

مع
هنا
يدوم الهناء

هنا
كتاب الطبخ

وصفات
مميزة



منتجاتنا



طماطم



تونا/ذرة



شوفان

راب التونا مع الرمان

راب التونا مع الرمان

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هناء مصفاة من الزيت
١ بصل ابيض صغير مفروم فرم ناعم
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك كاتشاب
٤ م ك رمان او حسب الرغبة
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
خبز تورتيلا للتقديم
خس للتقديم
شرايح جبنة للتقديم

طريقة التحضير

في زبدية تقلب جميع المكونات جيداً نحضر خبز
التورتيلا ونضع شريحتين من الجبنة ثم الخس ثم
نضع كمشوة التونا وتلف جيداً مثل الرول
وتقدم وبالعافية

تاكو التونا مع الجوز

تاكو التونا
مع الجوز

المقادير

١ علبة تونا مدخنة من هناء مصفاة من الزيت
١ م ك خردل
١ م ك خيار مخل
٣ م ك جوز مكسر
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
خبز تورتيلا صغير
طماطم مفرومة
بصل مفروم
بقدونس للتقديم

طريقة التحضير

في زبدية تقلب جميع المكونات جيداً وتحشى في
قطع الخبز وتزين بالطماطم والبصل والبقدونس
وتقدم بجانب قطع من الليمون وبالعافية



مثلثات البف
بيستري بالتونا

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هنا
بصلة صغيرة مفرومة
٢ فص توم مهروس
١ جزر صغيرة مبشورة
٢ م ك ذرة
٢ م ص صلصة طماطم
١/٤ ك ماء
١ م ص بابريكا
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
٢ م ك زيت زيتون
١ باكيت عجينة بيف بيستري
سمسم وحبّة البركة للزينة

طريقة التحضير

في قدر على النار نضع زيت الزيتون والبصل ونقلب الى ان يدبل قليلا نضع الثوم ونقلب 30 ثانية نضع التونة والجزر والذرة وصلصة الطماطم والبهارات ونقلب لمدة دقيقة نضع الماء ويترك ليتسبك 5 دقائق ثم يترك ليبرد تماما وتحشى قطع البيف بيستري وتدهن بقليل من البيض وتزين بالسمسم وحبّة البركة وتخبز حسب التعليمات الموجودة بالعلبة وتقدم وبالعافية

مثلثات البف
بيستري بالتونا



سلطة التونا

المقادير

١ علبة تونا في زيت دوار الشمس مصفاة من الزيت

خس

ذرة

فاصوليا حمراء

بصل اخضر

بذور اليقطين

مقادير الصوص:

٢ م ص مايونيز

١ م ص خردل

١ م ص قشطة رائية

١ م ص مخلل خيار

٢ م ص زيت زيتون

عصير ليمون حسب الرغبة

ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

تقلب المكونات جيدا وتوضع على السلطة

طريقة التحضير

تقلب جميع مكونات السلطة بحسب الكمية المرغوب فيها او تقدم كطبقات مثل الصورة
خس+تونا+ذرة+تونا+فاصوليا حمراء وعلى الوجه
بصل اخضر وبذور اليقطين نضع الصوص
ففوتقدم وبالعافيه

سلطة التونا



سلطة التونا والافوكادو

سلطة
التونا
والافوكادو

المقادير

١ علبة تونا مدخنة من هناء مصفاة من الزيت
١/٢ ك فاصوليا
١/٢ ك ذرة
١ حبة افوكادو ناضجة
بقدرونس حسب الرغبة
حبة البركة للتزين

للصوص:
٣ م ك عصير ليمون
٢ م ص زيت زيتون
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة



طريقة التحضير

يتم تقطيع الافوكادو مكعبات ويوضع جانبا توضع
مكونات السلطة في زبدية وتقلب جيدا مع الصوص
ثم نضع الافوكادو وتزين بحبة البركة
وتقدم وبالعافيه



