢ كوب زبادي،
- ½ كوب لبن،
- فص ثوم، ملح، كمون، فلفل أسود
- وملعقة كزبرة طازجة للتزيين



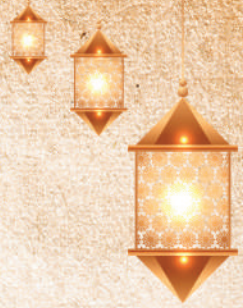
وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تكفي حوالي
من ٢ إلى ٤ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة كرات القول المقرمشة المقلية

طريقة التحضير:

- نستخدم محضر الطعام لطحن القول والحمص والبقسماط
- بملعقة كبيرة نأخذ من الخليط ونبدأ في تشكيله لتكوين كرات متساوية الحجم.
- نتركه في الفريزر لمدة ١٥ دقيقة على الأقل
- نضيف طبقة البقسماط إلى الكرات ونرش عليها زيت الزيتون
- نقلي في المقلاة الهوائية لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة على ١٧٠-١٨٠ درجة

المكونات:

- فول حدائق كاليق زينا المقشور بالخلاطة السرية
- ١٥٠ جرام حمص بالطحينة
- ٢٠٠ جرام بقسماط
- بخاخ زيت زيتون
- بقسماط للتكوين



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة

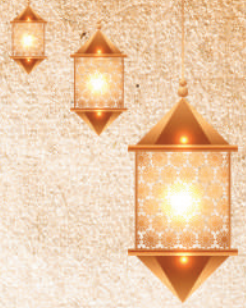


تكفي حوالي
٢ ل ١ أفراد

فم برعاية صفحة الإستقبال الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة الفول بالطريقة اللبنانية

طريقة التحضير:

- نضع القليل من زيت الزيتون في القدر، نضيف له البصل المفروم ويقلب على النار.
- نضيف عليه فول حدائق كالفورنيا بالخلطة اللبنانية ونهرس جيدًا ع النار، وتتركه لدقائق على نار هادئة.
- نقوم بتحضير الطحينة، نخلط جميع مكونات الطحينة في الخلاط حتى تصبح متماسكة القوام.
- نضيف الفول إلى طبق التقديم، ثم يتم تزيينه بالطحينة، مع إضافة زيت الزيتون، قطع البصل، الطماطم والبقدونس. ويكون جاهز للتقديم.



المكونات:

- أولاً مكونات تحضير الطحينة:
- علية زبادي،
- - (٤) ملاعق كبيرة طحينة.
- عصير نصف ليمونة،
- ملح
- فلفل أسود.
- فول حدائق كالفورنيا بالخلطة اللبنانية.
- زيت زيتون.
- بصل مفروم.
- بقدونس،
- قطع طماطم.

مكونات التحضير:



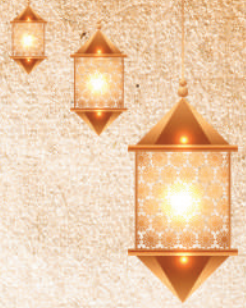
وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
من ٤ ل ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول بالخلطة السعودية

طريقة التحضير:

- نقوم بتسخين الفول على النار إلى أن يغلي قليلاً،
- نخلط جميع المكونات جيداً؛ كزبرة مفرومة، فص
- ثوم مهروس، عصير ليمونة، زيت زيتون، خل، رشة ملح
- وكمون.
- نضيف مكونات الخليط إلى الفول.
- نقدم في طبق التقديم. وبالعافية!

المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة
- السعودي.
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة،
- فص ثوم مهروس،
- عصير ليمونة،
- (٣) ملاعق كبيرة زيت زيتون،
- (٤) ملاعق كبيرة خل،
- ملح.
- كمون.



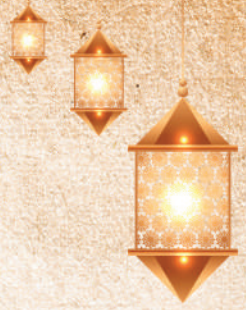
وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تكفي حوالي
٤ ل ٦ أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة القول المبخر

طريقة التحضير:

- في مقلاة، أضيفي فول حدايق كاليفورنيا المقشور بالفاصل الحار على نار متوسطة لمدة 0 دقائق مع التقليب.
- في نصف المقلاة والفول ضعبي وعاء صغير جدًا مع ملعقتين زيت وقطعة فحم ساخن وغطي المقلاة لكي يتبخّر الفول.
- قدمي القول المبخر في طبق التقديم ثم أضيفي الطماطم والكزبرة. وبالعافية.

