

وصفات في بطاقات

منال العالم



سلطة بابا غنوج مع الفلفل المشوي

وصفة رقم

1

مركز فود لاينز

السليبية - شارع العوازم (من شارع البحرين) مركز آيات - الدور الخامس - مكتب (١٠)
ص.ب. ١٠٠٥ السليبية - الرمز 72011 الكويت - الفون: 5731264/5 - بيجر: 9211925

وصفات في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

1

يحتوي الفلفل الحلو على نسبة مرتفعة من فيتامين سي ،
فكرة رائعة لتقديم هذه السلطة في الفلفل .

1	حبة	فلفل أحمر حلو	2	فص كبير	توم ، مهروس
1	حبة	فلفل أصفر حلو	4	ملعقة كبيرة	طحينة (هرة)
1	حبة كبيرة	باندجان رومي	4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
1	حبة صغيرة	بصل ، مفروم ناعم	1	ملعقة صغيرة	ملح

الكمية 4 أشخاص

- 1) اغسلي الفلفل ، جففيه ، ضعي حبة الفلفل صحيحة طوق نار متوسطة (لهب) مع التقليب على كافة الجوانب من وقت لآخر الى ان يصبح مستويا . (استعملي ملعقة المطبخ) .
- 2) ضعي الفلفل جانبا الى ان يبرد ثم القطعيه الى نصفين وتخلصي من البذور . احتفظي به جانبا .
- 3) احصري هود خشبي رفيع واعلمي عدة ثغوب في الباندجان ، اتوبي الباندجان فوق الלהب بنفس طريقة الفلفل الى ان تصبغ القشرة غامقة اللون .
- 4) امسكي الباندجان بيدك اليسرى بينما تنوسين بنزع الثغور بيدك اليمنى لحت الماء الحار . تخلصي من الثغور . ضعي الباندجان في مصفاة 3 - 4 دقيقة للتخلص من السوائل .
- 5) ضعي الباندجان في طبق ، اهرسه بالشوكة الى ان يصبح ناعم جدا ، اضيفي البصل ، الثوم ، الطحينة ، عصير الليمون والملح ، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها .
- 6) وزعي بابا غنوج في انصاف الفلفل - زينيه وقدميه باردا .

فكرة من منال

■ لتخلص من رائحة البصل او الثوم من اليدين ، خذي بعض أوراق أيقونوس وفركيها بين كفك بقوة . اغسلي يديك ستلاحظين ان الرائحة قد اختفت .

وصفات في بطاقات

منال العالم



سلطة الأفوكادو مع صلصة الريحان

وصفة رقم

2

مركز فود لاينز

السلية - شارع العوازم (من شارع البحرين) مركز أبحاث - الدور الخامس - مكتب (١٠)
ص.ب. ١٠٠٥ السلعية، الرمز 22011 الكويت للفون، 5731264/5 بيجير، 9211925

ومفاتيح في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

2

الأفوكادو غني بالقيمة الغذائية لإحتوائه على نسبة مرتفعة من المينامينات.

الصلصة

ثوب	2	كوب
أوراق ريحان مطازج	1/4	كوب
ملح	1/2	ملعقة صغيرة
عصير ليمون	1/4	كوب
فلفل أسود	1	رشة صغيرة
زيت زيتون	1/4	كوب

3	حبة	افوكادو، ناضجة
2	حبة متوسطة	طماطم، مبرومة
1/2	كوب	ذرة، حب
1/2	كوب تقريباً	جين أبيض، مفتت
1	حبة صغيرة	بصل، مبروم ناعم
2	ملعقة كبيرة	بقدونس، مشروم

الكبيرة 4 أشخاص

- 1) اقطع حبتين من الأفوكادو الى نصفين، افرعي البذرة - ضعي الأنصاف في طبق التقديم (اقطعى جزء صغير من اسفل الأفوكادو ليسهل تثبيتها في الطبق).
- 2) اخذي الحبة الثالثة من الأفوكادو، قشريها، قطعها مكعبات صغيرة، ضعيها في طبق، اضيفي الطماطم، الذرة، الجين، البصل والبقدونس، قلبي الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 3) وزعي خليط الجين فوق انصاف الأفوكادو.
- 4) الصلصة: في وعاء محضرة الطعام ضعي الثوب، الريحان، الملح، عصير الليمون والفلفل، تغلي الى ان يصبح الخليط ناعماً، مع استمرار التشغيل اضيفي الزيت بالتدريج. تغلي تبضع ثواني الى ان ينجاس الزيت مع عصير الليمون.
- 5) وزعي الصلصة فوق الأفوكادو، ثم قدميه مباشرة.