رولز التونا

المقادير

١ تونا في زيت دوار الشمس من هنا
بصلة صغيرة مفرومة فرم ناعم
١/٢ ك جزر مبشور
٢ فص توم مهروس
٢ عود بصل اخضر مفروم
١ م ك صويا صوص مالحة
١ م ص بهارات صينية
رشة فلفل ابيض
٢ م ك زيت زيتون
رقائق خاصة باللاسبرينج رول
زيت للقلي

طريقة التحضير

نضع زيت الزيتون على الصاج الى ان يسخن قليلاً ثم
نضع البصل الى ان يدبل قليلاً نضع التوم ونقلب
لمدة 30 ثانية نضع البصل الاخضر والجزر والبهارات
والصويا صوص والتونا ونقلب لمدة دقيقتين تترك
الحشوة لتبرد تماما ثم تحشى بلفائف الاسبرينج رول
وتقلي في زيت غزير وتقدم
مع سويت شيلي صوص وبالعافية

رولز
التونا



سلطة البطاطس بالتونا

سلطة البطاطس بالتونا

المقادير

١ علبة تونا مدخنة من هنا مصفاة من الزيت
٢ حبة بطاطس متوسطة مقطعة مكعبات
١/٢ ك بزاليا مجمدة
١ عود كرفس مفروم فرم ناعم
١ عود بصل اخضر مفروم فرم ناعم
شبت مفروم حسب الرغبة

للصوص:

٢ م ك مايونيز

١ م ك خردل

(م ك مخلل خيار)سويت رلش

١ م ص توم بودرة

١ م ص كل تفاح

١ م ص شراب القيقب

ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

تخلط جميع مكونات الصوص وتترك جانبا لحين الاستخدام

طريقة التحضير

تسلق البطاطس من 15-18 دقيقة او الى ان تصبح
طرية ولكن غير مهروسة وفي اخر دقيقتين نضع
البزاليا ثم تصفى جيدا من الماء وتترك الى ان تبرد
تماماً نضع البصل والكرفس والشبت على الصوص
وتقلب جيدا ثم نضع الصوص على البطاطس وتقلب
بحذر حتى لا تتكسر قطع البطاطس
وتقدم وبالعافية.



قوالب
البيتزا بالتونا

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هناء
صلصة بيتزا جاهزة او معدة منزلياً
اضافات حسب الرغبة مثل
زيتون- فلفل رومي- ذرة- بصل
جبنة موزاريلا
خبز تورتيلا مقطع دوائر

طريقة التحضير

توضع حبات التورتيلا في صينية الكب الكيك وتخبز
في الفرن الى ان تتحمر الاطراق قليلا تخرج وتوضع
م ص من صلصة البيتزا ونضع التونا واي اضافات
اخرى ثم نضع جبنة الموزاريلا وتدخل الي الفرن الي
ان تذوب الجبنة وتقدم وبالعافيه

قوالب
البيتزا بالتونا



مقبلات التونا بالبف بيستري

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هناء
١ جزر متوسطة مبشورة
٢ م ك ذرة
٢ م م مايونيز
٢ م ص خردل
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
جبنة شيدر مبشورة للزينة
١ باكيت عجينة بيف بيستري الدائرية للمقبلات
تخبز حسب المعلومات المذكورة في العلبة

طريقة التحضير

في زبدية نضع جميع المكونات ماعاد الجبنة وتقلب
جيدا وتوضع م ص من الحشوه فوق كل حبة من
عجينة البيف بيستري تزين بالجبنة
وتقدم كمقبلات خفيفة وبالعافيه

مقبلات التونا
بالبف بيستري



تونا بالخلطة مع الرز

المقادير

- ١ علبة تونا في زيت دوار الشمس من هناء
- ١ بصلة صغيرة مفرومة فرم ناعم
- ١ طماطم متوسطة مفرومة
- ٣ فص ثوم مهروس
- ٣ م ص صلصة حمراء
- ١ م ص بابريكا
- ١/٤ م فلفل كايبين اختياري
- ١/٤ ك ماء
- ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
- ٢ م ك زيت زيتون

طريقة التحضير

في قدر على النار نضع زيت الزيتون ونضع البصل الى ان يدبل قليلاً نضع الثوم ونقلب لمدة 30 ثانية نضع الطماطم وصلصة الطماطم والبهارات ونقلب لمدة دقيقة ثم نضع التونا ونقلب لمدة دقيقة ثم نضع الماء وندعه يتسبك لمدة 5 دقائق ويقدم مع الرز الابيض وبالعافيه

تونا بالخلطة مع الرز



اصابع التونا بالتوست

المقادير

علبة تونا من هناء في زيت دوار الشمس مصفاة من الزيت
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك مخلل خيار
١ بصل ابيض صغيرة مفروم فرم ناعم
١ عود بصل اخضر مفروم
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
توست للتقديم
طماطم كرزية للتزين
شبت للتزين

طريقة التحضير

في زبدية تقلب جميع المكونات جيداً ثم ندهنها
على التوست وتقطع بشكل اصابع طولية وتزين
بالبطاطم الكرزية والشبت وتقدم وبالعافيه

اصابع
التونا بالتوست

كروسون التونا مع البيض

كروسون التونا
مع البيض

المقادير

١ علبة تونا مدخنة من هناء مصفاة من الزيت
١ بيضة مسلوقة ومقطعة قطع صغيرة
١ عود بصل اخضر مفروم
١ م ك مايونيز لايت
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
كروسون
خس
جبنة شرائح
طماطم شرائح

طريقة التحضير

تقلب جميع المكونات جيداً حتى تتمازج مع بعضها
يقص الكروسون بالنصف نضع شرائح الجبنة
والخس والطماطم ثم تحشى بخلطة التونا
وتقدم وبالعافية



برجر التونا

برجر التونا

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هناء مصفاة من الزيت
١ بيضة صغيرة
٢ م ك بقسماط
١ بصلة صغيرة مفروم فرم ناعم
١ فص توم مهروس
١ م ص بابريكا
١/٢ م ص توم بودرة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

صوص البرجر:
٢ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك كاتشاب
١ م ك مخلل خيار
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
تهلط مكونات الصوص جيداً وتترك جانباً لحين الاستخدام

طريقة التحضير

في زبدية نضع جميع مكونات البرجر معاً وتخلط جيداً تشكل مثل الاقراص وتوضع لتتماسك في الثلاجة 1/2 ساعة ثم تشوى على الصاج على درجة حرارة متوسطة بقليل من زيت الزيتون الى ان تنضج تماماً من الداخل نضع الصوص في خبز البرجر والجبنة والخس والطماطم ثم نضع قرص التونا وتقدم مع البطاطس وبالعافيه

مقبلات التونا بالتوست

مقبلات التونا بالتوست

المقادير

علبة تونا من هناء في زيت دوار الشمس مصفاة من الزيت
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك كاتشاب
١ عود بصل اخضر مفروم
١ م ص سماق
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
توست مقطع دوائر للتقديم
جبنة شرائح مقطعة دوائر للتقديم
خس للتقديم
طماطم كرزية للتزين
شبت للتزين

طريقة التحضير

في زبدية تقلب جميع المكونات جيداً نحضر دوائر
التوست ونضع توست+شريحة جبنة مع خس+
قطعة توست+خلطة التونا+قطعة توست تزين
بالبطاطم الكرزية والشبت وتقدم وبالعافيه



كرات الارز بالتونا المقلية

كرات الارز
بالتونا المقلية

المقادير

١ ك رز امريكي مفسول جيداً
١ علبة تونا مدخنة من هناء مصفاة من الزيت
١ بصلة وسط مفروم فرم ناعم
١ طماطم متوسطة مفروم فرم ناعم
١ حبة متوسطة جزر مبشور
٢ فص توم مهروس
٢ م ك صلصة طماطم
٢ م ص البهارات السبعة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
٢ م من زيت زيتون
٢ ك ماء

طريقة التحضير

في قدر على النار نشوح البصل دقيقه ثم نضع
التوم ونقلب 30 ثانية نضع الطماطم وصلصة
الطماطم والجزر المبشور والبهارات ونقلب دقيقتين
نضع التونا ونقلب دقيقه على نار متوسطة نضع
الارز ونقلب دقيقة ثم نضع الماء الى ان يتغطى الرز
تماماً يطبخ اول 5 دقائق على نار عالية الى ان يغلي
ويطبخ لمدة 15 دقيقة على نار متوسطة الى
منخفضة الى ان يستوي ويكون رطب قليلاً يترك
ليبرد تماماً في الثلاجة ثم يكور ويوضع في الدقيق
ثم البيض ثم البقسماط ويقلى في زيت غزير ويقدم
مع صلصة البيتزا او اي صوص اخر وبالعافيه



ساندوتشات التونة الصغيرة

المقادير

علبة تونا من هنا في زيت دوار الشمس مصفاة من الزيت
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك مخلل خيار
١ بصل ابيض صغيرة مفروم فرم ناعم
عود بصل اخضر مفروم 1
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
خبز دوائر للتقديم
زيتون كامل للتزين

طريقة التحضير

في زبدية تقلب جميع المكونات جيداً وتحشى داخل
قطع الخبز تزين بقطع الزيتون وتقدم وبالعافيه

ساندوتشات التونة الصغيرة



كانبيه التونا المالح

كانبيه التونا المالح

المقادير

١ علبة تونا من هناء في زيت دوار الشمس مصفاه من الزيت
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ عود بصل اخضر مفروم
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
بسكوت ريتز مالح
سماق للتزين
شبت للتزين

طريقة التحضير

في زبدية نضع التونا، المايونيز، الخردل، البصل، عصير الليمون، الملح والفلفل الاسود وتقلب جيداً ثم نضع م ص من الحشوة على حبات الريتز وتزين بالسماق والشبت وتقدم كمقبلات خفيفة وسريعة وبالعافيه



بينى اربياتا التونا

المقادير

- ١ علبة تونا مدخنة من هناة
- ٤ فص توم مقطع شرائح
- ١ علبة طماطم مقطعة في عصير الطماطم مع الريحان والاوريجانو من هناة
- ٢ م ص صلصة طماطم
- ١ قرن فلفل احمر مقطع شرائح
- ٢ م ك زيت زيتون
- ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
- ٢٠٠ جرام مكروني بيني تسلق حسب التعليمات الموجودة بالعلبة
- جبنة بارميزان للتقديم

طريقة التحضير

في قدر على النار نضع زيت الزيتون والثوم والفلفل ويقلب لمدة 30 ثانية نضع التونا و نضع صلصة الطماطم وعصير الطماطم ويتبل بالملح والفلفل ويقلب لمدة دقيقتين نضع المكرونة المسلوقة مع وضع قليل من الماء تقلب جيداً الى ان يلتصق الصوص بالمكرونة تزين بقليل من جبنة البارميزان وتقدم وبالعافية

بينى اربياتا
التونا



شرائح خبز الشوفان
مع التونا والرمان

المقادير

١ علبة تونا فاخرة للساندوتشات من هناء مصفاة من الزيت
١ بصل ابيض صغير مفروم فرم ناعم
١ م ك مايونيز
١ م ك خردل
١ م ك كاتشاب
٤ م ك رمان او حسب الرغبة
عصير ليمون حسب الرغبة
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
شرائح من خبز الشوفان للتقديم



طريقة التحضير

في زبدية نضع جميع المكونات وتقلب جيداً نحضر
قطعه من خبز الشوفان ونضع الحشوة وتزين
بالشبت وتقدم وبالعافية

شرائح خبز الشوفان
مع التونا والرمان

مع
هنا
يدوم الهناء

NAA

OLE

TS



كرات الشوفان
بالشوكلاتة

كرات الشوفان
بالشوكلاتة

المقادير

١ ١/٢ ك شوفان حبة كاملة من هناء
٤ م ك زبدة الفول السوداني
٤ م ك حليب قليل الدسم
١ ١/٢ ك شوكلاتة دارك او شبه محلاه ١٠٠ جرام
١ م ك عسل
١ ١/٢ م ص قرفة

طريقة التحضير

توضع الشوكلاتة في المايكرويف الى ان تسيح تماماً
في قدر على نار متوسطة نضع زبدة الفول
السوداني، الحليب، العسل، القرفة والشوكلاتة الى ان
تتمازج جيداً نطفئ النار ونضع الشوفان وتقلب جيداً
ثم تكور وتقدم وبالحنافيه

مع
هنا
يدوم الهناء

عصيدة الشوفان
بزبدة الفول السوداني

عصيدة الشوفان
بزبدة الفول السوداني

المقادير

١/٢ ك شوفان حبة كاملة من هناء
١ ك حليب
١/٢ م ص قرفة
سكر ستيفيا او عسل للتحليه
زبدة فول سوداني للتقديم
مكسرات حسب الرغبة للتقديم
ويمكن استعمال بذور الشيا او جوز هند مجفف

طريقة التحضير

في قدر على نار متوسطة نضع الشوفان والحليب والقرفة والسكر او العسل ونستمر بالتحريك الى ان يتخن الخليط يوضع في زبدية ويزين بزبدة الفول السوداني والمكسرات ويقدم وبالعافيه

مع
هنا
يدوم الهناء

HANAA
WHOLE
TRADITIONAL
OATS



شورية
الذرة والشوفان

شورية
الذرة والشوفان

المقادير

٣/٤ ك شوفان حبة كاملة من هناء
٣/٤ ك ذرة
٢ م ك دقيق
١ ك كليب سائل
٣ ك مرقة خضار او ماء او ماء مذوب فيه مكعب خضار
٣/٤ ك جبنة شيدر مبشورة
٢ م ك زيت زيتون
١ م ص توم بودرة
١ م ص اوريغانو
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة
عصير ليمون حسب الرغبة



طريقة التحضير

في قدر على النار نضع زيت الزيتون والدقيق ونقلب لمدة دقيقة ثم نضع الحليب السائل ونقلب بالويسك لمدة دقيقتين او الى ان تختفي تكتلات الدقيق تماماً ثم نضع جميع البهارات ومرقة الخضار والذرة والشوفان وتترك لتغلي لمدة 15 دقيقة ثم نضع جبنة الشيدر وتقلب جيداً نضع عصير الليمون وتقدم وبالعافيه

مع
هنا
يدوم الهناء



شورية
الخضار والشوفان

المقادير

١ بصلة صغيرة مفرومة فرم ناعم
١ بطاطس كبيرة مقطعه مكعبات صغيرة
١ جزر مقطع مكعبات صغيرة
١ راس بروكلي مقطع
٣ م ك شوفان حبة كاملة من هناء
١ ك دجاج مسلوق مقطع او مسحب
٢ م ك صلصة طماطم
١ مكعب خضار
١ م ص كزبرة
١ م ص كمون
١ صرة بهارات الشورية الصحيحة
٣ م ك زيت زيتون
من 5-6 اكواب ماء
ملح وفلفل اسود حسب الرغبة

طريقة التحضير

في قدر على النار نضع زيت الزيتون ونضع البصل ونقلب الى ان يدبل نضع البهارات الصحيحة وصلصة الطماطم والبهارات ونقلب 30 ثانية نضع الخضار والدجاج ونذيب مكعب الخضار في الماء ثم نضعه في القدر نقلب جيداً ثم نضع الشوفان ونترك لتغلي لمدة 20-25 دقيقة او الى ان تستوي البطاطس والجزر وتقدم وبالعافية

شورية
الخضار والشوفان

مع
هنا
يدوم الهناء

NAA



سوفليه
الشوفان

سوفليه
الشوفان

المقادير

١ ١/٢ ك دقيق شوفان هناء حبة كاملة مطحون
٢ حبة بيض بحرارة الغرفة
٣ م ك كاكاو باودر
١/٢ ك عسل
١/٤ ك زيت جوز الهند
١/٤ ك حليب قليل الدسم
١ م ك قهوة سريعة التحضير
١ م ص باكينج باودر
١ م ص فانيليا
رشة ملح

طريقة التحضير

في زبدية نضع دقيق الشوفان , الكاكو , الباكينج باودر والملح وتقلب جيداً وتوضع جانباً , نضع القهوة مع الحليب وتقلب جيداً وتوضع جانباً في زبدية نضع البيض والفانيليا ونخفق لمدة دقيقة ثم نضع الزيت والحليب والعسل ونخفق دقيقة ثم نضع الشوفان ويقلب الخليط بالمعلقة الى ان يتمازج جيداً يوضع في قوالب السيراميك ويوضع في فرن مسبق التسخيل على حرارة 160 م لمدة 13 دقيقة يقدم فوراً وبالعافيه



بان كيك الشوفان الصحي

بان كيك الشوفان الصحي

المقادير

١ ك شوفان هناء مطحون
١/٢ ك شوفان هناء حبة كاملة
٣ م سكر جوز الهند
٢ م ك زيت جوز الهند
١ بيضة
٣/٤ ك حليب سائل قليل الدسم
١ م ص باكينج صودا
١ م ص باكينج باودر
١ م ص فانيليا
رشة ملح

طريقة التحضير

في زبدية نضع جميع المكونات الجافة وتقلب
في زبدية اخرى نضع جميع المكونات السائلة وتقلب
ثم نضع المكونات السائلة على الجافة وتقلب جيداً
وتترك لترتاح لمدة 15 دقيقة نضع الصاج على نار
متوسطة الى ان يسخن جيداً ثم نضع بمقدار ربع
كوب او واحد سكوب ايس كريم من خليط البانكيك
الى ان تنضج كل حبة جيداً يقدم مع الفواكه او
شراب القيقب وبالعافيه

مع
هنا
يدوم الهناء



بارفيه الشوفان
الصحي والسريع

بارفيه الشوفان
الصحي والسريع

المقادير

١ ك شوفان هناء حبة كاملة
١/٤ ك مكسرات مشكلة حسب الرغبة
٢ م ك سكر جوز الهند
١ م ص قرفة
لبن زبادي يوناني
فواكه للتقديم
عسل

طريقة التحضير

في تاوة على نار متوسطة نضع الشوفان
والمكسرات ونقلب الى ان يتحمص الشوفان جيداً
مع مراعاة الانتباه له تقفل النار ونضع السكر ونقلب
جيداً في كاسات التقديم نضع اللبن ثم نضع
الشوفان ويزين بالفواكه والعسل ويقدم

الواح الشوفان الصحية

الواح الشوفان الصحية

المقادير

٣/٤ بيكان مطحون خشن محمص
١/٢ ك شوفان حبة كاملة من هناء محمص
١ ك زبدة فول سوداني بالشوكولاتة او عاديه
١/٢ جوز الهند مبشور محمص
٢ م ك زيت جوز الهند
١/٢ ك شراب القيقب مايبل سيرب
٢ م ك عسل
١ م ص فانيليا
رشة ملح

طريقة التحضير

في قدر على نار متوسطة نضع زبدة الفول السوداني، الزيت، المايبل سيرب، الفانيليا والعسل وتقلب جيداً الى ان تتمازج نضع الشوفان، البيكان، الملح وجوز الهند وتقلب جيداً ونطفئ النار، تفرد في صينية مبطنة بورق الزبدة وتساوى جيداً باليد وتوضع في الثلاجة ساعة او اكثر الى ان تبرد وتتماسك جيداً تقطع حسب الرغبة وتقدم وبالخافيه