المكونات:

- فول حدايق كاليفورنيا المقشور بالفاصل الحار
- قطع طماطم
- كزبرة مفرومة



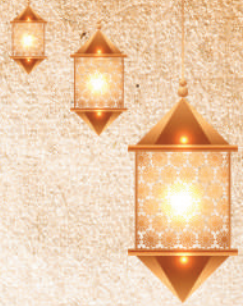
وقت التحضير
10-15 دقيقة



تُكفّي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد



”بلمستكم أذ من
الانقطاع إلى السحور“



غموس الفول

طريقة التحضير:

- نضيف الزيت إلى المقلاة على النار،
- اضيفي فول حدائق كالفور المقشور بالفلفل الحار إلى المقلاة ويطبخ قليلاً.
- اضيفي التمر الهندي، عصير الليمون، الكزبرة إلى الفول وتقلب المكونات جيداً.
- قدمي الفول في طبق التقديم. وبالعافية!

المكونات:

- فول حدائق كالفور المقشور بالفلفل الحار
- (٣) ملاعق كبيرة تمر هندي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ربع كوب كزبرة مفرومة
- زيت



وقت التحضير
10-15 دقيقة

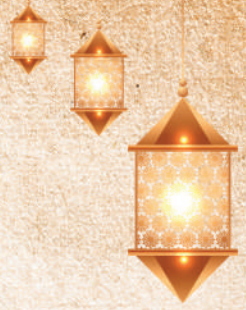


تكفي حوالي
٤ ل ٦ أفراد

فم بريارة صفحة الإستعلام الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذيدة



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول
مع الخبز العماني

طريقة التحضير:

- أضيفي الزيت إلى المقلاة على النار، ثم اضيفي فول حداائق كاليق زينا المقشور بالخلطة السرية ويطبخ قليلاً.
- أضيفي عصير الليمون، البقدونس إلى الفول ويقلب جيداً.
- قدمي الفول في طبق التقديم، مع قطع الطماطم بجانب الخبز العماني وبالعافية!

المكونات:

- فول حداائق كاليق زينا المقشور بالخلطة السرية
- بقدونس
- عصير ليمون
- فلفل
- ثوم
- قطع طماطم



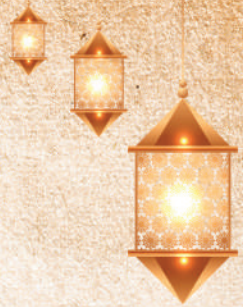
وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول الإسكندراني

طريقة التحضير:

- في المقلاة، نضيف الزبدة، الزيت، البصل ويتم تقليبهم جيدًا.
- نضيف الثوم والفلفل إلى المكونات مع التقليب.
- نضيف الطماطم، البقدونس إلى الخليط.
- ثم نضيف فول حدائق كاليفورنيا بالخلطة المصرية، الملح والفلفل حسب الرغبة. ويكون جاهز لتقديم ألذ سحور

المكونات:

- فول حدائق كاليفورنيا بالخلطة المصرية
- (٢) ملعقة كبيرة زبدة
- (٣) ملعقة كبيرة زيت
- (٢) بصلة مفرومة،
- (٤) فصوص ثوم مهروس
- (٢) فلفل أخضر حار مفروم
- (١) فلفل أحمر مفروم،
- (٣) طماطم مفرومة
- كوب بقدرونس مفروم
- ملح
- فلفل أسود



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة

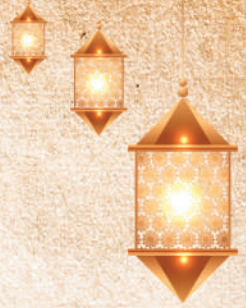


تكفي حوالي
شخصين

قم بزيارة صفحة الإسعفار الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول
اللبناني



طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، نضيف فول حدائق كالفورنيا بالخلطة اللبانية وتقليبه جيداً.
- نضيف الثوم، عصير ليمونة ومزج المكونات سوياً.
- على الخليط، يتم توزيع الطماطم، البصل، ثم البقدونس.
- نضيف زيت الزيتون على الفول ويصبح جاهز لأشهى سحور

المكونات:

- فول حدائق كالفورنيا بالخلطة اللبانية
- (٢) فص ثوم مهروس
- عصير ليمون
- قطع طماطم
- (١) بصلة مفرومة
- (١) كوب بقدونس مفروم
- زيت زيتون



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول المبخر بالطحينة

طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، نضيف فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار، البقدونس، عصير نصف ليمونة، الكمون، الملح، الفلفل الأسود، ويتم تقليب المكونات.
- نضع الفحم داخل قطعة الألمنيوم مع زيت الزيتون ويتم وضعها في وسط الإناء مع المكونات ويتم تغطيته.
- تحضير الطحينة:
- في وعاء، نضيف ½ كوب طحينة، عصير ليمون، ماء ويتم مزجهم جيّداً.
- في خطوة أخيرة نضيف الطحينة للفول. وبالعافية!