فكرة من منال

■ بعد نقشير الأفوكادو مباشرة اعصري ثوبه عصير ليمون مطازج لكي لا يتغير لونه.

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة الفاصوليا مع الجبن

وصفة رقم

3

مركز فود لاينز

السالية - شارع العوازم (من شارع البحرين) - مركز أبيت - الدور الخامس - مكتبة (١٠)
ص.ب. ١٠٠٥ السالية، الرمز 22011 الكويت، تلفون: 5731264/5، فاكس: 9211925

وصفات في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

3

تشكيلة من أنواع الفاصوليا تجعل هذا الطيف مصدراً غنياً بالبروتين .

الصلصة:	
ثوم مهروس	4 فص
خل	1/4 كوب
عصير ليمون	1/4 كوب
زيت أسود	1/4 ملعقة صغيرة
توم بودرة	1 ملعقة صغيرة
بصل بودرة	1 ملعقة صغيرة
ملح	2 ملعقة صغيرة
زيت ذرة	1/2 كوب

للتقديم: أوراق الخس

1	علبة متوسطة	فاصوليا حمراء
1	علبة متوسطة	ذرة حبوب
1	كوب	فاصوليا خضراء، معلّفة
1	حبة متوسطة	فلفل أحمر حلو، مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل أخضر حلو، مكعبات
1	حبة متوسطة	فلفل أصفر حلو، مكعبات
2	حبة متوسطة	طماطم، مكعبات
1	كوب	جبنة شيدر، مبروشة

الكمية 4 - 6 أشخاص

- 1) في وعاء عميق ضعي الفاصوليا الحمراء، الذرة، الفاصوليا الخضراء، الفلفل بأنواعه والمكعبات.
- 2) ضعي كافة مكونات الصلصة في وعاء وقلبي بالشوكة الى ان تختلط ثم اضيفيها الى خليج الفاصوليا. قلبي الى ان تتوزع الصلصة جيداً.
- 3) غطي طبق السلطة بالنايلون ثم ادخليه الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل.
- 4) ضعي بضع أوراق الخس في طبق التقديم، ضعي السلطة.
- 5) وزعي التبدر على سطح السلطة وقدميها.

فكرة من منال

- اسهل طريقة لتشهير البصل: اقطع طرفي البصل، اعلي 2 او 3 خطوط طولية في القشرة، ارعي القشرة بسهولة (نفس طريقة تشهير البرتقال).

وصفات في بطاقات

منال العالم



سلطة نيسواز سريعة

مركز فود لاينز

الصالبة شارع العوزم (من شارع البحرين) مركز ايت - الدور الخامس - مكتب (10)
س.ب. 1006 الصالبة، الرمز 22011 الكويت تلفون: 5731264/5 بيجر: 9211925

وصفة رقم

4



وصفة رقم

4



وصفات في بطاقات

منال العالم

تصان سلطه بيسواز باحتوانها على تشكيلة كبيرة من المكونات ..
ولكن جربي هذه الوصفة مع الاحتمام بنفس معلم السلطه الأمليه.

خل تفاح او صنب	2	ملعقة كبيرة
ريحان محفف	1	ملعقة كبيرة
فلفل اسود	1/4	ملعنة صغيرة
سكر	1	ملعقة صغيرة
ملح	1 1/2	ملعقة صغيرة
معجون المستردة	2	ملعنة صغيرة
زنجبيل ناعم	1/4	ملعقة صغيرة
زيت زيتون	1/4	كوب
للتقديم: أوراق الخس		

حبة متوسطة	2	بطاطس مسلوقة، باردة
حبة	2	بيض : مسلوقة، باردة
حبة متوسطة	2	طماطم
كوب	1/4	زيتون أسود، شرائح
الصلصة:		
كوب	4	ثوم، مفروم ناعم
حبة صغيرة	1/2	بصل، مفروم ناعم
كوب	1/3	عصير ليمون

الكفة 4 - 6 أشخاص

- 1) ضعي اوراق الخس في طبق لتقديم.
- 2) قطعي البطاطس الى مكعبات، ضعيها في وسط الطبق.
- 3) قطني البيض الى ارباع، رصيه حول البطاطس.
- 4) قطعي الطماطم الى ارباع رصيها بين البيض.
- 5) الصلصة، في وعاء عميق ضعي الثوم، البصل، عصير الليمون، الخل، الريحان، الفلفل، السكر، الملح، المستردة والزنجبيل، قلبي بالمضرب الشبكي اليدوي الى ان يختلط المكونات ويذوب السكر والملح. اضيفي الزيت وقلبي الى ان يختلط جيدا مع بقية المكونات.
- 6) وزعي الصلصة فوق السلطة، اضيفي الزيتون، ضعي السلطة بالتلاجة نحوالي ٣٠ دقيقة الى ان تبرد.

فكرة من منال

■ عند شراء الخس اختاري الطراز منه، لتتأكدتي من ذلك افحصي اطراف الازراق يجب ان تكون خضراء، نضرة، الخبي الخس والحسني الرأس، يجب ان يكون ابيض اللون.. اذا كان هناك لون بني او غامق اعتاري غيره.

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة التفاح والبطاطس

وصفة رقم

5

مركز فود لاينز

السليمة - شارع العوازم (من شارع البحرين) مركز آيات - النور الخامس - مكتب (١٠)
س.ب. ١٠١٥ السليمة، الترمز 22011 الكويت، تلفون: 5731264/5 بيجر: 9211935

وصفات في بطاقات

منال العالم

مكعبات من التفاح الأخضر ذات صلعم حامض مع مكعبات التفاح الأحمر الحلو في تناغم مع البطاطس المسلوقة... سلطة فريدة من نوعها.

2	منعقة كبيرة	كريمة حامض أو زبادي
1/2	منعقة صغيرة	ثوم، بودرة
1/2	منعقة صغيرة	بصل، بودرة
1/2	منعقة صغيرة	ملح
1/2	منعقة صغيرة	سكر
1/4	منعقة صغيرة	زيتون أبيض
2	منعقة كبيرة	عصير ليمون
التقديم: أوراق الخس		

2	حبة متوسطة	بطاطس، مكعبات
1	حبة	تفاح أحمر
1	حبة	تفاح أخضر
1	عود	كرفس، مكعبات
1/4	كوب	جوز، الصاف
2	ملعقة كبيرة	زبيب
الصلصة:		
3/4	كوب	مايونيز

الكمية 4 - 6 أشخاص

١) ضعي مكعبات البطاطس في قدر متوسط، اغمرها بالماء، دعي القدر على نار متوسطة إلى أن يغلي، خففي النار واطبخي البطاطس إلى أن تنضج.

٢) اشطفي مكعبات البطاطس في ماء بارد، اتركيها جانباً إلى أن تبرد تماماً.

٣) أثناء ذلك اعدّي التفاح: لا تقشريه، انزعي النوى ثم قطعيه إلى مكعبات بنفس حجم مكعبات البطاطس، ضعيه في طبق عميق، وزعي عليه منعقة كبيرة من عصير الليمون. اضيفي البطاطس والكرفس.

٤) الصلصة: في وعاء عميق ضعي المايونيز، الكريمة أو الزبادي، الثوم، البصل، الملح، السكر، القليل وبقية عصير الليمون، قلبي إلى أن يصبح الخليط ناعماً.

٥) ضعي الصلصة فوق البطاطس والتفاح، قلبي إلى أن تتوزع المكونات جيداً. اضيفي الجوز والزبيب.

٦) ضعي أوراق الخس في أطباق التقديم، وزعي فوقها السلطة.

فكرة من منال

- لأعشاب نضرة امتدة متوسطة: اغسليها، اجمعها على شكل حزمة، ضعيها في كوب به ماء بارد، ضعي فوق الأعشاب كيس مايونيز واسع، ضعيها في الثلاجة فتبقى نضرة لمدة أيام.

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة الذرة مع الطماطم

وصفة رقم

6

مركز فود لاينز

المنطقة - شارع العوازم (من شارع البحر) - مركز آيات - الدور الخامس - مكتب (10)
هيبة 1000 المالديف، الرمز 77011 الكويت، تليفون: 973126405، بيجو: 9211928

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة سريعة لذيذة ومغذية ، وخاصة إذا قدمتها للأطفال .

وصفة رقم

6

عصير ليمون	4	ملعقة كبيرة
ثوم بودرة	1	ملعقة صغيرة
بصل بودرة	1	ملعقة صغيرة
منح	1	ملعقة صغيرة

2	علبة متوسطة	فردة، جب صحيح
2	حبة متوسطة	طماطم مكعبات
4	ملعقة كبيرة	خيار مخلل مصروم
		مكعبات صغيرة

كمية 4 - 6 اشخاص

- 1) اغسلي الذرة بالماء البارد، ضعها في مصفاة الى ان تتخلصي من الماء .
- 2) ضعي الذرة في طبق عميق ، اضيفي الطماطم والخيار المخلل ، قلبي الى ان تتوزع المكونات .
- 3) اضيفي عصير الليمون، الثوم، البصل، الملح، قلبي الى ان تختلط المكونات .
- 4) ضعي السلطة في طبق التقديم وقدميها مباشرة، او ضعها في النلاجة الى ان تصبح باردة، في كلتا الحالتين طعمها طيب ولذيذ .

فكرة من منال

- طريقة تاجحة لحفظ البقدونس في الفريزر ، تحلصي من البقدونس شعري الاوان في كيس ثلاييز واسع، ضمه في الفريزر، الى ان تعمد الاوان الى تم الضغني على الكيس نقي للثقل، عند اللزوم افتحي الكيس وحتي ما تحتاجينه من البقدونس لغريم.

وصفات في بطاقات

منال العالم



سلطة المكرونة بالمايونيز

وصفة رقم

7

مركز فود لابز

العالمية - شارع الموازي (من شارع البحرين) مركز آيات - النور الخامس - مكتب (11)
سرب: 009 السليمانية، الرمز 22011 الكويت، تلفون: 573126405، بيجو: 9211924

ومفات في بطاقات

منال العالم

الممتع هي هذه السلطة انك تعديها مسبقا وتحفظها بالتلاجة لتكون جاهزة وقت الطلب.

وصفة رقم

7

1 1/2	ملعقة صغيرة	ثوم ، بودرة
1 1/2	ملعقة صغيرة	بصل، بودرة
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل أبيض
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	زنجبيل ناعم
2	ملعقة كبيرة	معجون المستردة

250	جرام	مكرونة صغيرة
1/2	حبة كبيرة	فلفل أصفر، مكعبات
1/2	حبة كبيرة	فلفل أخضر، مكعبات
1/2	حبة كبيرة	فلفل أحمر، مكعبات
1 1/4	كوب	مايونيز
1/4	كوب	كريمة حامضة
4	ملعقة كبيرة	جبن بارميزان ناعم

الكمية 4 - 6 أشخاص

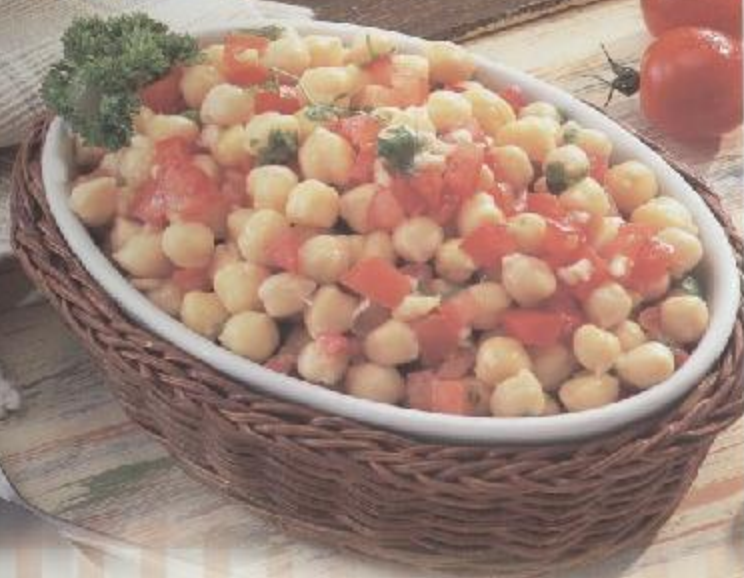
- 1) اسلقي المكرونة حسب ارشادات العبوة، اغسليها بإثناء الجارة، اتركها جانباً الى ان تبرد.
- 2) ضعي المكرونة في طبق عميق.
- 3) اضيفي الفلفل بأنواعه، المايونيز، الكريمة، الجبن، الثوم، البصل، الفلفل الأبيض، الملح، الزنجبيل والمستردة، قلبي جيداً الى ان تختلط المكونات مع بعضها.
- 4) قلبي السلطة بالتاليون وضعيها بالتلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، قدميها باردة.

فكرة من منال

■ اذا كانت المكرونة من مكونات السلطة التي ستقومين باعدادها .. لا تسلقيها كثيراً ، اخرجيها من الماء قبل تمام نضجها ، حتى لا تصبح لينة جداً بعد اضافة الصلصة او بقية مكونات السلطة .

وصفات في بطاقات

منال العالم



سلطة الحمص

وصفة رقم

8

مركز فود لاينز

السليبة - شارع العوازم (من شارع البحرين) - مركز ابيات - الدور الخامس - مكتب (10)
ص.ب: 1005 السليبة، الرمز 78011 هـاتف: 57312645 فاكس: 9211925

وصفات في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

8

سلطة شرقية غنية بالبروتين ، الحمص المعبأ بومر الوقت والجهد.

1	ملعقة صغيرة	سكر
1/2	ملعقة صغيرة	مادريكا
1/4	كوب	عصير ليمون
1/4	كوب	خل
1/4	كوب	زيت زيتون أو ذرة
1/2	كوب	بقدونس مفروم

الكمية 4 - 6 أشخاص

2	علبة متوسطة	حمص مسلوق
2	حبة متوسطة	مماطم
الصلصة:		
4	عصير كبير	ثوم، مهروس ناعم
1 1/2	ملعقة صغيرة	ملح
1/4	ملعقة صغيرة	فلفل اسود
1	ملعقة صغيرة	كمون ، فاصح

- 1) اغسلي الحمص في ماء باردة، ضعيه في مصفاة.
- 2) قطعي المماطم الى مكعبات صغيرة. اتركيها جانباً.
- 3) في طبق عميق ضعي الثوم، الملح، الفلفل، الكمون، السكر، المادريكا، عصير الليمون والخل، باستعمال مسدود شبك يدوي اخفقي هذه المكونات الى ان تختلط جيداً وينوب الملح والسكر.
- 4) اضيفي الزيت مع استمرار الخفق الى ان يمتزج مع بقية المكونات.
- 5) اضيفي الحمص، المماطم والبقدونس، قلبي جيداً.
- 6) غطي الطبق وضعيها في الثلاجة لحوالي 30 دقيقة الى ان يتشبع الحمص بنكهة الصلصة.
- 7) ضعي الحمص في طبق التقديم، انثري عليه بعض البقدونس.

فكرة من منال

■ اذا أصبح الخس ذاهلاً ، اغسلي الأوراق بناء البارد، ضعيها في حوض ثمانية سائل، سعبها في ثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل، سصبح الخس نضراً.

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة الشمندر مع البصل

مركز فود لاينز

الطابق - شارع العوازم (من شارع البحريين) مركز أيفات - الدور الخامس - مكتب (١٠)
ص.ب: ١٠٠٥ - السليبة الرمزي: 012201 الكويت. كلفون: 5731264/5. فاكس: 9211925

وصفة رقم

9

وصفات في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

9

سلطة فاتحة للشهية بسبب صلصتها اللذيذة والصلصة الغنية باللون الأحمر، إذا لم يتوفر الشندر الطازج استعملي الصلصة.

4	ملعقة كبيرة	ماء سلق الشندر
1	ملعقة صغيرة	ملح
1/2	ملعقة صغيرة	سكر
1	رشة صغيرة	فلفل أسود
1/4	كوب	زيت زيتون
للتقديم : أوراق الخس		

4	حبة متوسطة	شندر
1	حبة كبيرة	بصل
الصلصة:		
2	فص	ثوم مهروس
4	ملعقة كبيرة	عصير ليمون
4	ملعقة كبيرة	خل

الكمية 4 - 6 أشخاص

- اغسلي الشندر، ضعيه في قدر متوسط، اغمريه بالماء وضعيه على نار قوية الى ان يغلي، خفي النار ثم غطي القدر واتركيه على نار متوسطة الى ان يتضح الشندر تماما. (احتفظي ببعض ماء السلق).
- اغسلي الشندر بالماء البارد، قشريه، لطعيه الى شرائح رقيقة، ضعيه في طبق عميق.
- قطعي البصل الى شرائح رقيقة، اضيفيه الى الشندر.
- الصلصة: في طبق عميق ضعي الثوم، عصير الليمون، الخل، ماء سلق الشندر، الملح، السكر والفلفل، قلبي بالشوكة او مضروب شبك يدوي الى ان تختلط المكونات ثم اضيفي الزيت، استمدي بالخفق الى ان يتجانس الخليط وتحصلين على مسحلب لونه احمر.
- صبي الصلصة فوق شرائح الشندر، ضعي الطبق بالملاحة نحوالي 30 دقيقة (او اكثر) الى ان يصبح الشندر بارداً ويتشرب بالصلصة.
- ضعي بعض اوراق الخس في طبق التقديم، ضعي شرائح الشندر والبصل، وزعي فوقه بعض الصلصة.

فكرة من منال

■ التبرع من أسنان الهدية في المصلحة لأن الهدية فاتحة للشهية، ولكن إذا أوجع التعذيب منه لا تسعده في السعادة بل حزين ومن ثم مطروح صديق وفكري به صديق السعادة من استعماله فيكتسب نكهة حقيقية

وصفات في بطاقات

منال العالم

سلطة الانشون

وصفة رقم

10

مركز فود لاينز

السالمية - شارع العوازم (من شارع البحرين) مركز آيات - لمر الخامس - مكتب (10)
من رقم: 1008 السالمية، الرمز 22011 الكويت، للتقوية 373125/75 بيجير، 9211925

وصفات في بطاقات

منال العالم

وصفة رقم

10

من السلطات المعدنية والراقية .. مناسبة لوجبة الغداء اليومية او للحملات واليوغوه.

250 جرام	لادنون، شرائح رقيقة	1/4 كوب	عصير ليمون
1	حبة متوسطة بصل، شرائح طويلة	1	ملعقة صغيرة ملح
1/2	حبة متوسطة فلفل أحمر، شرائح طويلة	1/4	ملعقة صغيرة فلفل أسود
1/2	حبة متوسطة فلفل أخضر، شرائح طويلة	1	ملعقة كبيرة ريحان محقق
1/2	حبة متوسطة فلفل أسفر، شرائح طويلة	1	ملعقة كبيرة اوريغانو محقق
1	حبة كبيرة خيار، شرائح طويلة	1	ملعقة صغيرة ثوم بودرة
2	حبة متوسطة طماطم، شرائح طويلة	2	ملعقة كبيرة زيت ذرة
1/2	كوب زيتون أسود، شرائح	للتقديم: أوراق الخس	

انمية 4 - 6 اشخاص

- 1) في طبق عميق ضعي اللادنون، البصل، الفلفل بأنواعه، الخيار والطماطم، فني ال ان تختلط.
- 2) في وعاء اخر ضعي عصير الليمون، الملح، الفلفل، الريحان، الأوريغانو والثوم، فني ال ان تتوزع المكونات، اضيفي الزيت.
- 3) اضيفي الصلصة الى السلطة، قلبي جيداً .
- 4) ضعي السلطة في الثلاجة لحوالي ٣٠ دقيقة او ال ان تبرد .
- 5) ضعي السلطة في طبق التقديم، وزعي فوقها الزيتون، وزينيه بأوراق الخس.

فكرة من منال

- اسهل واسرع طريقة لتقديم الثوم، ضعي الثوم امامك، اطرفي عليه باستعمال مطرقة اللحم او سكين عريضة فتلاحظين ان الثوم تقطت وانفصلت الأوراق.