

مائدة رمضانية عامرة بالخيرات

عامرة هي المائدة الرمضانية بالخير والبركة والسورور. وفي غمرة شهر الرحمة والغفران تبتهج القلوب بسعادة لقاء الأحبة، وما أجمل وأسعد لحظات الاجتماع حول سفرة رمضان كل أطباقها طيبة بالحب والكرم، ورائعة بمذاق المأكولات الشعبية، وفي هذا الإصدار المميز من شركة البحرين لمطاحن الدقيق ش.م.ب (المطاحن) تزامناً مع حلول شهر الخير، وبالتعاون مع الشيف فجر المنصوري والشيف وردة عتيق، نضع بين أيديكم أطيب وأشهى الخيارات والاختيارات بطريقة تحضير سهلة وميسرة، وبمقادير تتوافر في كل بيت بحريني.

ولأن «المطاحن»، باعتبارها الشركة الوحيدة من نوعها في مملكة البحرين، ومنذ تأسيسها بالعام 1970 وحتى يومنا هذا وهي مسؤولة عن توفير الغذاء الرئيس والمتكامل لجميع المستهلكين في مملكتنا الحبيبة، يشرفنا عبر هذا الإصدار تعريف جمهور المستهلكين الكرام بمنتجات الشركة المتنوعة لتحضير الأطباق والمأكولات الشعبية التي تعتبر وجبات رئيسة على المائدة البحرينية لا سيما في شهر رمضان المبارك، وكل هذه الأطباق يتم إعدادها باستخدام هذه المنتجات التي حرصنا على اختيارها لتناسب جميع الأذواق في البحرين والدول الخليجية والعربية، متمنين لكم أوقاتاً سعيدة وفائدة قيمة، وبالهناء والشفاء.

ورمضان مبارك على الجميع



فهرس

الشيف فجر المنصوري

- جرانولا 5
- سلطة حب الهريس 6
- معجنات الجبن 7
- ورق عنب بالجريش 8
- كرات جريش الموزريلا 9
- الخبز العربي/ العرايس 10
- أعواد الثوم 11
- جمبري بالبقصات 12
- دجاج مع حب الهريس 13
- حب الهريس بالطريقة الشرق الأوسطية 14
- شوربة حب الهريس مع الكرنب الأخضر 15
- دجاج وفطر مع حب الهريس 16
- الريكوتا النيوكي الإيطالية 18
- رافيولي 18
- صلصة البانشميل 20
- لازانيا 21
- الحساء الأيرلندي مع حب الهريس 22
- صب القفشة 23

الشيف وردة عتيق

- دجاج الداينمايت 25
- كرات الدجاج مع الجبنة 26
- مفن الموز 27
- بسبوسة التمر 28
- كيكة الحليب بالشعيرية 29
- جوروز (الدونت الإسباني) 30
- براونيز الشوكولاتة 31
- لافا كيك الشوكولاتة 32
- باوند كيك الشوكولاتة البيضاء 33
- كب كيك العقيلي بالحلوى البحرينية 34
- ترايفل البسبوسة مع كريمه الزعفران 35
- كوكيز برقائق الشوكولاتة 36

رمضان كرّم





جرانولا

الطريقة

- سخني الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- ضعي الشوفان، اللوز، جنين القمح معاً وصفيه بالتساوي في صينية الفرن لمدة 5 دقائق.
- أضيفي المكونات في وعاء كبير مع الفانيليا والعسل والفواكه المجففة واخبطي جيداً.
- اسكبي المزيج في صينية للخبز ثم اضغطي حتى يصبح في مستوى واحد على شكل مستطيل كبير.
- اخبري لمدة 15 إلى 20 دقيقة حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

المقادير

- كوبان من دقيق الشوفان
- كوب شرائح لوز
- كوب جنين قمح المطاحن
- ¼ كوب عسل
- ملعقتان كبيرتان فانيليا
- كوب فواكه مجففة



الشيف فجر المنصوري

نظراً لشغفها بعالم الطبخ، درست الشيف فجر المنصوري في معهد البحرين للضيافة، ودرست أيضاً «Food science» في جامعة هارفرد، كما درست المجال نفسه في جامعة هونغ كونغ، وهي تؤمن بأن كل مجال يجب أن يكون له أساس علمي. ويعود الفضل في اكتسابها المهارة إلى الشيف أليين في معهد البحرين للضيافة، التي دربتها بطريقة محترفة. من هنا نقدم لكم قراءنا الأعزاء باقة من وصفات الشيف فجر المنصوري بأسلوب مبسط وبخطوات سهلة: كي يتسنى لكم تطبيقها، وهي التي ستجعل مأدبة الإفطار في شهر رمضان المبارك لذيذة ومفعمة بالنكهات بعد يوم طويل من الصيام، ما سيمكنكم من مكافأة عائلتكم بالذ الأطباق.



معجنات الجبن

الطريقة

- في كوبين من الماء الدافئ ضعي الخميرة واتركيها جانباً لمدة 10 دقائق.
- اخلطي جميع المكونات الجافة عندما تنتفخ الخميرة بالكامل.
- أضيفي المكونات الكاملة إلى الخلط واخلطيها. يمكنك إضافة الماء تدريجياً عند الحاجة.
- عند الانتهاء من العجينة، افريديها بالزيت، غطيها، واتركيها في مكان مظلم لمدة 10 دقائق.
- شكلي دوائر صغيرة واحشيها بالجبن وأغلقها بشكل نصف قمر.
- ضعيها في الفرن المسخن لمدة 12 دقيقة على درجة حرارة 250.

المقادير

- 5 أكواب طحين المطاحن بالخميرة أو البيتزا
- ¼ كوب حليب
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سكر
- 5 ملاعق صغيرة من الخميرة
- ¼ كوب زيت
- ماء دافئ (كوبان)
- ½ كوب جبنة شيدر



سلطة حب الهريس

الطريقة

- في مقلاة على درجة حرارة هادئة شوي حب هريس المطاحن مع القليل من الملح والفلفل لمدة دقيقتين.
- لتحضير صلصة الليمون، اخلطي الليمون وقشر الليمون وزيت الزيتون مع الأوريغانو والملح والفلفل.
- في صحن التقديم اخلطي جميع مكونات السلطة واسكبي الصلصة على السلطة.
- يمكن إضافة البقدونس قبل التقديم حسب الرغبة.

المقادير

- 3 أكواب خس روماني
- كوب هريس المطاحن (منقوع)
- حبة خيار مقشرة ومقطعة
- كوب طماطم مقطعة
- كوب جبنة فيتا
- ½ كوب أنصاف الزيتون
- ¼ كوب شرائح البصل
- 3 ملاعق بقدونس مفروم ناعم
- الخلطة**
- ½ ملعقة أوريغانو
- ¼ كوب عصير ليمون
- ملعقة طعام قشر الليمون
- 3 ملاعق زيت زيتون
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل



كرات جريش الموزريلا

الطريقة

- سخني زيت الزيتون في قدر كبيرة على نار متوسطة.
- أضيفي البصل والثوم واطهي المزيج وحركي حتى يحمر.
- اسكبي الجريش واطهي المزيج مع التحريك لمدة دقيقتين، ثم أضيفي الطماطم والكزبرة واستمري في الطهو مع التحريك حتى يتبخر السائل. أضيفي مرق الدجاج الساخن إلى كأس الجريش في وقت واحد، مع التحريك والطبخ حتى يتبخر السائل قبل إضافة المزيد.
- عندما يتم إضافة مرق الدجاج، تبلي بالملح والفلفل. بعد تبخر السائل ارفعيه عن النار وضعي البارميزان. انقلي الجريش إلى وعاء حتى يبرد قليلاً.
- أضيفي البيضة المخفوقة مع الجريش في وعاء صغير، اخفقي البيضة الأخرى المتبقية والحليب بالشوكة.
- لعمل الكرة، لفي ملعقتين كبيرتين من الجريش على شكل كرة. اضغطي قطعة من جبنة الموزاريلا في الوسط، ثم لفها لتطويقها. غطي المزيج برفق بالدقيق، ثم غطسيه في خليط الحليب، ثم قلبه في فتات الخبز.
- سخني الزيت للقلي في مقلاة عميقة أو قدر كبير عميق إلى 350 درجة فهرنهايت (175 درجة مئوية). اقلي الكرات على دفعات صغيرة حتى تصبح ذهبية بالتساوي.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة، مفرومة فرقا ناعماً
- 4 فصوص ثوم مهروسة
- كوب جريش المطاحن منقوع
- طماطم كبيرة ومقطعة (حبثان)
- كوبان من مرق الدجاج
- ¼ كوب كزبرة مفرومة
- كوب معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة بهارات بحرينية
- ملح وفلفل حسب الذوق
- ½ كوب جبنة البارميزان المبشورة
- بيضة مخفوقة
- بيضة
- ملعقة طعام حليب
- 200 غ جبنة الموزاريلا، مقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب دقيق المطاحن جميع الاستعمالات
- كوب فتات الخبز الجاف
- كوب زيت نباتي للقلي



ورق عنب بالجريش

الطريقة

- اخلطي مقادير الحشوة كاملة ولفي ورق العنب.
- في وعاء آخر اخلطي جميع مكونات المرق.
- صفي في قدر عميقة شرائح البصل وشرائح البطاطس كطبقة ثانية، ثم صفي ورق العنب صفا مرتباً بإحكام، وضعي الثقالة بمقاس مناسب لقدر الطبخ، ثم غطي القدر.
- ضعيه على نار هادئة أول ربع ساعة، بعدها اخفضي الحرارة واتركيه على النار لمدة ساعة إلى ساعة ونصف.

المقادير

الحشوة

- كوب منقوع جريش المطاحن (مغسول)
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة مفرومة
- ملعقة بقونس مفرومة
- ملعقة نعناع مفرومة والأفضل نعناع مجفف
- ½ ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة فلفل
- ½ كوب عصير ليمون
- 3 ملاعق دبس زمان

مرقة ورق العنب

- ½ كوب عصير ليمون
- ½ كوب زيت زيتون
- كوب ماء حار مذوب فيه حبثين ماجي
- ¼ كوب دبس زمان

أعواد الثوم

المقادير

- كوبان من طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- 3 ملاعق صغيرة خميرة
- ملعقة كبيرة سكر
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة توابل إيطالية
- ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- ¼ كوب جينة البارميزان المبشور
- ملعقة كبيرة زبدة مذوبة
- ¼ كوب ماء دافئ
- ½ كوب حليب
- بيضة
- ¼ كوب زبدة مذابة
- ½ كوب جينة بارميزان مبشورة

الطريقة

- في الخلط الكهربائي ضعي دقيق الخبز والخميرة والسكر والملح والتوابل الإيطالية والثوم وربع كوب من البارميزان المبشور ونصف كوب من الزبدة المذابة والخلطي العزيج.
- في وعاء الخلطي الماء الدافئ والحليب والبيض.
- ابدئي بتشغيل الخلط واسكبي مزيج الحليب ببطء حتى تتشكل كرة. زدي السرعة لمدة 30 ثانية حتى يعجن. أخرجي العجينة من الخلط واعجنيها لفترة وجيزة.
- ضعي العجينة في الوعاء وامسحيها بطبقة من الزيت. ثم غطيها بقطعة قماش مبللة واتركيها في مكان دافئ حتى تتضاعف في الحجم حوالي ساعة واحدة.
- افردِي العجين على سطح مغطي بالدقيق. ثم لفه في صينية فرن مستطيلة. استخدمي سكيناً أو قاطعة بيتزا لتقطيع العجينة بالطول إلى 10 شرائح، ثم قصيها إلى نصفين.
- في إناء صغير أضيفي ملعقة من الزبدة المذابة مع ربع كوب جينة البارميزان واخلطيها جيداً بالفرشاة. ثم رشِي الخليط على العجين وغطيه.
- اتركيه يتضاعف لمدة 30 دقيقة. في هذه الأثناء، سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية).
- اخبزي لمدة تتراوح بين 18 و23 دقيقة، وقدميها ساخنة.



الخبز العربي / العرايس

المقادير

- ملعقتان صغيرتان من الخميرة الجافة النشطة
- كوب ماء دافئ
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ¼ 1 ملعقة صغيرة ملح
- ¼ 1 كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات، أو أكثر حسب الحاجة
- ملعقة صغيرة زيت زيتون، مقسمة
- الحشوة**
- كيلوغرام لحم بقر مفروم
- بصل
- 5 فصوص ثوم
- ملح وفلفل وكمون حسب الرغبة

الطريقة

- صبي ملعقة كبيرة من زيت الزيتون والملح في الخليط.
- أضيفي كوب دقيق، ثم امزجي بسرعة منخفضة باستخدام ملح خفاف العجين حتى يصبح العجين ناعماً وليئاً ولزجاً قليلاً.
- عند تماسك العجينة على جوانب الوعاء، أضيفي ربع كوب من الدقيق قليلاً في المرة الواحدة.
- اعجني العجينة بالة على سرعة منخفضة حتى تمتزج من 5 إلى 6 دقائق.
- ضعي العجينة على سطح مغطي بالدقيق وشكلي كرة.
- امسحي داخل وعاء بزيت الزيتون. اقليبي العجينة في الوعاء وغطيها بطبقة رقيقة من الزيت. غطي الوعاء واتركيها حتى يتضاعف حجم العجينة حوالي ساعتين.
- أرزلي العجينة من الوعاء وضعيها على سطح مغطي بالدقيق.
- قومي بتشكيل كل قطعة في كرة صغيرة مستديرة ذات سطح أملس، مع سحب العجين من الجانبين ودس الأطراف أسفل القاع.
- غطي كرات العجين بلف بلاستيكي خفيف الوزن واتركيها لمدة 30 دقيقة.
- رشِي كمية صغيرة من الطحين على سطح العمل وأعلى كرة العجين، اضعيها بلطف بأصابعك، وشكلي خبزاً دائرياً مسطحاً يبلغ

- سمكه حوالي سم. واخيراً اتركي العجينة ترتاح لمدة 5 دقائق. كرري مع كرات العجين المتبقية.
- في مقلاة من الحديد صعي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة.
- ضعي الخبز في مقلاة ساخنة واطهيه حتى يبدأ الخبز في الانتفاخ ويتكون أسفله بقع بنية حوالي 3 دقائق. اقليبيه ثم اطهيه دقيقتين أخريين.
- انقلي إلى الجانب الأصلي للطهو لمدة 30 ثانية أخرى. سوف يبدأ الخبز في الانتفاخ ويمتلئ بهواء ساخن. ضعي الخبز المطبوخ على لوح. عندما يبرد بدرجة كافية للتعامل معه، قطعي الخبز إلى النصف واقتحي الجيب من الداخل للحشوة.
- في مقلاة ساخنة، أضيفي البصل، اللحم المفروم والثوم مع ملعقة من الزبدة ثم الملح والفلفل مع الكمون.
- أضيفي نصف كوب ماء واتركيه يطهى لمدة 25 دقيقة.
- افتحي الخبز وأضيفي اللحم المطبوخ وأغلقي الخبز بالفرشاة بالزبد من الجانبين.
- في مقلاة عالية الحرارة، ضعي الخبز المعبأ دقيقتين لكل جانب.



جمبري بالبقصات

المقادير

- كيلوغرام روبيان متوسط (مفشر)
- ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ½ ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- كوب دقيق المطاحن جميع الاستعمالات
- ملعقة صغيرة فلفل حلو
- بيضتان
- كوب فتات البانكو
- لتر زيت نباتي للقلاي

الطريقة

- ضعي الروبيان في وعاء وتبليه بالملح والفلفل ومسحوق الثوم.
- قومي بخلط الدقيق والبابريكا معاً.
- ضعي البيض وفتات البانكو في أوعية منفصلة.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية)، واغمسي كل الروبيان في خليط الطحين، ثم في البيض، وأخيراً في فتات البانكو.
- اقليه في وقت واحد حتى يصبح لونه بنيًا ذهبيًا، ولا يستغرق هذا أكثر من 5 دقائق. أخرجيه بمصفاة وثم ضعيه على مناشف ورقية قبل التقديم.

المقادير

- بصلة مقطعة شرائح ضعيفة
- جزر مقطع (حبتان)
- 12 قطعة مشروم مقطعة إلى أرباع
- مكعبا مرق دجاج
- كوب حب هريس المطاحن
- ملعقة زعتر
- ½ أكواب ماء
- ملعقة طعام بقونس مجفف
- ورقة غار مكسرة
- فلفل رومي أخضر مقطع
- 3 قطع دجاج
- ½ ملعقة كبيرة ملح
- ¼ ملعقة كبيرة فلفل

الطريقة

- نضع جميع المكونات في الجهاز على حرارة خفيفة لمدة ساعتين ونصف وبعد ذلك يقدم ساخناً.



دجاج مع حب الهريس في جهاز الطهو البطيء الخاص



شورية حب الهريس مع الكرنب الأجعد

الطريقة

- قطعي الخضار إلى قطع صغيرة متساوية.
- في وعاء الطبخ أضيفي زيت الزيتون والخضار المقطعة ما عدا الكرنب.
- قلّبي جيدًا لمدة 7 دقائق ثم أضيفي حب هريس المطاحن إلى المكونات لمدة 5 دقائق مع الاستمرار في التقليب.
- أضيفي مكعب مرق الدجاج مع الماء واطبخيه على نار هادئة لمدة 35 دقيقة.
- أضيفي الكرنب واتركيه لمدة 10 دقائق على نار هادئة.
- ثم يقدم ساخناً.

المقادير

- حبة جزر
- قطعة كرفس كاملة
- بصلة صغيرة
- 5 فصوص ثوم
- كوب حب هريس المطاحن منقوع لمدة ساعة
- 3 أكواب ماء
- بعض أوراق الكرنب
- ½ ملعقة طعام ملح
- ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقة صغيرة كمون



حب الهريس بالطريقة الشرق الأوسطية

الطريقة

- سخني الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت.
- ضعي حب هريس المطاحن مع الماء في مقلاة حتى يغلي المزيج، ثم اخفضي الحرارة وغطيه لمدة 40 إلى 45 دقيقة أو حتى ينضج حب هريس المطاحن (يجب أن يكون طرياً ولكن يحتفظ ببعض المضغ).
- أثناء طهو حب الهريس، ضعي الخضروات المقطعة (كوسة، فلفل حلو، بصل أحمر) على ورقة خبز كبيرة. تبلي المزيج بالملح والفلفل، ملعقة صغيرة من معجون الهريس، ونصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدخن وملعقة من زيت الزيتون البكر الممتاز.
- انشري بالتساوي على طبقة واحدة على ورقة الخبز. اخبريه في فرن ساخن لمدة 25 دقيقة أو نحو ذلك.
- عندما يكون حب الهريس جاهزاً، صفيه من أي مياه زائدة، ثم تبلي المزيج بالملح والفلفل ونصف ملعقة من معجون الهريس وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المدخن، واخلطي جيداً.
- انقلي حب الهريس المطبوخ إلى وعاء خلط كبير. وأضيفي الخضار المحمصة. أضيفي البصل الأخضر المفروم والثوم والبقدونس الطازج مع عصير الليمون ورشة من زيت الزيتون.

المقادير

- كوب حب هريس المطاحن (مغسول ومنقوع)
- 3 أكواب ماء
- 2 كوسا كاملة، مقطعة إلى مكعبات
- فليفلة حمراء مفرومة
- فليفلة صفراء، مكعبة
- بصلة حمراء متوسطة، مكعبة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ملعقتان صغيرتان معجون الهريس، مقسمة
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل حلو مدخن، مقسمة
- ملعقتان من زيت الزيتون
- بصل أخضر (حبثان)
- فص ثوم مفروم
- ½ كوب بقونس مفروم
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون طازج



الريكوتا النيوكي الإيطالية

الطريقة

- اخلطي جبنة الريكوتا والبيض وجبنة البارميزان والملح والفلفل ومسحوق الثوم في وعاء كبير حتى يمتزج جيدًا.
- أضيفي كوبا من الطحين، ودقيقًا إضافيًا إذا لزم الأمر لتشكيل عجينة ناعمة.
- قسّمي العجينة إلى 3 أو 4 قطع، ثم افريديها على شكل حبال بسماكة سنتيمتر واحد (على سطح مغطى بالدقيق). اقطعي الحبل إلى قطع بحجم بوصة واحدة، وضعيها على ورقة خبز، ضعي القطع في الثلاجة لمدة لا تقل عن نصف ساعة.
- سخني زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة. حركي المزيج في الثوم واطهيه حتى يلين حوالي دقيقة واحدة.
- أضيفي مكعبات الطماطم مع رقائق الفلفل الأحمر، واطهي المزيج على نار خفيفة متوسطة الحرارة لمدة 10 دقائق، ثم أضيفي الريحان المفروم والملح والفلفل.
- بينما تغلي الصلصة، ضعي وعاء كبيرًا من الماء المملح قليلًا على نار عالية، اغلي قطع النيوكي المبردة حتى تطفو إلى السطح، من دقيقة لدقيقتين، ثم صفّيه.
- لتجميع الطبق، حركي جبنة الموزاريلا المكعبات في الصلصة واتركيها حتى تصبح لينة بحيث لا تذوب الجبنة. ضعي النيوكي في وعاء التقديم، ثم قومي برش الصلصة من الأعلى.

المقادير

- العجين**
- علبة جبن الريكوتا
- بيضتان
- كوب جبنة البارميزان المبشورة
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- الصلصة**
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- كوب مكعبات الطماطم
- قطعة واحدة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون (اختياري)
- 6 أوراق ريحان مفرومة ناعما
- كوب جبنة موزاريلا طازجة مبشورة



دجاج وفطر مع حب الهريس

الطريقة

- سخني زيت الزيتون في قدر كبيرة ثقيلة القاع على نار متوسطة الحرارة.
- أضيفي الدجاج أولاً لمدة 8 دقائق لكل جهة حتى ينضج.
- ارفعي الدجاج، وفي نفس القدر أضيفي البصل والثوم، ثم اطهي المزيج وحركيه حتى يبدأ البصل في التحول إلى اللون البني الذهبي عند الحواف قرابة دقيقتين.
- تبلي بالملح والفلفل ومكعب مرقّة الدجاج، ثم أضيفي الفطر واطهيه حتى يصبح الفطر طريًا، ثم ضعي حب الهريس.
- اخلطي جيدًا وبعد ذلك أضيفي الكريمة والماء واتركيها على نار منخفضة الحرارة لمدة 45 دقيقة.
- استمري في التحريك حتى يمتص حب الهريس السائل ويمتزج مع الكريمة، ثم حركي المزيج كل 10 دقائق، عند الانتهاء يجب أن يكون حب الهريس طريًا ولكنه غير متعجن، قبل انتهاء الـ 45 دقيقة بعشر دقائق أضيفي الدجاج وجبنة البارميزان واخلطي جيدًا. ثم يقدم ساخنًا.

المقادير

- صدر دجاج من دون عظم (قطعتان)
- 3 أكواب ماء
- مكعب مرقّة الدجاج
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصلة كبيرة مفرومة
- 4 فصوص ثوم مفرومة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- كوب شرائح الفطر الطازج
- كوب كريم
- كوب حب هريس المطاحن مغسول ومنقوع
- ملعقة صغيرة زبدة
- ½ كوب جبنة بارميزان مبشورة

رافيوولي

الطريقة

المقادير

عجينة الرافيوولي:

- كوبان من طحين المطاحن لجميع الاستعمالات
- رشة ملح
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- بيضتان
- ملعقة طعام ماء
- **حشوة الرافيوولي:**
- علبة جبن الريبكوتا
- علبة جبن كريمي
- ½ كوب جبنة الموزاريلا
- ½ كوب جبنة بروفولون، مبشورة (اختياري)
- بيضة

- 1 ½ ملعقة شاي بقدونس مجفف

صلصة كريم البيستو الفريدو:

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ثوم مهروس (فضان)
- 3 ملاعق كبيرة صلصة الريحان
- البيستو المحضرة
- كوبان من الكريمة المخفوقة
- ¼ كوب جبنة البارميزان المبشور

لدهن الرافيوولي:

- بيضة
- ملعقة طعام ماء

- ضعي كومة من الدقيق والملح معا على سطح العمل وشكلي بترًا. أضيفي ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، بيضتين وماء في وعاء. صبي نصف خليط البيض في البئر. ابدئي بخلط البيض بالدقيق بيد واحدة واستخدمي يدك الأخرى للحفاظ على كومة الدقيق ثابتة. يُضاف خليط البيض المتبقي ويُعجن ويُكوّن العجين.
- اعجني العجينة حتى تصبح ناعمة، من 8 إلى 10 دقائق، ثم أضيفي مزيدا من الطحين إذا كانت العجينة شديدة اللزوجة. كوّني العجينة بشكل كرة ولقيها بإحكام بالبلاستيك. ضعيها في الثلاجة لمدة ساعة.
- بينما تستريح العجينة، حضري حشوة الرافيوولي. امزجي جبن الريبكوتا، جبنة الكريمة، جبنة الموزاريلا، جبنة البروفولوني، البيض، والبقدونس واخلفي جيدا. ضعي الحشوة جانبا.
- سخني ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضيفي الثوم المهروس وصلصة البيستو واطهي المزيج لمدة دقيقة واحدة، اسكبي الكريمة المخفوقة، وارفعي الحرارة إلى درجة عالية، واجعلي الصلصة تغلي. ثم قللي الحرارة واتركيه على نار خفيفة لمدة 5 دقائق. أضيفي جبنة البارميزان وحركي المزيج حتى يذوب الجبن. ارفعي المقلاة من الحرارة حتى تطفأ.
- سخني الفرن إلى 375 درجة فهرنهايت (190 درجة مئوية). أضيفي البيض مع ملعقة كبيرة من الماء لعمل الدهان لمسح الرافيوولي.
- قومي بفرد العجينة في صفائح رقيقة لا يزيد سمكها عن 1 ملم بشكل مستطيل ثم قطعي إلى مربعين متشابهي الحجم. لتجميع الرافيوولي امسحي بالفرشاة على العجينة الأولى من خليط الدهان. بعد ذلك أضيفي خليطاً من الحشوة بواسطة ملاعق صغيرة بحوالي سنتمتر واحد عن بعضها البعض. غطي الحشوة بالعجينة الثانية. اضغطي بحزم حول الحشوة لإغلاقها. قطعي الرافيوولي الفردية بسكين. أغلقي الحواف جيدا.
- امثلي وعاء كبيراً بماء مملح قليلاً واتركيه حتى يغلي على نار عالية. أضيفي الرافيوولي، واتركيه حتى الغليان. اطهي المزيج مع التحريك من حين لآخر حتى تطفو الرافيوولي إلى الأعلى ويصبح الحشو ساخناً من 4 إلى 8 دقائق. ثم صقيها جيدا.
- باستخدام ورقة الخبز على صينية الفرن، ضعي الرافيوولي المطبوخ واخزنيه في الفرن المسخن حتى يصبح لونها بنياً، لحوالي 4 دقائق.
- لتقديم الرافيوولي يخلط مع صلصة كريم البيستو الفريدو.





لازانيا

- عندما يصبح المزيج بشكل كرة، ابدئي العجن بيديك. قومي بتسطيح الكرة، ثم قومي بتمديدتها وإضعافها من الأعلى باتجاه المركز بدورة 45 درجة وكرري.
- اعجني لمدة 10 دقائق حتى تحصلي على عجينة ناعمة وطرية.
- ضعي العجينة في وعاء واسع وقومي بتغطيتها جيداً، ثم ضعها في الثلاجة لمدة 30 دقيقة إلى ساعة.
- لفّي العجينة مع آلة المعكرونة أو مع عصاة الفرد.
- قسمي العجينة إلى 3 أجزاء متساوية. خذي واحدة، سطحيها قليلاً بعصاة الفرد وافريديها 5 إلى 6 مرات. اقليبي العجينة 45 درجة ثم افريديها مرة أخرى من 5 إلى 6 مرات. استمري في التدوير والانعطاف بنفس الطريقة، حتى يصل العجين إلى سمك ثابت يبلغ 1 ملم.
- مع عجلة المعجنات أو السكين، اقطعي ورقة مستطيلة وفقاً لشكل وحجم طبق الخبز الخاص بك. انقليها إلى قطعة قماش جافة لمدة 30 دقيقة.

المقادير

- 300 غ طحين المطاحن لجميع الاستعمالات
- 3 بيضات كبيرة
- رشّة ملح

الطريقة

- ضعي الدقيق على سطح عمل رخامي أو خشبي، ثم قومي بعمل حفرة في الوسط ثم ضعي البيض وأضيفي الملح.
- باستخدام الشوكة، قومي بضرب البيض برفق ودمج الطحين المحيط به، بما يخلق عجينة رقيقة.
- باستخدام مكشطة، خذي الدقيق المتبقي واتجهي نحو المركز، وأدخليه في الخليط. المكشطة ستمنع يدك من الالتصاق وستساعد العجينة على أن تصبح متجانسة. إذا كان العجين شديد الصلابة، أضيفي ملعقة كبيرة من الماء في وقت واحد حسب الحاجة.



صلصة الباشميل

الطريقة

- ذوبي الزبدة تماماً في قدر على حرارة متوسطة.
- ضعي الطحين واخبطي حتى يتجانس الخليط ويطبخ لمدة دقيقة كاملة.
- أضيفي بعد ذلك الحليب تدريجياً.
- واصلّي الخلط وأضيفي الحليب للوصول إلى القوام المطلوب.
- أضيفي الملح والفلفل حسب الرغبة.

المقادير

- ملعقتان من طحين المطاحن لجميع الاستعمالات
- ملعقتان من الزبدة
- 750 مل حليب بدرجة حرارة الغرفة
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أبيض



الحساء الأيرلندي مع حب الهريس

الطريقة

- سخني الزيت على نار متوسطة في فرن كبير.
- أضيفي قطع لحم الغنم واطهبي المزيج مع التحريك بلطف حتى يصبح لونه بنيًا متساويًا. ثم تبلي بالملح والفلفل.
- أضيفي البصل والجزر والجزر الأبيض واطهبي المزيج بلطف بجانب اللحم لوضع دقائق.
- أضيفي حب هريس المطاحن، وغطّي المزيج حتى يغلي قبل خفض الحرارة. يُطهى لمدة ساعة أو أكثر، اعتمادًا على طراوة اللحم.
- أضيفي البطاطس، واتركيه على نار خفيفة لمدة 15 إلى 20 دقيقة، قبل إضافة الكراث وإكليل الجبل، وذلك على درجة حرارة عالية؛ حتى تصبح البطاطس طرية.
- عند التقديم زيني به بالبقدونس الطازج.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كيلوغرام كتف حمل خال من العظم، مقطع
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود مطحون طازج حسب الرغبة
- بصلة كبيرة، مقطعة إلى شرائح
- جزر مقشر ومقطع إلى قطع كبيرة (حبتان)
- جزرة بيضاء، مقشرة ومقطعة إلى قطع كبيرة (اختياري)
- 4 أكواب ماء أو حسب الحاجة
- 3 حبات بطاطس كبيرة، مقشرة ومقطعة
- ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج
- كوب كراث مفروم بشكل خشن
- بقودنس طازج مفروم للتزيين (اختياري)
- كوب حب هريس المطاحن (منقوع)



صب القفشة

الطريقة

- اخلطي كلا من السكر والخميرة مع الماء الدافئ والسكر حتى يتفاعل.
- انخلي جميع أنواع الطحين جيدًا.
- اخلطي جميع المقادير جيدًا وبعدها أضيفي البيض تدريجيًا واخلطيه جيدًا ثم اتركي الخليط ساعة ليتخمر.
- سخني الزيت على درجة حرارة عالية ثم اقلي الكرات حتى يصبح لونها ذهبيًا، ثم اسكبي عليها القطر وبرش عليها الهيل والزعفران وتقدم ساخنة.

المقادير

- كوب طحين نخي
- كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- كوب طحين المطاحن الأسمر
- ملعقة طعام خميرة
- ½ ملعقة شاي هيل مطحون
- ½ ملعقة شاي زعفران
- قطر
- ملعقة شاي ملح
- 5 بيضات
- ¼ كوب زيت
- ¼ كوب زبادي

دجاج الداينمايت

المقادير

- 500 غ صدر دجاج
- ملح وفلفل أسود
- ½ كوب طحين المطاحن
- ½ كوب نشا
- بيضتان
- **الصلصة:**
- ½ كوب مايونيز
- 5 ملاعق كبيرة صلصة حارة
- ملعقتان كبيرتان كاتشاب
- ملعقة صغيرة بودرة البايريكا
- ملعقة صغيرة بودرة ثوم
- ملعقتان صغيرتان عسل
- ملعقة صغيرة خل
- ملعقة صغيرة زيت السمسم

الطريقة

- قطعي الدجاج إلى مكعبات متوسطة وبهرىها بالملح والفلفل الأسود.
- غطي الدجاج أولا بالبيض ثم خليط الطحين والنشا (مرتين).
- في قدر بها زيت عميق اقلي الدجاج إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
- ضعي الدجاج في وعاء التقديم.
- اخلطي مقادير الصلصة ووزعيها على الدجاج ثم قدميها ساخنة.



الشيف وردة عتيق

انطلقت الشيف وردة عتيق في مسيرتها عن طريق شغفها بالمطبخ، حيث كانت بداياتها بالحلويات. بدأت مشروعها من المنزل وشاركت في العديد من الفعاليات في مملكة البحرين. تم اختيارها من قبل تلفزيون البحرين في برنامج شبابي لتقدم فقرة المطبخ. وبعد مسيرة التلفزيون دخلت عالم ريادة الأعمال وافتتحت مشروعها الخاص (عربة طعام). تقدم وردة عتيق حاليا صفوفًا للكبار والصغار في معهد للطبخ بحيث تشارك الناس شغفها وحبها للمطبخ.



مفن الموز

الطريقة

- اخلطاي الزبدة والسكر في الخلاط لمدة 5 دقائق ومن ثم أضيفي البيض والفانيليا واستمري بالخلط.
- أضيفي الموز المهروس والكريمة الحامضة واستمري بالخلط.
- في وعاء اخلطاي المقادير الجافة (الطحين، البيكينغ بودر، الملح، الدارسين) وأضيفيها على الخليط أعلاه.
- صبي الخليط في صينية الفرن الخاصة بالكب كيك أو المفن واخزيها في درجة 180 لمدة 30 إلى 35 دقيقة.

المقادير

- 230 غ طحين جميع الاستعمالات
- 150 غ سكر أبيض
- ملعقة صغيرة بيكينغ بودر
- ¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة دارسين
- بيضتان
- 113 غ زبدة غير مملحة
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- 40 مل كريمة حامضة
- 440 غ موز مهروس



كرات الدجاج مع الجبنة

الطريقة

- قطعي الدجاج إلى قطع صغيرة.
- أضيفي الملح والفلفل الأسود والبهارات الإيطالية.
- أضيفي نوعين من الجبن.
- كوري الدجاج وغطيه أولاً بالطحين ثم البيض ثم البقسماط.
- في قدر به زيت حجري كرات الدجاج إلى أن يصبح لونها ذهبياً.
- قدميها مع صلصتكم المفضلة.

المقادير

- 450 صدر دجاج
- 2/1 كوب جبنة الموزيلا
- 2/1 كوب جبنة الشيدر
- 4/1 كوب جبنة بارميزان
- 4/1 كوب بقسونس
- ملح وفلفل اسود
- بهارات ايطالية جافه
- بيض
- طحين جميع الاستعمالات
- بقسمات او كورن فليكس



بسبوسة التمر

الطريقة

- اخلطي التمر مع الماء في الخلاط حتى يصبح مثل العجين.
- أضيفي باقي المقادير على التمر واخلطي.
- صبي الخليط في صينية واخزيه على حرارة 180 لمدة 35 إلى 40 دقيقة.
- قطعي البسبوسة إلى مكعبات ثم قدميها.

المقادير

- 150 غ (كوب) تمر منزوع النواة
- 250 مل (علبة كبيرة) قشطة
- بيضتان
- ½ كوب زيت
- ½ كوب سكر
- كوب ماء مغلي
- ½ كوب حليب بودرة
- كوب سميد المطاحن
- ملعقتان صغيرتان بيكينج بودر
- ½ ملعقة صغيرة بودرة هيل / زنجبيل / قرفة



كيكة الحليب بالشعيرية

المقادير

- 3 بيضات
- كوب سكر أبيض
- ¾ كوب زيت
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 1 ½ كوب طحين المطاحن
- ¼ كوب حليب بودرة
- 3 ملاعق صغيرة بيكينج بودر
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¾ كوب حليب

الصلصة:

- ¾ كوب حليب محلى
- ¾ كوب حليب مبخر
- ¼ كوب حليب
- زعفران
- شعيرية وزبدة

الطريقة

- اخلطي جميع المقادير مع بعضها (الببيض، السكر، الزيت، الطحين، الفانيليا، حليب بودرة، الملح، الحليب السائل) وصبيها في صينية الفرن واخزي على درجة 180 لمدة 30 إلى 40 دقيقة.
- اخلطي مقادير الصلصة ثم وزعيها فوق الكعكة بعد إخراجها من الفرن مباشرة.
- في قدر على النار حركي الشعيرية مع الزبدة إلى أن تكسب اللون الذهبي ومن ثم زينيها فوق الكعكة.

براونيز الشوكولاتة

المقادير

- 140 غ زبدة غير مملحة
- 200 غ شوكولاتة داكنة
- ملعقة صغيرة قهوة + ملعقتان
- كيرتان ماء ساخن
- 200 غ سكر أبيض
- ملعقتان صغيرتان فانيليا سائلة
- بيضتان
- 100 غ طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ملعقة كبيرة بودرة الشوكولاتة
- كوب جوز حسب الرغبة

الطريقة

- في الخلاط اخلطي الزبدة والسكر لمدة 5 دقائق.
- أضيفي البيض والفانيليا واستمري بالخلط.
- في وعاء اخلطي المقادير الجافة (الطحين وبودرة الشوكولاتة) ثم أضيفيها على الخليط أعلاه.
- أضيفي خليط القهوة والشوكولاتة واستمري بالخلط.
- صبي الخليط في صينية الفرن واخبزيه على حرارة 180 لمدة 30 إلى 35 دقيقة
- قطعي البراونيز إلى مكعبات ثم قدميها.



جوروز (الدونات الإسباني)

الطريقة

- في قدر على النار ذوبي الزبدة والسكر والملح في الماء ثم أضيفي الطحين إلى أن يتماسك.
- انقلي الخليط أعلاه في الخلاط ثم أضيفي البيض واستمري في الخلط.
- في قدر عميق به زيت وزعي الخليط على شكل أصابع واقليها إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
- اخلطي الدارسين مع السكر وغطي به الجوروز.

المقادير

- زيت للقلي
- كوب ماء
- ملعقتان كبيرتان زبدة غير مملحة
- ملعقة كبيرة سكر أبيض
- كوب طحين المطاحن
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- التغطية:**
- 4 ملاعق كبيرة سكر أبيض
- ملعقتان صغيرتان دارسين أو قرعة



باوند كيك الشوكولاتة البيضاء

المقادير

- 113 غ زبدة غير مملحة
- 150 غ سكر أبيض
- 3 بيضات
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- 210 غ طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ½ ملعقة صغيرة بيكينج بودر
- ¼ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 30 مل حليب
- 115 غ كريهة حامضة
- 50 غ شوكولاتة بيضاء

الطريقة

- اخلطي الزبدة والسكر في الخلاط لمدة 5 دقائق ثم أضيفي البيض والفانيليا واستمري بالخلط.
- في وعاء آخر اخلطي المقادير الجافة (الطحين، البيكينج بودر، بيكربونات الصودا، والملح) ثم أضيفيها على الخليط أعلاه.
- أضيفي الحليب والكريمة الحامضة والشوكولاته البيضاء واستمري بالخلط.
- صبي الخليط في صينية الباوند كيك واخزي على حرارة 180 لمدة 40 إلى 45 دقيقة.
- قطعي الكعك إلى شرائح ثم قدميها.



لأفا كيك الشوكولاتة

الطريقة

- ذوبي الشوكولاتة مع الزبدة في قدر على النار.
- انقلي الخليط أعلاه في الخلاط ومن ثم أضيفي باقي المقادير (البيض، الطحين، السكر، الفانيليا).
- في وعاء الخبز غطي الجوانب بالزبدة وبودرة الكاكاو ومن ثم صبي الخليط.
- اخزي على حرارة 190 لمدة 15 دقيقة.
- زيني بالتوت أو أي فواكه حسب الرغبة.

المقادير

- زبدة غير مملحة
- بودرة الكاكاو
- ½ كوب زبدة غير مملحة
- كوب شوكولاتة داكنة
- 3 بيضات
- ½ كوب سكر أبيض
- ½ كوب طحين المطاحن
- ½ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- بودرة سكر
- توت أحمر أو أي فواكه حسب الرغبة



كـب كيك العقيلي بالحلوى البحرينية

المقادير

- سمس
- 3 بيضات
- كوب سكر أبيض
- ¼ كوب زيت
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة
- ملعقة كبيرة ماء ورد وزعفران
- ملعقتان كبيرتان حليب سائل وزعفران
- ½ كوب لبن
- 1 ¼ كوب طحين المطاحن
- ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- ملعقة كبيرة بودرة هيل
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- حلوى بحرينية

الطريقة

- اخلطي المقادير في الخلاط (الببيض، الزيت، الفانيليا، خليط ماء الورد والزعفران، حليب، لبن، الطحين، بيكنج بودر، الهيل، والملح) إلى أن تتماسك.
- في صينية الكب كيك، غطيها بالزبدة السائلة، ووزعي السمس، ومن ثم صبي خليط الكيك.
- اخذي على حرارة 180 لمدة 20 إلى 25 دقيقة.
- اعلمي حفرة في الكب كيك وضعي الحلوى البحرينية ثم قدميها.

ترايفل البسبوسة مع كريمة الزعفران

المقادير

- كوب سميد المالح
- ½ كوب بودرة جوز الهند
- ½ كوب حليب بودرة
- ½ كوب زيت
- ½ كوب سكر أبيض
- علبة قشطة (250 مل)
- بيضتان
- ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر

كريمة الزعفران:

- 300 غ كريمة جبن
- كوب بودرة سكر
- ملعقتان كبيرتان ماء ورد +
- خيوط زعفران

الطريقة

- اخلطي جميع مقادير البسبوسة مع بعضها واخبريها على حرارة 180 لمدة 23 إلى 40 دقيقة.
- اخلطي مقادير كريمة الزعفران وضعيها على جنب.
- في الكاسات اعلمي طبقات، أولا البسبوسة ومن ثم الكريمة إلى أن يمتلئ على حسب الكوب.





كوكيز برقائق الشوكولاتة

الطريقة

- اخططي الزبدة والسكر الأبيض والبنّي في الخلاط لمدة 5 دقائق.
- أضيفي البيض والفانيلا واستمري بالخلط.
- في وعاء اخططي المقادير الجافة (الطحين، البيكينج بودر، بيكربونات الصودا، والدارسين).
- أضيفي المقادير الجافة ورقائق الشوكولاتة على مقادير الزبدة.
- في صينية الفرن صقي كور الكوكيز واخزيها على حرارة 190 لمدة 8 إلى 10 دقائق.

المقادير

- 120 غ زبدة غير مملحة
- ½ كوب سكر أبيض
- ½ كوب سكر أسمر
- بيضة
- ملعقة صغيرة فانيلا سائلة
- ¼ كوب طحين المطاحن جميع الاستعمالات
- ¼ ملعقة صغيرة بيكينج بودر
- ½ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ¼ ملعقة صغيرة دارسين
- 120 غ رقائق الشوكولاتة