المكونات:

- فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار
- (½) كوب بقدونس مفروم
- ليمونة
- ملعقة كبيرة كمون
- ملح
- فلفل
- فحم
- ورق الألمنيوم
- زيت زيتون
- (½) كوب طحينة
- عصير ليمون
- (½) كوب ماء
- ملعقة كبيرة سماق



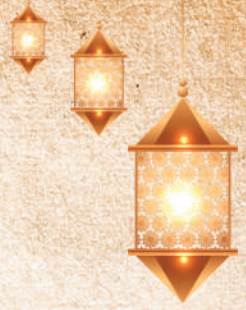
وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول المسخن النبائي



طريقة التحضير:

- في مقلاة على النار، نضيف زيت الزيتون، البصل ومنجهم جيّداً.
- ثم نضيف ملح وفلفل أسود، سماق، دبس الرمان، وخلطهم جيّداً.
- نضيف فول حداائق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة السعودي إلى الخليط ومنجهم جيّداً.
- نضيف كل المكونات الجاهزة إلى خبز الصاج ونغلقه بطريقة محكمة.
- ندخلها الفرن لمدة ٧ دقائق على ١٨٠ درجة.

المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة السعودي
- (١) كوب زيت زيتون
- (٣) بصلات مفرومة
- ملح
- فلفل أسود
- ملعقة كبيرة ونصف سماق
- (١) ملعقة كبيرة دبس رمان
- خبز الصاج



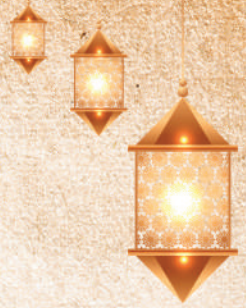
وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تفهي حوالي
شخصين



”بلمستكم أذ من
الافطار إلى السحور“



وصفة فتة الفول بالباذنجان

طريقة التحضير:

- فول حداق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة السعودي
- في زيت غزير ساخن، يتم قلي الباذنجان والخبز.
- نضيف فول حداق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة
- السعودي إلى وعاء التحضير على نار هادئة.

طريقة تحضير الدقة:

- نضيف الثوم، عصير الليمون، زيت الزيتون ورشة ملح،
- ويتم خلطهم جيدًا.

طريقة تحضير صوص الزبادي:

- نضيف الزبادي، ثوم، طحينة، ماء ورشة ملح.
- وخلطهم جيدًا.
- في وعاء التقديم، نضيف الخبز، الدقة، الفول
- والباذنجان وأخيرًا صوص الزبادي

المكونات:

- فول حداق كاليفورنيا بخلاطة الكشنة السعودي
- باذنجان
- خبز

مكونات الدقة:

- (٣) ملاعق كبيرة ثوم مهروس
- (½) كوب عصير ليمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

مكونات صوص الزبادي:

- كوب زبادي
- ملعقة كبيرة ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة طحينة
- (٢) ملعقة كبيرة ماء



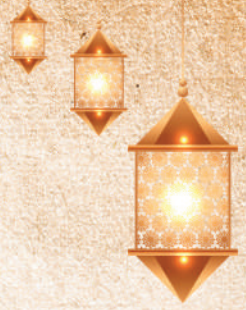
وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة كاساريا الفول

طريقة التحضير:

- تخلط جميع المكونات سويا في وعاء.
- يضيف خليط الفول إلى خبز التورتيا ويتم تغطيته بالخبز الآخر.
- في مقلاة على نار متوسطة، يتم تقليب التورتيا على كلا الجانبين.
- نقطعها إلى مثلثات وتكون جاهزة للتقديم.

المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا بالخلطة المصرية
- حبوب ذرة حداائق كاليفورنيا
- نصف كوب بصل مفروم
- (١) فص ثوم مهروس
- ربع حزمة كزبرة مفرومة
- (٢) كوب جبنة شيدر مبشورة
- (٣) ملعقة كبيرة بهارات التاكو
- خبز التورتيا.



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة

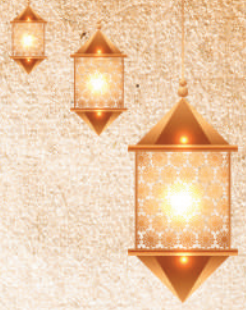


تكفي حوالي
شخصين

فم بريارة صفحة الإستيفرام الخاصة بنا للحصول على الفيديو الكامل للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذرية



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



طريقة التحضير:

- نضيف الثوم، زيت الزيتون ويتم خلطهم جيدًا.
- نضيف خليط الثوم والزيت أعلى شرائح خبز الباغيت.
- في وعاء التحضير، نضيف فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية، البصل، الطماطم، الريحان ونمزجهم سوياً.
- نضيف الخليط إلى شرائح الخبز ثم أخيرًا الجبنة وتصبح جاهزة للتقديم.ات وتكون جاهزة للتقديم.

