



أكلات الدراويش

الجزء الأول

آلاء أحمد التتک



يعد فن الطهي من الفنون التي ليس لها حدود بالابتكار والإبداع، فيمكننا إعداد أطباق عديدة من مكونات قليلة ومتوفرة في كل منزل، وفي بعض الأحيان قد نضطر إلى إعداد أطباق بسيطة دون استخدام أي نوع من اللحوم.

قد يبدو للوهلة الأولى أن الطبق ليس بلذيذ أو غير مرضي نوعا ما، لكن في هذا الكتاب الذي يعتبر أول كتاب من سلسلة الطهي الخاصة بي، دونت لكم الذوصفات التي يمكن إعدادها بدون إضافة لحوم وبتعمخيالي، وبمكونات بمقادير تكفي لشخص واحد، بالإضافة إلى سعر الطبق في بعض الدول ونسبتها من الدخل الشهري الفردي، والقيم الغذائية له، وهذا ما يميز كتابي عن باقي كتب الطهي المنتشرة حاليا.

وهناك بعض المكونات التي يمكن استبدالها بمكونات أخرى إن لم تكن متوفرة لديكم وإضافات اختيارية يمكن الاستغناء عنها أو إضافتها للطبق.

في النهاية، فن الطهي كإنتاج فيلم أو كتابة أغنية، مثلما يوجد بهم الكثير من التفاصيل والإبداع، يوجد بالطبخ الكثير من النكهات التي تتميز بها كل دولة عن الأخرى.

الفهرس

1. بطاطا ملفحة بالبصل..... 3
2. الباكورة الهندية بالخضار..... 5
3. باستا بالطماطم..... 7
4. مجردة على أصولها..... 9
5. إيدام البطاطا بالصلصة..... 11
6. الملوخية الملكية..... 13
7. إيدام الفاصولياء البيضاء بالطماطم..... 15
8. باستا بالباذنجان..... 17
9. بطاطا ملفحة بالطماطم..... 19
10. بابا غنوج..... 21
11. فاصولياء بالزيت..... 23
12. هاش براون..... 25
13. شوربة العدس بالسلق..... 27
14. برغل على بطاطا..... 29
15. بامية بالزيت..... 31
16. باستا بالبشاميل..... 33
17. الملفوف المحشي..... 35
18. المشاط الفلسطيني..... 37
19. صينية الباذنجان..... 39
20. أرز بالخضار..... 41
21. كبة حيلة..... 43
22. حراق إصبغه..... 45
23. الخبيزة بالزيت..... 47
24. فول أخضر بالزيت..... 49
25. كباب العدس..... 51
26. صلص بلبن..... 53
27. الفلافل السورية على أصولها..... 55
28. بازلاء بالبشاميل..... 57
29. سبانخ بالزيت..... 59
30. فطائر السبانخ..... 61

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.02	0.80	الولايات المتحدة	+
%0.01	0.30	قطر	=
%0.02	0.20	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
434	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
4.2 g	بروتين
27.25 g	دهون
45.32 g	الكربوهيدرات
21 mg	كالسيوم
0.87 mg	حديد
56 mg	كولسترول

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.06	2.70	الولايات المتحدة	+
%0.04	1.60	قطر	=
%0.08	0.90	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
362	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
14 g	بروتين
13.8 g	دهون
48.4 g	الكربوهيدرات
97 mg	كالسيوم
4.8 mg	حديد
0 mg	كولسترول

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.02	1.00	الولايات المتحدة	+
%0.01	0.40	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
360	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
10.6 g	بروتين
15.7 g	دهون
50 g	الكربوهيدرات
109 mg	كالسيوم
4.2 mg	حديد
178 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.70	الولايات المتحدة	+
%0.01	0.40	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
625	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
12.4 g	بروتين
43 g	دهون
50.5 g	الكربوهيدرات
90 mg	كالسيوم
4 mg	حديد
28 mg	كولسترول

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.60	الولايات المتحدة	+
%0.01	0.50	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
340	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
6.5 g	بروتين
14 g	دهون
50.3 g	الكربوهيدرات
60 mg	كالسيوم
2.7 mg	حديد
430 mg	كولسترول

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.20	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.00	قطر	=
%0.1	1.00	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
155	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
6 g	بروتين
7.9 g	دهون
22.5 g	الكربوهيدرات
200 mg	كالسيوم
2 mg	حديد
7 mg	كولسترول



إيدام الفاصولياء البيضاء بالطماطم

1. نسلق الفاصولياء إلى أن تصبح شبة مسلوقة، نصفها من الماء مع ترك كمية من ماء السلق بالإثناء (حوالي كوب).
2. في مقلاة وعلى نار متوسطة، نضع الزيت والبصل ونقلب إلى أن يكتسب البصل لونا ذهبيا.
3. نضيف الثوم والبهارات والملح ونقلب قليلا.
4. نضيف الفاصولياء ومعجون الطماطم والطماطم ونسكب ماء سلق الفاصولياء مع التحريك المستمر.
5. نخفف النار ونغطي الإثناء إلى أن تتسبك الصلصة وتنضج الفاصولياء، ثم تقدم.



- نصف كوب فاصولياء بيضاء
- منقوعة يوم كامل (125 جرام).
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم (8 جرام).
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة ناعم (50 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس.
- 1 حبة طماطم مفرومة ناعم (100 جرام).
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة.
- 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون (15 مل).
- ملح / بهارات مشكلة "حسب الرغبة".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم استبدال الزيت الزيتون بالزيت النباتي أو الزبدة.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.70	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.00	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
310	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
10.77 g	بروتين
14 g	دهون
38 g	الكربوهيدرات
115 mg	كالسيوم
4.5 mg	حديد
21 mg	صوديوم



باستا بالبادنجان

1. نسلق الباستا إلى أن تتضج ثم نصفها جيدا.
2. في مقلاة وعلى نار متوسطة، نضع الزيت والثوم ونقلب إلى أن يذبل.
3. نضيف مكعبات الباذنجان ونقلب بشكل مستمر لدقائق.
4. نضيف الطماطم والملح إلى الخليط ثم نتركه لمدة 10 دقائق حتى ينضج ويتسبك.
5. نضيف أوراق الريحان ونتركها لمدة 5 دقائق أخرى.
6. نخلط الباستا مع صوص الطماطم والباذنجان، ثم يقدم.



- 1 كوب من الباستا الجافة "بالشكل المرغوب" (100 جرام).
- 1 حبة باذنجان مقطعة مكعبات صغيرة (100 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس.
- 1 حبة طماطم صغيرة مفروم ناعم (100 جرام).
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون (45 ملل).
- القليل من أوراق الريحان الطازجة.
- ملح " حسب الرغبة".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم استبدال زيت الزيتون بالزيت النباتي أو الزبدة.
- يمكنكم استبدال ورق الريحان الطازج بنصف ملعقة صغيرة من الريحان المجفف (4 جرام).

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.40	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.60	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
565	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
11 g	بروتين
42 g	دهون
43 g	الكربوهيدرات
260 mg	كالسيوم
6.3 mg	حديد
249 mg	صوديوم



1. في إناء عميق وعلى نار متوسطة، نضع زيت النباتي.
2. عندما يصل الزيت إلى درجة حرارة عالية، نضع شرائح البطاطا ونقلبها بين الحين والآخر إلى أن يصبح لونها ذهبي.
3. نضع البطاطا المقلية على سطح مقلاة.
4. نضع الملح والفلفل الأسود.
5. نخلط عصير الطماطم ومعجون الطماطم.
6. نضيف خليط الطماطم وننثر شرائح الثوم على الوجه.
7. نضعها على نار هادئة بدون التقليب لمدة 5 دقائق بعد الغليان، ثم تقدم.



- 1 حبة بطاطا كبيرة مقطعة شرائح متساوية السماكة (200 جرام).
- نصف كوب عصير طماطم (125 مل).
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم (8 جرام).
- 3 فصوص ثوم مقطعة شرائح.
- زيت نباتي (للقلي).
- ملح / فلفل اسود " حسب الرغبة "

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم شوي البطاطا بالفرن عوضا عن قليها.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.80	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.20	قطر	=
%0.07	0.70	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
570	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
7.9 g	بروتين
25 g	دهون
80 g	الكربوهيدرات
79.7 mg	كالسيوم
2 mg	حديد
1500 mg	صوديوم



بابا غنوج

- 1.1. تقطع جميع الخضراوات لمكعبات صغيرة.
- 1.2. في مقلاة وعلى نار متوسطة، نضع السمن النباتي مع قطع البصل ونقلبه إلى أن يصبح لونه ذهبيا.
- 1.3. نضع مكعبات الجزر ثم البطاطا، الباذنجان، الفليفلة، الثوم والطماطم ونقلبهم جيدا لمدة 3 دقائق.
- 1.4. نضع معجون الطماطم والملح والبهارات.
- 1.5. نضع الماء وعندما يبدأ بالقلبان نخفض درجة الحرارة ونتركه حوالي 35 دقيقة مع التقليب بين الحين والآخر، ثم يقدم.



- 1 حبة باذنجان صغيرة (50 جرام).
- 1 حبة بطاطا صغيرة (50 جرام).
- 1 حبة جزر صغيرة (50 جرام).
- 1 حبة طماطم صغيرة (50 جرام).
- 1 حبة فليفلة صغيرة (50 جرام).
- 1 حبة بصل صغيرة (30 جرام).
- 1 فص ثوم كبير مهروس.
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم (8 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة سمن نباتي (15 جرام).
- نصف كوب ماء (125 مل).
- ملح وبهارات "حسب الرغبة"

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم استبدال السمن بالزبدة أو زيت الذرة.
- يمكنكم إضافة الخضار التي تفضلونها.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.10	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.50	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
150	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
3.7 g	بروتين
3.5 g	دهون
25 g	الكربوهيدرات
50 mg	كالسيوم
1.3 mg	حديد
161 mg	صوديوم



1. في إناء وعلى نار متوسطة، نضيف الزيت والبصل والثوم ونقلب لمدة دقيقة.
2. نضيف الفاصولياء ونقلب بين الحين والآخر لمدة 5 دقائق.
3. نضيف باقي المكونات ونقلب جيدا.
4. نغطي الإناء ونتركها لمدة 40 دقيقة إلى أن تنضج الفاصولياء مع التقليب بين الحين والآخر ثم تقدم.



بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم إضافة القليل من مرقة الدجاج المجففة.



- 200 جرام فاصولياء خضراء مقطعة.
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة (50 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس.
- ربع كوب من عصير الطماطم (62 ملل).
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم (8 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون (30 ملل).
- ملح / فلفل اسود "حسب الرغبة".
- ربع كوب ماء (62 جرام).

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.20	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.00	قطر	=
%0.03	0.40	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
480	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
15.7 g	بروتين
14.6 g	دهون
60 g	الكربوهيدرات
134 mg	كالسيوم
3 mg	حديد
542 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.70	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.20	قطر	=
%0.1	0.90	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
655	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
7.5 g	بروتين
31 g	دهون
87.3 g	الكربوهيدرات
35 mg	كالسيوم
1.4 mg	حديد
1440 mg	صوديوم



1. في إناء عميق وعلى نار متوسطة، نسلق العدس إلى أن ينضج (حوالي 20 دقيقة).
2. نضيف السلق والبصل ونغطي الإناء إلى أن ينضج السلق (نتركه حوالي 7 دقائق).
3. في مقلاة وعلى نار متوسطة، نضع زيت الزيتون والثوم ونقلب إلى أن يصبح لون الثوم ذهبياً، ثم نضيفه إلى الإناء.
4. نضيف الملح والكمون، وتقديم ساخنه مع شرائح الليمون.



- 1 كوب عدس اسود (200 جرام).
- 4 اكواب ماء (1 لتر).
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة (50 جرام).
- 2 فص ثوم مقطوع شرائح.
- سلق مفروم ناعم (100 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون (30 مل).
- ملح / كمون "حسب الرغبة".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم زيادة كمية السلق حسب الرغبة.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.10	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.60	قطر	=
%0.06	0.60	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
565	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
20.7 g	بروتين
33 g	دهون
51 g	الكربوهيدرات
116 mg	كالسيوم
9.2 mg	حديد
404 mg	صوديوم



برغل على بطاطا

1. في إناء عميق وعلى نار عالية ميدنيا، نضع مكعبات البطاطا والبصل مع الماء والملح والفلفل الأسود.
2. نغلق الإناء ونتركه على نار متوسطة إلى أن تنضج البطاطا (حوالي ربع ساعة).
3. نضيف البرغل والسمن النباتي واللية. نغلق الإناء ونقلبه بين الحين والآخر ونتركه حوالي ربع ساعة (نحتاج من نصف كوب إلى كوب وذلك حسب نوعية البرغل).
4. عندما ينضج، نطفئ عليه لبضع دقائق، ثم يقدم.



- نصف كوب برغل خشن (150 جرام).
- 1 حبة بطاطا مقطعة مكعبات وسط (150 جرام).
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة ناعم (50 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة سمن نباتي (15 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة ليه "دهن الذيل" (15 جرام).
- ملح / فلفل اسود "حسب الرغبة".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم الاستغناء عن اللية بإضافة ملعقة من السمن النباتي.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.00	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.50	قطر	=
%0.04	0.40	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
405	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
5.7 g	بروتين
24.5 g	دهون
43 g	الكربوهيدرات
38 mg	كالسيوم
1.7 mg	حديد
552 mg	صوديوم



بامية بالزيت

1. في إناء وعلى نار متوسطة، نضيف الزيت والبصل والثوم ونقلب لدقيقتين.
2. نضيف البامية والملح والفلفل ونقلب.
3. نضيف عصير ومعجون الطماطم والماء ونقلب.
4. نغلق الإناء ونتركها حوالي نصف ساعة (إلى أن تنضج البامية) مع التقليب بين الحين والآخر، ثم تقدم.



- 250 جرام بامية منظفة.
- عصير حبة طماطم صغيرة (62 ملل).
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون (30 ملل).
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة (50 جرام).
- 1 ملعقة صغيرة معجون طماطم (7 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس.
- ربع كوب ماء (62 ملل).
- ملح / فلفل اسود "حسب الرغبة".

- بدائل وإضافات اختيارية:
- يمكنكم إضافة القليل من البهارات.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.08	3.50	الولايات المتحدة	+
%0.05	2.20	قطر	=
%0.2	1.60	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
390	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
6.2 g	بروتين
32.2 g	دهون
22.7 g	الكربوهيدرات
237 mg	كالسيوم
2 mg	حديد
756 mg	صوديوم



باستا بالبشاميل

للطبقة الاولى:

1. يسلق الباستا إلى أن تنضج ثم نصفيها جيدا.
2. نضعها في صينية الفرن (البيركس أو أي نوع متوفر لديكم).

للطبقة الثانية:

1. في مقلاة وعلى نار هادئة، نضع ملعقة صغيرة من السمن والبصل والثوم المهروس ونقلبهم إلى أن يصبح لونها ذهبي.
2. نضيف الفليفلة ونقلبهم.
3. نضيف البهارات والملح ومعجون الطماطم ونقلبهم.
4. نضيف نصف كوب من الماء ونتركها إلى أن تنضج الخضار (قد تحتاجون إلى إضافة المزيد من الماء).
5. نضع الصلصة فوق الباستا بالتساوي.

للطبقة الثالثة "البشاميل":

1. في مقلاة وعلى نار هادئة، نضع الزيت والدقيق ونقلب باستمرار إلى أن يتغير لون الدقيق قليلا.
2. نضيف الحليب مع التقليب المستمر والسريع إلى أن يتسبك الخليط.
3. نضيف الثوم والملح وجوز الطيب ونقلبهم قليلا.
4. نضيف البشاميل فوق الطبقة الثانية بشكل متساوي.
5. نضعها الفرن محمي مسبقا ليحمر البشاميل، ثم تقدم.



- 1 كوب (100 جرام) باستا معكوفه او اي نوع من الباستا ذات الحجم الصغير.
- 1 حبة فليفلة صغيرة مقطعة مكعبات (100 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم (15 جرام).
- ملح / بهارات مشكلة / جوز الطيب "حسب الرغبة".
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة (50 جرام).
- 1 ملعقة صغيرة سمن نباتي (7 جرام).
- 1 كوب حليب (250 ملل).
- 1 ملعقة كبيرة دقيق (10 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي (15 ملل).
- 1 فص ثوم مهروس.

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم وضع بعض الخضراوات الأخرى للطبقة الثانية كالجوز المبشور أو الكوسا.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.70	الولايات المتحدة	+
%0.02	1.00	قطر	=
%0.07	0.70	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
545	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
17 g	بروتين
26.7 g	دهون
64.1 g	الكربوهيدرات
323 mg	كالسيوم
2.4 mg	حديد
24 mg	كولسترول



الملفوف المحشي

1. نسلق ورق الملفوف إلى أن تصبح لينة، ثم نصفه جيدا من الماء.
2. للحشوة، نضيف الرز المصري (المنقوع مسبقا) والبهارات "كافة" والسمن النباتي والثوم ونخلطهم برفق.
3. نفرّد ورق الملفوف المسلوق على السطح المراد العمل عليه ونقطعها إلى قطع متوسطة الحجم، ونضع القليل من الحشوة، ونلف الورق على الحشوة على شكل رول، مع الحرص على إغلاق الورق من الأطراف حتى لا تتسرب الحشوة.
4. نكرر الخطوة السابقة حتى نفاذ الكمية.
5. نرص أوراق الملفوف المحشوة في إناء عميق ونضع فوقهم طبق ونضغط عليه قليلا ثم نضيف محلول الماء ومعجون الطماطم.
6. نتركه على نار متوسطة إلى أن تبدأ بالغليان، ثم نغطي الإناء ونخفف النار ونتركه لمدة 50 دقيقة (إلى أن ينضج الملفوف)، ثم نقدم.



- 1 رأس ملفوف صغير (300 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم (15 جرام).
- للحشوة:
- نصف كوب رز مصري (110 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة سمن نباتي (15 جرام).
- ملح / فلفل اسود / نعناع مجفف / بهارات مشكلة "حسب الرغبة".
- 1 فص ثوم مهروس.
- 2 كوب ماء (500 مل).

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكن استبدال الملفوف بالكوسا أو الباذنجان أو أي نوع خضار تفضلونه.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.2	8.80	الولايات المتحدة	+
%0.06	2.40	قطر	=
%0.2	2.20	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
306	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
8.3 g	بروتين
9.3 g	دهون
51.5 g	الكربوهيدرات
166 mg	كالسيوم
3.6 mg	حديد
585 mg	صوديوم



المشاط الفلسطيني

1. في وعاء عميق، نهرس الزهرة هرس كامل.
2. نضيف البيضة والخضار والبهارات والطحين إلى الزهرة ونخلط المكونات جيدا
3. في مقلاة، نضع الزيت بكمية قليلة بحيث لا تغمر أقراص الزهرة.
4. عندما يصل الزيت الى درجة حرارة متوسطة وباستخدام الملعقة، نشكل كل قرص ونقلبه ليصبح لونه ذهبي من الطرفين.
5. نصفي الأقرص جيدا من الزيت ونكمل إلى أن تنتهي من كل الكمية، ثم تقدم.



- 300 جرام زهرة (قرنبيط) مسلوقة.
- 1 بيضة صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- 1 حبة بصل صغيرة مفرومة (50 جرام).
- ثلث كوب طحين (50 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس.
- ملح / بهارات مشكلة "حسب الرغبة"
- زيت نباتي "للقلي".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم استخدام أي نوع من البهارات المفضلة لديكم.
- يمكنكم الاستغناء عن البيضة بإضافة ملعقة كبيرة نشا الذرة.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.07	2.8	الولايات المتحدة	+
%0.04	1.4	قطر	=
%0.1	1.00	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
750	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
13.8 g	بروتين
60.4 g	دهون
42.71 g	الكربوهيدرات
59 mg	كالسيوم
3 mg	حديد
212 mg	كولسترول

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.60	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.00	قطر	=
%0.1	1.00	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
321	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
6 g	بروتين
21.6 g	دهون
28.7 g	الكربوهيدرات
85 mg	كالسيوم
1.8 mg	حديد
32 mg	كولسترول



أرز بالخضار

1. في إناء وعلى نار متوسطة، نضع الزيت النباتي والبصل ونقلب إلى أن يذبل البصل.
2. نضيف البطاطا، الجزر، الملح والبهارات " بكل أنواعها " ونقلب.
3. نضيف نصف كوب ماء ونتركها على نار هادئة إلى أن تتضج الخضراوات (حوالي ربع ساعة).
4. نضيف الأرز والبازلاء ونقلب المكونات برفق.
5. نضيف الماء الدافئ ثم نغطي الإناء ونتركها إلى أن ينضج الأرز، ثم يقدم.



أكلات المراويز

- نصف كوب أرز مصري منقوع نصف ساعة (100 جرام).
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي (15 ملل).
- 1 حبة بصل صغيرة مقطعة شرائح (50 جرام).
- 1 حبة جزر صغير مفرومة ناعم (50 جرام).
- 1 حبة بطاطا صغيرة مقطعة مكعبات صغيرة (50 جرام).
- ربع كوب بازلاء مسلوقة (60 جرام).
- ملح / فلفل اسود / كزبرة يابسة / بهارات المسالا "حسب الرغبة".
- ثلاث ارباع كوب ماء دافئ (62 ملل).

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم استبدال الزيت النباتي بالسمنة أو بالزبدة.
- يمكنكم إضافة الخضار التي تفضلونها.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.40	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.60	قطر	=
%0.04	0.40	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
385	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
7.5 g	بروتين
14.3 g	دهون
57 g	الكربوهيدرات
48 mg	كالمسيوم
3 mg	حديد
42 mg	صوديوم



كبة حيلة

لتحضير الحشوة:

1. تقطع البصل والبطاطا المسلوقة لمكعبات صغيرة
2. في إناء وعلى نار هادئة نضع السمن النباتي مع البصل ونقلبهم إلى أن يصبح لونهم ذهبي.
3. نضع مكعبات البطاطا والملح والفلفل الأسود ونقلبهم بهدوء لمدة دقيقتين.
4. نهرس المكونات جيدا ونتركها لتبرد قليلا.

لتحضير العجينة:

1. نفرم كل مكونات العجينة (يجب أن نفرم المكونات بألة فرم) مرتين على الأقل مع إضافة ماء بارد تدريجياً إلى أن تصبح عجينة متماسكة وليست جافة.
2. نشكل العجينة على شكل الكبة المعروف ونحشيها بالحشوة التي أعدناها مسبقا.

للقلي:

3. في إناء عميق وعلى نار عالية نضع الزيت.
4. عندما يصل الزيت إلى درجة حرارة عالية، نضع قطع الكبة ونقلبها بخفة بين الحين والآخر إلى أن يصبح لون القطع ذهبي، ثم تقدم.



مقادير العجينة:

- 1 كوب برغل ناعم (250 جرام).
 - 1 حبة بطاطا كبيرة مسلوقة (150 جرام).
 - ملح / فلفل "حسب الرغبة".
 - 1 ملعقة صغيرة طحين ابيض (5 جرام).
 - 1 حبة بصل صغيرة مفروم ناعم (50 جرام).
 - ماء بارد "حسب الحاجة".
- للحشوة:
- 1 حبة بطاطا كبيرة مسلوقة (150 جرام).
 - 1 حبة بصل صغيرة (50 جرام).
 - 1 ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
 - (15 جرام).
 - ملح / فلفل اسود "حسب الرغبة".
 - زيت نباتي "للقلي".

بدائل وإضافات اختيارية:

- إن لم يكن لديكم ماكينة فرم، يمكنكم نقع البرغل بالمقدار ذاته من الماء المغلي لمدة ساعتان، وعند إضافة باقي المكونات يجب عجن المكونات جيدا إلى أن تصبح العجينة ناعمة وطرية.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.40	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.00	قطر	=
%0.1	1.00	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
1245	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
14.3 g	بروتين
82.6 g	دهون
120 g	الكربوهيدرات
73 mg	كالمسيوم
3.8 mg	حديد
566 mg	صوديوم



حراق إصبغه

1. في إناء عميق وعلى نار متوسطة، نسلق العدس سلق كامل (يحتاج إلى 20 دقيقة تقريبا بعد الغليان).
2. نضيف الباستا إلى العدس مع التأكد من وجود كمية مناسبة من الماء لسلق الباستا.
3. في إناء آخر وعلى نار متوسطة، نضع الزيت وعندما يصل الزيت إلى درجة حرارة عالية نضيف شرائح البصل ونقلب إلى أن يصبح لونها ذهبية ومقرمشة، ثم نقلي قطع الخبز بنفس الطريقة، ثم نضعهم جانبا.
4. في مقلاة وعلى نار متوسطة، نضع زيت الزيتون والثوم ونقلب إلى أن يكتسب الثوم لونا ذهبيا، ثم نضيف الكزبرة ونقلب لمدة دقيقتين ونطفئ عليها.
5. عندما تتضج الباستا، نضيف إلى الخليط الملح والسماق وعصير الليمون ونقلب، ثم نتركها لمدة دقيقتين.
6. نضع الخليط في طبق التقديم ونزينه بالخبز والبصل ومزيج الكزبرة والثوم، ثم يقدم.



أكلات المراويش

- نصف كوب عدس أسود (100 جرام).
- نصف كوب باستا ذات الحجم الصغير (50 جرام).
- 1 حبة بصل متوسطة مقطعة شرائح (100 جرام).
- نصف رغيف خبز عربي صغير مقطع قطعاً متساوية.
- 4 ملاعق كزبرة مفرومة.
- 2 فص ثوم مقطع شرائح.
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون (30 مل).
- ملح / سماق "حسب الرغبة".
- 2 ملعقة كبيرة عصير الليمون (30 مل).
- زيت نباتي "للقلي".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم التحكم بكمية الحموضة المفضلة لكم.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.04	1.70	الولايات المتحدة	+
%0.03	1.30	قطر	=
%0.1	1.00	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
750	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
18.8 g	بروتين
47 g	دهون
67.4 g	الكربوهيدرات
130 mg	كالسيوم
6 mg	حديد
35 mg	كوليسترول



الخبيزة بالزيت



1. في إناء وعلى نار هادئة، نضع زيت الزيتون ومكعبات البصل ونقلبها إلى أن تذبل.
2. نضيف الخبيزة والملح والبهارات والثوم المهروس ونقلب.
3. نضيف الماء ونتركها إلى أن تنضج الخبيزة (حوالي 10 دقائق) ثم نقدم.



- 200 جرام خبيزة منظفة ومفرومة ناعم.
- 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون (30 ملل).
- 1 حبة بصل صغيرة مفروم ناعم (50 جرام).
- 1 فص ثوم مهروس
- ملح / فلفل أسود / مرقة الدجاج المجففة "حسب الرغبة".
- ربع كوب ماء (60 ملل).

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم الاستغناء عن مرقة الدجاج المجففة.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.20	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.70	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
344	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
6.5 g	بروتين
31.6 g	دهون
13.4 g	الكربوهيدرات
280 mg	كالسيوم
7.3 mg	حديد
574 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.1	4.30	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.60	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
463	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
15.4 g	بروتين
27.8 g	دهون
40.3 g	الكربوهيدرات
77 mg	كالسيوم
3.2 mg	حديد
12 mg	صوديوم



كباب العدس

1. بماكينة الفرغ أو محضرة الطعام، نضع العدس والبطاطا والبصل واليقدونس مع الانتباه ألا تتحول إلى عجينة ناعمة.
2. نضع الخليط بوعاء (له غطاء محكم الاغلاق) ثم نضيف الدقيق والبهارات "بكل أنواعها" ونخلطهم جيدا.
3. نشكل من ورق الالمنيوم فنجانا ونضيف ملعقة زيت نباتي.
4. نضع الفحمة المشتعلة داخل ورق الالمنيوم ونغلق الوعاء بالغطاء لمدة ربع ساعة لتأخذ طعم الشواء.
5. نقسم الخليط لقطع متساوية ونشكل القطع لشكل الكباب أو أقراص (مع تبليل اليدين بالزيت لتسهيل التشكيل).
6. "للشواء" ندهن صينييه بالزيت ونضع الأقراص بخفة ثم نشويها بالفرن لتحمير من الأسفل.
7. ندهن الأقراص بالزيت من الأعلى ونحمرها، ثم تقدم.



- 1 كوب عدس اسود منقوع ليلة كاملة (200 جرام).
- 1 حبة بطاطا صغيرة مسلوقة (70 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم.
- 1 حبة بصل صغيرة مفروم ناعم (50 جرام).
- 1 ملعقة صغيرة دقيق (5 جرام).
- ملح / فلفل اسود / بهارات مشكلة "حسب الرغبة".
- قطعة فحم "لإعطاء طعم الشواء".
- زيت نباتي "للشوي".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم قلي الأقراص عوضا عن شويها.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.10	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.70	قطر	=
%0.03	0.30	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
685	السعرات الحرارية
الكمية	المغذيات
20 g	بروتين
41.7 g	دهون
61.5 g	الكربوهيدرات
70 mg	كالسيوم
7.3 mg	حديد
25 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.1	3.90	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.80	قطر	=
%0.07	0.70	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
880	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
23.2 g	بروتين
34.5 g	دهون
122 g	الكربوهيدرات
344 mg	كالسيوم
4 mg	حديد
307 mg	صوديوم



الفلافل السورية على أصولها

1. باستخدام محضرة الطعام أو ماكينة الفرغ، نضع الحمص مع باقي المكونات إلى أن تصبح لدينا عجينة قابلة للتشكيل.
2. نضع الخليط بوعاء ونغلفه بغلاف بلاستيك ونتركه لمدة نصف ساعة.
3. في إناء عميق، نضع الزيت الغزير ليصل إلى حرارة متوسطة.
4. نشكل العجينة إلى أقراص بيدينا (مع الحرص على تبليل اليدين لتسهيل التشكيل) او باستخدام أداة تشكيل الفلافل.
5. عندما يصل الزيت إلى درجة حرارة متوسطة نقلي الأقراص ونقلبها إلى أن تصبح ذهبية اللون، ثم تقدم.



- نصف كوب حمص منقوع ليلة كاملة (125 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم.
- نصف ملعقة صغيرة دقيق (5 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم.
- 1 فص ثوم مهروس.
- رشّة بكينج صودا.
- ملح / كمون / كزبرة يابسة "حسب الرغبة".
- زيت نباتي "للقلي".

بدائل وإضافات اختيارية:

- يمكنكم إضافة رشّة من السمسم إلى العجينة أو تغميس القرص بالسمسم قبل قليه.

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.00	الولايات المتحدة	+
%0.04	1.50	قطر	=
%0.1	1.20	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
500	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
20 g	بروتين
26.7 g	دهون
47.8 g	الكربوهيدرات
81 mg	كالسيوم
5.2 mg	حديد
441 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.3	الولايات المتحدة	+
%0.04	1.80	قطر	=
%0.08	0.80	الأردن	-

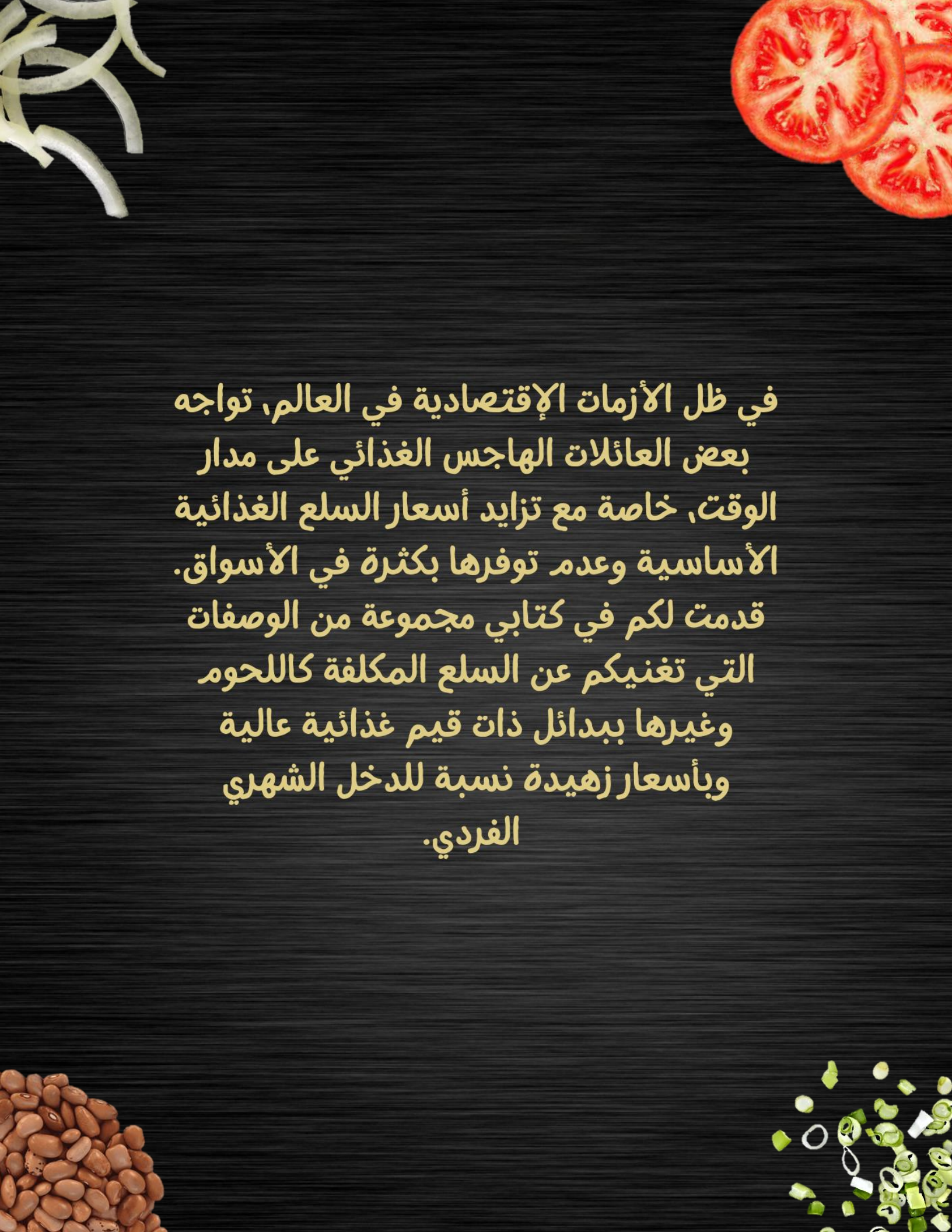
القيم الغذائية للطبق	
660	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
21.7 g	بروتين
35.6 g	دهون
67.8 g	الكربوهيدرات
380 mg	كالسيوم
4 mg	حديد
755 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.03	1.40	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.80	قطر	=
%0.02	0.20	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
385	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
9.2 g	بروتين
33.8 g	دهون
17 g	الكربوهيدرات
412 mg	كالسيوم
10.7 mg	حديد
860 mg	صوديوم

نسبتها من الدخل الشهري الفردي	سعر الطبق (بالدولار)	الدولة	
%0.05	2.30	الولايات المتحدة	+
%0.02	0.80	قطر	=
%0.04	0.40	الأردن	-

القيم الغذائية للطبق	
967	السرعات الحرارية
الكمية	المغذيات
20.4 g	بروتين
47.5 g	دهون
117.6 g	الكربوهيدرات
400 mg	كالسيوم
8.6 mg	حديد
590 mg	صوديوم



في ظل الأزمات الإقتصادية في العالم، تواجه بعض العائلات الهاجس الغذائي على مدار الوقت، خاصة مع تزايد أسعار السلع الغذائية الأساسية وعدم توفرها بكثرة في الأسواق. قدمت لكم في كتابي مجموعة من الوصفات التي تغنيكم عن السلع المكلفة كاللحوم وغيرها ببدائل ذات قيم غذائية عالية وبأسعار زهيدة نسبة للدخل الشهري الفردي.