المكونات:

- فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية
- (٢) فصوص ثوم مهروس
- زيت زيتون
- شرائح خبز الباغيت
- (١) بصلة مفرومة
- (٢) طماطم مفرومة
- (١) كوب ريحان
- نصف كوب جبنة فيتا



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



طريقة التحضير:

- في وعاء الخلط، نضيف فول حدائق كاليفورنيا بالخطة المصرية، الطحينة، البقدونس، النعنع، زيت الزيتون ونخلطهم جيّداً.
- في المقلاة، نضيف الزبدة، اللوز ويتم التقليب باستمرار.
- في وعاء التقديم، نضيف اللوز إلى خليط الفول ويصبح جاهزاً.

المكونات:

- فول حدائق كاليفورنيا بالخطة المصرية
- نصف كوب طحينة
- نصف كوب بقدونس مفروم
- ربع كوب نعنع
- زيت زيتون
- (٢) ملعقة كبيرة زبدة
- لوز مفشور ومفروم



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الانقطاع إلى السحور“



وصفة قديمة القول

طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، أضيفي فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية ويتم تسويته قليلاً.
- في وعاء الخلط، أضيفي البقدونس، الفلفل الأخضر، الكمون، عصير الليمون ويتم خلطهم جيداً. مع إضافة زيت الزيتون.
- في وعاء التقديم، يتم وضع حمص حدائق كالفورنيا.
- ثم أضيفي إليه الفول مع خليط المكونات الأخرى، ويتم تزيين الطبق بالصنوبر. وأخيراً زيت الزيتون

المكونات:

- فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية
- نصف كوب بقونس
- (٣) فلفل أخضر حار
- (١) ملعقة كبيرة كمون
- عصير ليمونة
- زيت زيتون
- حمص حدائق كالفورنيا
- صنوبر محمص



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة فول
الماسالا

طريقة التحضير:

- في المقلاة، نضيف الزيت، البصل، الزنجبيل ثم فول حدائق كالي فورنيا المقشور بالخطة السرية ويتم تقليب المكونات.
- نضيف البهارات، أوراق الكاري مع استمرار التقليب.
- مع تقديم الفول، يتم إضافة الزبادي على الفول لتخفيف حرارة التكهة. وبالعافية!

المكونات:

- فول حدائق كالي فورنيا بالخطة السرية
- زيت
- بصل
- زنجبيل مهروس
- بهار الماسالا
- أوراق كاري
- زبادي



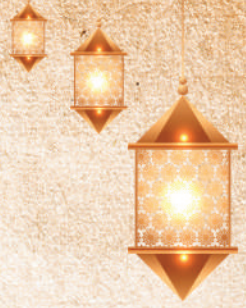
وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخص



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الباذنجان بالفلفل الحار

طريقة التحضير:

- اسكبي الزيت في وعاء التحضير على النار، ثم البصل، فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار، الطماطم، النعنع، وتقليب المكونات جيدًا.
- أضيفي الباذنجان إلى الخليط مع استمرار التقليب.
- اتركيه على النار قليلاً حتى ينضج، زينه قليل من النعنع ويقدم ساخناً.

المكونات:

- فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار
- زيت زيتون
- (٣) بصلة مفرومة
- علية طماطم مقطعة
- (١) ملعقة كبيرة نعنع يابس
- (١) حبة باذنجان مقطع مقلبي



وقت التحضير
10-12 دقيقة

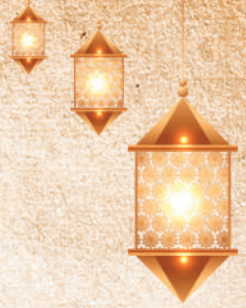


تكفي حوالي
شخصين

قم بزيارة صفحة الإستعلام الخاصة بنا للحصول على المزيد من الوصفات الكاملة للوصفات وغيرها من الوصفات السريعة والذريعة



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة شوربة الزرة

طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، أضيفي الزيت وقطع الدجاج، وتشويحيها لفترة قصيرة. وقبل الإحمرار أضيفي الخضار.
- يتم تذويب النشا في المرققة وإضافتها إلى المكونات مع الذرة.
- أضيفي الملح والكرمية واتركيها لمدة 10-20 دقيقة.
- يقدم ساخن في وعاء التقديم ثم إلى مائدتك.

المكونات:

- ذرة حدائق كاليفورنيا
- (3) أكواب مرققة سائلة
- ربع صدر دجاج مقطع قطع صغيرة جدا
- بصلة مفرومة
- (1) ملعقة كبيرة دقيق الذرة أو النشا
- (2) ملعقة كبيرة زيت زيتون
- (1) ملعقة صغيرة ملح
- ربع كوب كريمة طبخ
- ربع كوب خضار كرفس وجزر مقطع قطع صغير جدا



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين