

# هناء

## وصفات مطبخ هناء Recipe Booklet



مع هناء يدوم الہناء



هنا



# المحتويات

## شوفان هناء الحبة الكاملة

كرات الطاقة بشوفان هناء مع التمر واللوز  
شورية الفطر بشوفان هناء الحبة الكاملة  
خبز شوفان هناء  
كوكيز شوفان هناء للأطفال  
كليجة التمر بشوفان هناء  
عصيدة شوفان هناء مع الفواكة  
قطع الدجاج المقرمشة بشوفان هناء  
كعك شوفان هناء بالفستق والهيل  
أكواب التشيز كيك بالفراولة مع رقائق شوفان هناء الكاملة  
ألواح شوفان هناء الصحية بزبدة الفول السوداني

## طماطم هناء

الدجاج بالزردة الهندي بطماطم هناء  
لغائف بيتزا سهلة التحضير للأطفال مع طماطم هناء المقطعة بالريحان والارياغانو  
رولاتيني الباذنجان مع طماطم هناء المقطعة  
كرات الكفتة للأطفال مع طماطم هناء المقطعة بالبصل  
معكرونة اسباغتي للأطفال بطماطم هناء المقطعة بالريحان والارياغانو  
كبسة الدجاج السعودية مع طماطم هناء المقطعة بالبصل والثوم  
محشي الكوسا مع طماطم هناء المقشرة  
مرق بامية باللحم بطماطم هناء المقطعة بالبصل والثوم

## هناء تونا

فطائر تونا هناء  
قوارب الكوسا المحشية بالتونا والذرة من هناء  
قوالب التونا مع الذرة من هناء  
سيرينج رول ورق الأرز بالخضراوات وتونا هناء  
طاجن المعكرونة مع التونا من هناء  
سلطة أفوكادو بالتونا من هناء  
فطائر محشية بالتونا من هناء  
فطيرة ريزوتو بالتونا والذرة من هناء

## هناء جورميه ستيك التونا

سلطة هناء جورميه تونا بالسبانخ والفراولة  
برغر تونا هناء جورميه  
هناء تونا جورميه بصلصة الأفوكادو والذرة  
سلطة نيسواز بتونا هناء جورميه

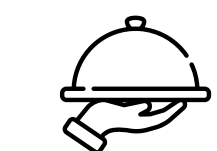






# شوفان هناة الحبة الكاملة

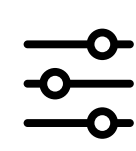




عدد الأشخاص  
9



مدة التحضير  
10 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
8

### المكونات

تمر	1/4 كوب
شوفان هناء الحبة الكاملة	1/4 كوب
لوز	1/4 كوب
بذور الشيا	1 ملعقة كبيرة
بذور اليقطين	2 ملعقة كبيرة
شراب القيقب	1 1/2 ملعقة كبيرة
القرفة	1/2 ملعقة صغيرة
رقائق جوز الهند المبشورة الغير محلاة	1 ملعقة كبيرة

### طريقة التحضير

1. نخلط التمر والشوفان واللوز في الخلاط " محضر الطعام " حتى يصبح ناعماً.
2. نضيف جميع المكونات المتبقية باستثناء جوز الهند المبشور، ونخلطه حتى يمزج جيداً ويبدأ الخليط في تكوين كتلة كبيرة في الخلاط.
3. ننقل الخليط إلى وعاء صغير ونضيف إليه رقائق جوز الهند باستخدام ملعقة.
4. نلف الخليط إلى كرات صغيرة.
5. نحفظه بالتلذذة.

# كرات الطاقة

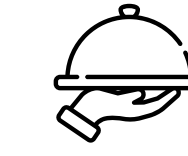
بشوفان هناء مع التمر واللوز



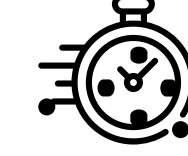


# شورية الفطر

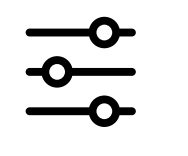
## بشوفان هناء الحبة الكاملة



عدد الأشخاص  
4



مدة التحضير  
40 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة معتدلة



عدد المكونات  
9

### المكونات

شوفان هناء الحبة الكاملة

هناء زيت دوار الشمس

بصل مفروم ناعم

ثوم، مفروم

زبدة

فطر طازج مقطع

مرق دجاج أو ماء

بقدونس مفروم

ملح وفلفل حسب الرغبة

3/4 كوب

1 ملعقة كبيرة

1/2 كوب

1 ملعقة صغيرة

1 ملعقة كبيرة

2 كوب

6-7 كوب

2 ملعقة كبيرة

-

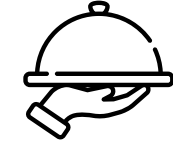


### طريقة التحضير

1. نقلي البصل في ملعقة زيت دوار الشمس من هناء، ثم نضيف الثوم ونقلبه لمدة دقيقة.
2. نضيف الزبدة ثم الفطر، وندعه يطهو لمدة 5 دقائق على نار متوسطة، ثم نستمر في التحريك حتى لا يحترق.
3. نضيف خليط الشوفان ونحركه جيداً، مع إضافة المرق أو الماء. نخفض درجة الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة إلى هادئة، ونتركه يغلي على النار، ثم نخفض الحرارة، ونتركه لمدة نصف ساعة.
4. نضيف البقدونس ونخلطه جيداً ثم يترك يغلي لمدة دقيقتين.
5. نقدمها ساخنة وتزين بالبقدونس.



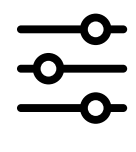




عدد الأشخاص  
10



مدة التحضير  
55 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
8

### المكونات

دقيق شوفان من هناء  
حليب غير المحلى  
عسل  
كتان مطحون  
صودا الخبز  
بيكنج بودر  
ملح  
بيض

2 ¾ كوب  
1 كوب  
2 ملعقة كبيرة  
¼ كوب  
½ ملعقة صغيرة  
¾ ملعقة صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة  
2

### طريقة التحضير

1. نسخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية.
2. نستخدم محضر الطعام "الخلاط" لنطحن ٣ أكواب من شوفان هناء الحبة الكاملة حتى تكون دقيق شوفان ناعم، نحتاج إلى ٢,٧٥ كوب من دقيق الشوفان، لذلك نطحن المزيد من الشوفان إذا كانت الكمية المطلوبة أقل من المطلوب. نحتاج إلى طحنه لمدة دقيقتين على الأقل حتى يكون دقيق الشوفان ناعم جدًا.
3. في وعاء كبير نخفق العسل، والبيض، والحليب غير المحلى، والملح معًا.
4. نضيف صودا الخبز، وبيكنج بودر إلى دقيق الشوفان في محضر الطعام، ونمزجه لمدة ١٠ ثوان. ثم نضيف بذور الكتان المطحونة إلى دقيق الشوفان.
5. نضيف خليط الدقيق إلى المكونات الرطبة، ونخلطه حتى يمتزج تمامًا. سيكون الخليط سائلًا، ولكن يجب أن يكون لديه قوام سائل.
6. نترك الخليط جانباً لمدة ١٠ دقائق على الأقل. هذه الخطوة أساسية، يجب أن لا نتخطاها.
7. نضع ورق الزبدة في وعاء خبز زجاجي. (يمكن استخدام طبق خبز معدني ولكن هذا قد يغير وقت الطهي).
8. نضيف المزيج إلى صينية الخبز المبطنة بورق الخبز، ويوضع على الرف العلوي للفرن.
9. نخبز الخليط لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يخرج عود الأسنان من الخبز نظيفًا.
10. ندعه يبرد تمامًا، بين عشية وضحاها بشكل مثالي للسماح له بالتبريد تمامًا لتبقى متماسكة.



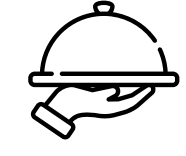
# خبز شوفان

هناء

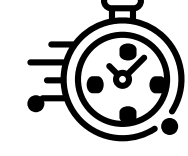


# كوكيز شوفان هناء

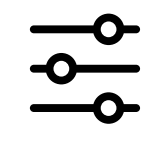
للأطفال



عدد الأشخاص  
20



مدة التحضير  
20 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10



## المكونات

شوفان هناء الحبة الكاملة	1 ½ كوب
هناء زيت الذرة أو زبدة غير مملحة (عصا واحدة)، ناعمة جداً	½ كوب
بيضة	1 كبير
سكر بني فاتح	½ كوب
سكر ناعم	¼ كوب
خلاصة فانيليا	2 ملعقة صغيرة
دقيق متعدد الاستعمالات	¾ كوب
صودا الخبز	½ ملعقة صغيرة
ملح أو حسب الرغبة	½ ملعقة صغيرة
رقائق الشوكولاتة الشبه محلاة، بإمكانك إضافة المزيد بعد الخبز (أو استبداله بالزبيب أو الجوز أو ما تفضل من مكونات)	1 كوب

## طريقة التحضير

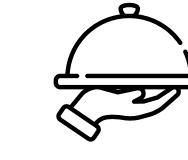
1. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية، ثم نحضر صينية الخبز بورق الخبز أو ندهنها بزيت الذرة من هناء، ونضعها جانباً.
2. في وعاء كبير، نضيف البيض والزيت أو الزبدة والسكرات والفانيليا ونخلطها بملعقة بقوة لمدة ٩٠ ثانية، أو حتى تصبح ناعمة وطرية.
3. نضيف شوفان هناء والدقيق وصودا الخبز والملح ونقلبها حتى يمتزج جيداً.
4. نضيف رقائق الشوكولاتة ونقلبها حتى تمتزج.
5. باستخدام مغرفة بوظة سعة ٢ ملعقة كبيرة، نشكل القوالب ونضعها على صينية الخبز المحضرة مسبقاً بمسافة متباعدة على بعد حوالي ٥ سم.
6. نخبزها لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة (استخدم الوقت الأقل للحصول على كوكيز فائقة الطراوة، والمدة الأطول للحصول على كوكيز أكثر صلابة)، أو حتى تستوي الحواف والجزء العلوي فقط، حتى لو كان لم يستوي كاملاً. لا تبالغ، فإن الكوكيز تتماسك أكثر أثناء تبريدها.
7. فور إخراج صينية الخبز من الفرن، نضيف حوالي ٥ رقائق شوكولاتة إضافية لكل كعكة.
8. ندع الكعك يبرد على صينية الخبز لمدة ١٠ دقائق قبل التقديم.



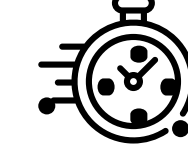


# كليجة التمر

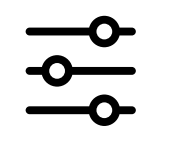
## بشوفان هناء



عدد الأشخاص  
50 قطعة



مدة التحضير  
2 ساعة



مستوى الصعوبة  
متوسطة



عدد المكونات  
12

## المكونات

### للعجينة:

دقيق الشوفان- نفس الكمية من شوفان هناء الحبة الكاملة الممزوجة في محضر الطعام حتى يصبح على شكل دقيق	3 أكواب
لوز مجروش	2 كوب
هيل مطحون	1 ملعقة صغيرة
بذور اليانسون مطحونة	1.5 ملعقة صغيرة
الشمر مطحون	1.5 ملعقة صغيرة
جوزة الطيب	½ ملعقة صغيرة
ملح	¼ ملعقة صغيرة
شراب القيقب	2 ملعقة كبيرة
هناء زيت دوار الشمس أو الزبدة	¼ كوب



## المكونات

### للحشوة:

تمر طري	2-3 كوب
قرفة مطحونة	½ ملعقة صغيرة
بذور يانسون مطحون	1 ملعقة صغيرة
حليب من النوع المفضل لديك	¼ - ½ كوب
هناء زيت دوار الشمس أو زيت جوز الهند	2 ملعقة كبيرة
المذاب أو الزبدة	

## طريقة التحضير

1. سخن الفرن مسبقاً على ١٨٠ - ١٦٠ درجة مئوية.
2. نضيف جميع مكونات الحشوة إلى الخلاط ونمزجها جيداً حتى نحصل على خليط ناعم غير لزج.
3. نمزج دقيق الشوفان واللوز المطحون والبهارات والملح في وعاء كبير. ثم نسكب شراب القيقب والزيت ثم نمزجهما.
4. نبرد العجين في الثلاجة لمدة ١٥ إلى ٣٠ دقيقة، نرُق العجينة إلى مستطيل (حوالي سماكة ٣/١٠ سم) بين ورقتين من ورق الزبدة.
5. نوزّع مزيج التمر على العجين الملقوف بالتساوي، ثم يُدحرج بعناية إلى أسطوانة ضيقة.
6. نعيد آخر خطوتين حتى نغاذ الكمية.
7. نضعه في الفريزر لمدة ١٥-٣٠ دقيقة ثم نقطع.
8. نرتب قطع الكليجة على صينية الخبز المغطاة بورق الخبز ونخبزها لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح الحواف بنية ذهبية.
9. نتركه ليبرد تماماً، ثم نُقدم.



# عصيدة شوفان

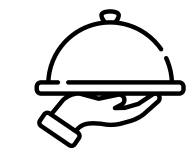
هناء مع الفواكه



المكونات	
شوفان هناء الحبة الكاملة	1 كوب
حليب	1 كوب
ماء	1 كوب
شراب القيقب أو العسل	2 ملعقة صغيرة
توت مُشكل مثل الفراولة والتوت البري وتوت العليق	¼ كوب
لوز مقشر، محمص	1 ملعقة كبيرة
زبادي فراولة طبيعي	¼ كوب

## طريقة التحضير

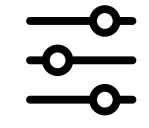
1. نضع شوفان هناء في قدر للطبخ، ونضيف عليه الحليب والماء والعسل أو شراب القيقب. يُطهى على نار هادئة متوسطة لمدة 3-4 دقائق مع التحريك باستمرار حتى يصبح سلساً وغنياً.
2. نُسكب المزيج في وعائين عميقين ونضيف فوقهم التوت المُشكل. ثم نُوزع اللوز ويُقدّم مع زبادي الفراولة.



عدد الأشخاص  
2



مدة التحضير  
5 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
7





# قطع الدجاج المقرمشة

## بشوفان هناء

### طريقة التحضير

١. نضع الشوفان في محضر الطعام ونقوم بطحنه لمدة ٢٠ ثانية أو حتى يصبح خشناً. ثم نضيف الجبن والزعتر والفلفل. نخلطهم معاً ونضعهم في وعاء عميق.
٢. في وعاء آخر، نُخفق البيض بشكل جيد. ونضعه جانباً.
٣. على صينية خبز، نضع ورق الزبدة. ونضعه جانباً.
٤. نقطع صدور الدجاج على الشكل المطلوب، بالعرض أو بالطول.
٥. نتبّع الخطوات التالية لكل قطعة من قطع الدجاج؛ نغمس كل قطعة في خليط البيض، متبوعاً بمزيج قشرة الشوفان مع التأكد من تغليفها بالكامل ثم نضعها على صينية الخبز.
٦. بمجرد الانتهاء من جميع القطع، نضع صينية الخبز في الفريزر لمدة ساعة على الأقل من أجل أن تثبت طبقة الشوفان على الدجاج.
٧. بمجرد أن تثبت الطبقة، يمكن إخراج الكمية التي نود طهيها مع الاحتفاظ بالباقي في وعاء تجميد إلى وقتٍ آخر.
٨. في حالة القلي، نسكب كمية كافية من زيت هناء في وعاء قلي عميق لتغطية قطع الدجاج أثناء القلي.
٩. في حالة الخبز، نسخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية، ثم نضع قطع الدجاج على صينية الخبز المغطاة مسبقاً بورق الخبز. ثم نمسح قطع الدجاج بزيت هناء ونخبزها لمدة ٢٥ دقيقة، مع مراعاة قلبها إلى الجانب الآخر في منتصف الوقت.
١٠. نُزيّن الطبق ويُقدّم ساخناً.

### المكونات

شوفان هناء الحبة الكاملة 1 كوب

هناء زيت الذرة 1 كوب

جبنه بارميزان طازجة مبشورة ¼ كوب

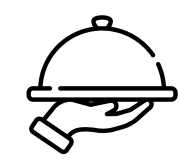
زعتر طازج مفروم 1 ملعقة صغيرة

ملح ½ ملعقة صغيرة

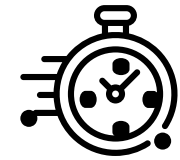
فلفل أسود مطحون ¼ ملعقة صغيرة

بيض 3

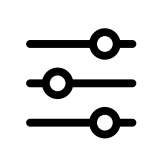
صدور الدجاج 500 جرام



عدد الأشخاص  
8



مدة التحضير  
40 دقيقة



مستوى الصعوبة  
متوسطة

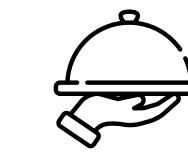


عدد المكونات  
8

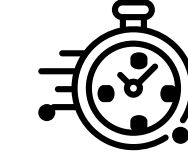


# كعك شوفان هناء

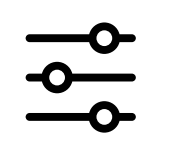
بالفستق والهيل



عدد الأشخاص  
12



مدة التحضير  
30 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10

## المكونات

### لتحضير الكعك:

شوفان هناء الحبة الكاملة

3 كوب

فستق مقشر، اللوز، كاجو

3/4 كوب

(أو يمكن استبدال نوع المكسرات حسب الرغبة)

سكر أو شراب القيقب

1/2 كوب

خلاصة الفانيليا

1 ملعقة صغيرة

هيل مطحون

1 ملعقة صغيرة

ملح (يمكن حذف الملح إذا كانت المكسرات مملحة)

1/2 ملعقة صغيرة

صودا الخبز

1 1/2 ملعقة صغيرة

ماء

2 كوب

هناء زيت دوار الشمس لدهن قوالب الكعك



## المكونات

### للتزيين (اختياري):

شراب القيقب

2 ملعقة كبيرة

فستق حليبي

1/2 كوب

هيل مطحون

1/2 ملعقة صغيرة

## طريقة التحضير

### للتزيين (اختياري):

- نغرم الفستق جيداً ونمزجه مع شراب القيقب والهيل في وعاء صغير.

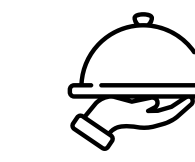
### لتحضير الكعك:

- نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
- ندهن قوالب الكعك بقليل من زيت دوار الشمس من هناء ونضعها في صينية الخبز.
- نضع جميع المكونات في الخلاط أو محضر الطعام ونهرسها حتى تصبح ناعمة ولا يبقى أي قطع كبيرة من المكسرات.
- نملأ قوالب الكعك إلى الحافة تقريباً، ثم نضيف ملعقة صغيرة من طبقة التزيين في أعلى كل منها (إذا كنت تستخدم طبقة التزيين).
- نخبز الكعك لمدة ٢٢-٢٥ دقيقة أو حتى يخرج أغلب عود الأسنان عند إدخاله في الكعكة نظيفاً.
- نزيل الكعك وندعه يبرد لمدة ١٠ دقائق على الأقل قبل تقديمه.

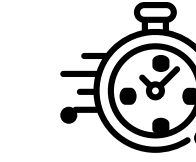


# أكواب التشيزكيك بالفراولة

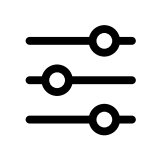
مع رقائق شوفان  
هناك الكاملة



عدد الأشخاص  
2



مدة التحضير  
4 ساعات



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10

## المكونات

المكونات الجافة:

شوفان هناك الحبة الكاملة	1 كوب
فراولة، شرائح	1 كوب
بذور الشيا	1 ملعقة كبيرة
رشة ملح	-



## المكونات

المكونات الرطبة:

حليب اللوز أو حليب جوز الهند، غير المحلى	¾ كوب
زبادي يوناني سادة	½ كوب
عسل أو شراب القيقب	1 ملعقة كبيرة
خلاصة الفانيليا	1 ملعقة صغيرة

لإعداد الطبقة العليا:

- كعك القمح الكامل أو بسكويت حلو ، مكسر إلى قطع صغيرة
- مربى الفراولة
- شرائح فراولة حسب الرغبة

## طريقة التحضير

1. نضع الفراولة وحليب اللوز وزبادي يوناني في محضر الطعام، ونخلطه حتى تصبح الفاكهة مهروسة.
2. ننقله إلى وعاء كبير ونضيف بقية المكونات.
3. نخلط المكونات باستخدام ملعقة حتى تندمج جيداً.
4. نقسم الخليط في كوبان.
5. نغطيه ونضه في الثلاجة لمدة أربع ساعات على الأقل أو طوال الليل.
6. بعد إخراجه من الثلاجة يوضع البسكويت الحلو، وشرائح الفراولة مع مربى الفراولة في الأعلى ويقدم بارد.



# ألواح شوفان هناء صحية

## بزبدة الفول السوداني

			
عدد الأشخاص	مدة التحضير	مستوى الصعوبة	عدد المكونات
16	40 دقيقة	سهلة	10

## المكونات

### لإعداد الألواح:

شوفان هناء الحبة الكاملة	1 كوب
جوز الهند غير المحلى ( مبشور)	1 كوب
لوز كامل مطحون	¼ كوب
زبدة الفول السوداني السلس	¾ كوب
عسل	½ كوب
ملح ( إلى نصف ملعقة صغيرة ملح حسب الرغبة)	¼ ملعقة صغيرة
خلاصة الفانيليا	1 ملعقة صغيرة

### لإعداد طبقة سكر اختيارية في الأعلى:

شوكولاتة غير المحلاة المقطعة	½ كوب
زبدة الفول السوداني السلس	1 ملعقة كبيرة
عسل أو شراب القيقب	2-1 ملعقة كبيرة



## المكونات

### لإعداد طبقة الشوكولاته في الأعلى:

رقائق الشوكولاتة	1 كوب
زبدة الفول السوداني السلس	1 ملعقة كبيرة

## طريقة التحضير

### لإعداد ألواح الشوفان:

1. نمزج الشوفان، وجوز الهند، واللوز المطحون، في وعاء صغير. ثم نترك جانباً.
2. في وعاء كبير آمن للميكروويف أو في وعاء على الموقد، نعمل على إذابة زبدة الفول السوداني والعسل برفق حتى يصبح سائلاً. (إذا كانت زبدة الفول السوداني لديك سائلة مسبقاً، ما عليك سوى خلط العسل وزبدة الفول السوداني معاً دون تسخينهم).
3. نُضيف الفانيليا والملح ويُحرَّك المزيج.
4. ثم نضيف المكونات الجافة وتخلط جيداً.
5. يوضع ورق شمع على صينية خبز ٢٠ في ٢٠ سم، ويوضع الخليط عليها ويضغط بشدة حتى يشكل سطح مسطح.

### لإعداد طبقة الشوكولاته العليا:

- نذوب رقائق الشوكولاتة وزبدة الفول السوداني معاً على ا لموقد أو في الميكروويف (نبدأ بالتسخين لمدة ٦٠ ثانية، ثم نُحرك المزيج لمدة ٣٠ ثانية متقطعة حتى يصبح سائلاً)

### لإعداد طبقة السكر الاختيارية:

- في الميكروويف أو على الموقد ، قم بإذابة الشوكولاتة والعسل (أو شراب القيقب) برفق مع زبدة الفول السوداني

### طريقة التقديم:

1. نسكب طبقة زبدة الشوكولاته المحضرة فوق صينية ألواح الشوفان المضغوطة.
2. ندع الألواح تجهز في الثلاجة حتى تثبت الشوكولاتة.
3. نقطعها ونقدم على درجة حرارة عادية أو باردة.
4. نخزنها في وعاء محكم في الثلاجة.





# طماطم هناء

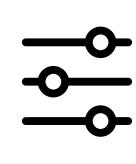


# الدجاج بالزبدة الهندي

بطماطم هناء



عدد المكونات  
14



مستوى الصعوبة  
متوسطة



مدة التحضير  
25 دقيقة



عدد الأشخاص  
8

## المكونات

زيت الذرة من هناء

طماطم هناء مقطعة

(يمكنكم تجربة الطماطم مع البصل أو الطماطم مع البصل والثوم)

زبدة

حبة بصل متوسطة الحجم

زنجبيل طازج مفروم ناعم أو مبشور

مفروم ناعم أو مطحون

صدر الدجاج منزوعة العظم والجلد مقطعة إلى قطع ¼ إنش

جرام ماسالا

مسحوق الفلفل الحار أو الفلفل الأحمر بريكا، اضبط حسب الذوق

الحلبة، يمكنكم استخدام المسحوق أو البذور.

يمكن استخدام بذور الخردل أيضاً (اختياري)

كمون

ملح

الفلفل الأسود المطحون

كريمة طبخ، يمكنكم استبداله بالزبادي لجهله قليل الدسم

أرز مطبوخ ساخن أونان، للتقديم

1 ملعقة كبيرة

1 علبة

1 ملعقة كبيرة

1

1 ملعقة صغيرة

2-3 فصوص ثوم

500 جرام

1 ملعقة كبيرة

1 ملعقة صغيرة

1 ملعقة صغيرة

1 ملعقة صغيرة

1 ملعقة صغيرة

¼ ملعقة صغيرة

1 كوب

-

## طريقة التحضير

١. نُسخن مقلاة كبيرة أو قدر متوسط على نار متوسطة. نضيف الزيت والزبدة والبصل ونطهي البصل حتى يصبح لونه ذهبياً خفيفاً، لمدة ٣-٤ دقائق تقريباً. نضيف الزنجبيل والثوم ونتركه يطهى لمدة ٣٠ ثانية مع التقليب حتى لا يحترق.

٢. نضيف الدجاج ومعجون الطماطم (نضع اعلبة من الطماطم المفروم من هناء في الخلاط لعمل المعجون المطلوب) والتوابل. ثم نقوم بالطهي لمدة ٥-٦ دقائق أو حتى ينضج كل شيء.

٣. نضيف كريمة الطبخ ونتركه على نار هادئة لمدة ٨-١٠ دقائق مع التحريك من حين إلى آخر.

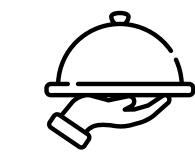
٤. يُزيّن الطبق ويُقدّم ساخناً على أرز بسمتي أو مع نان.



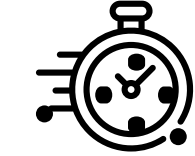


# لفائف بيتزا سهلة التحضير

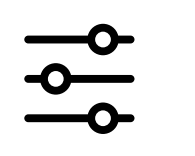
للأطفال مع طماطم هناء المقطعة  
بالريحان والاريغانو



عدد الأشخاص  
20



مدة التحضير  
20 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10

## المكونات

### للعجينة:

هناء زيت الذرة

حليب دافئ

زبادي

دقيق، بالإضافة إلى المزيد لللفائف

سكر

خميرة فورية

ة بيكنج بودر

ملح

### تعليمات لتحضير العجين:

- نمزج كل المكونات الجافة.
- نصف المكونات الرطبة.
- نخلطها جيداً ونضعها جانباً لمدة ١٠ دقائق على الأقل



## المكونات

### الإضافات

طماطم هناء المقطعة بالريحان والاريغانو

2 علبه (امزج في الخلاط لتكوين صلصة الطماطم)

جبنة موزاريلا مبشورة

3 كوب

## طريقة التحضير

١. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية

### لتحضير العجين

١. نطوي العجينة على نفسها مرة أو مرتين، ثم نفرّد العجينة على شكل مستطيل طويل حتى يصبح سمكه حوالي ٣ سم. ثم نضيف الطحين لتسهيل فرد العجينة.

### لإضافة الطبقة العليا

١. نوزع صلصة الطماطم المصنوعة باستخدام طماطم هناء المقطعة بشكل رقيق ومتساوي على كامل قطعة العجين

٢. يرش الجبن بالتساوي

٣. نضع الإضافات أخرى حسب الرغبة

### للف والتشريح

١. نبدأ الف من الحافة الطويلة، يجب أن تكون اللغة النهائية طويلة وضيقة. حاول أن تكون مشدودة قدر الإمكان دون الضغط عليها كثيراً.

٢. في هذه المرحلة، إذا شعرت أن عجنتك أصبحت ناعمة جداً لتقطيعها إلى شرائح، فاقسمها إلى قسمين لكي تتسع في الثلجة، ضعها في الثلجة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً حتى تتماسك ويسهل تقطيعها.

٣. بسكين حاد جداً، تقطع العجينة إلى قطع ٨ سم تقريباً.

### للخبز:

١. نضع الفات بشكل متساو على صينية الخبز – إما أن ندهن الصينية بزيت الذرة من هناء أو نضع الورق المشمع عليها

٢. نخبزها على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ١٢-١٤ دقيقة، أو حتى يصبح الجبن شمعيًا والعجين بني ذهبي

### ملاحظة:

هذه الوصفة تصنع صينية فرن كاملة؛ يمكنك تجميد بعضها لتستعملها لاحقاً فهي مثالية لصندوق الغداء المدرسي.

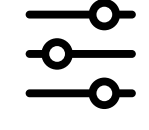


# رولاتيني الباذنجان

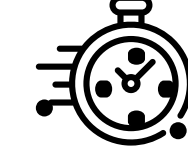
## مع طماطم هناء المقطعة



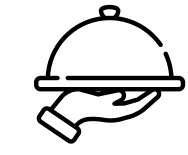
عدد المكونات  
18



مستوى الصعوبة  
سهلة



مدة التحضير  
105 دقيقة



عدد الأشخاص  
5

### المكونات

باذنجان  
ملح

### الصلصة:

طماطم هناء مقطعة  
صلصة طماطم  
بصل، مفروم  
زيت زيتون  
ثوم، مفروم  
مرق دجاج  
بقدونس مفروم  
سكر  
ملح  
ريحان مجفف  
فلفل أسود  
مسحوق الفلفل الأحمر

1 قطعة كبيرة  
1 ملعقة كبيرة

2 علبة  
¼ كوب  
1 صغير  
¼ كوب  
2 فص  
1 كوب

2 ملعقة كبيرة  
2 ملعقة صغيرة  
½ ملعقة صغيرة  
½ ملعقة صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة  
1/8 ملعقة صغيرة

### الحشوة:

جبنة ريكوتا  
جبنة موزاريلا مبشور  
جبنة بارميزان مبشور  
بقدونس طازج مفروم  
بيض، مخفوق قليلاً  
فلفل

### الطلاء:

هناء زيت دوار الشمس للقلي  
بيض، مخفوق قليلاً  
فتات خبز متبلة  
جبنة بارميزان مبشور، مقسمة  
ثوم، مفروم  
بقدونس طازج مفروم  
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

1 كرتون (425 جم)  
1 كوب  
½ كوب  
¼ كوب  
1 كبير  
1/8 ملعقة صغيرة

-  
3 كبير  
1 كوب  
1 كوب  
2 فص  
2 ملعقة كبيرة  
-



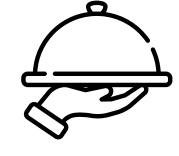
### طريقة التحضير

1. نُقشر الباذنجان ونقطعه بالطول إلى ١٥ شريحة بسماكة ٤ سم. ثم نضعه في مصفاة فوق وعاء. يرش عليه الملح ونقلبه. ندعه في المصفاة لمدة ٣٠ دقيقة.
2. في هذه الأثناء، لتحضير الصلصة: في قدر كبير، نَقْلَى البصل بزيت الزيتون. ثم نضيف الثوم ونقلب لمدة دقيقة أكثر. نُضيف مكونات الصلصة المتبقية. ثم نترك المزيج ليغلي. نُخفض الحرارة يُترك على نار هادئة، غير مُغطى، حتى تمتزج النكهات، مع التحريك من حين لآخر، لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.
3. نغسل الباذنجان وَبِصْفَى.
4. في وعاء كبير، نَمِزُج مكونات الحشوة؛ ثم نضعها جانباً.
5. نضع البيض المخفوق في وعاء ضحل. وفي وعاء ضحل آخر، نخلط فتات الخبز مع ½ كوب من جبن البارميزان والثوم والبقدونس والملح والفلفل. نغمس الباذنجان في البيض ثم نغمسه في خليط فتات الخبز.
6. في مقلاة كهربائية، نسخن القليل من زيت دوار الشمس من هناء على ١٨٠ درجة. يقلى الباذنجان على دفعات حتى يصبح لونه ذهبياً، لمدة ٢-٣ دقائق تقريباً على كل جانب. ثم نضعه على المناشف الورقية لكي يتم امتصاص الزيت الزائد.
7. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة. ثم نضع مقدار كوب من الصلصة في قاع طبق خبز غير مدهون. ثم نوزع مقدار ملعقتان كبيرتان مستديرتان على كل شريحة باذنجان. ثم نقوم بلف كل قطعة بعناية ونضع الجانب الذي ينتهي عنده اللف مواجهاً أسفل طبق الخبز. ثم يُسكب المزيج المتبقي من الصلصة. وأخيراً يَْرشُ بجبن البارميزان المتبقي. يُغَطَّى المزيج ويُخبز حتى يقوم بالغليان، لمدة ٣٠-٣٥ دقيقة.

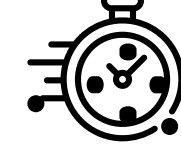


# كرات الكفتة للأطفال

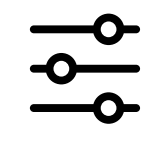
مع طماطم هناء المقطعة بالبصل



عدد الأشخاص  
4



مدة التحضير  
1 ساعة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10

## المكونات

1 ½ علبة  
500 جرام  
4 ملعقة كبيرة  
1 صغير  
1 ملعقة صغيرة  
½ ملعقة صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة  
1 ملعقة صغيرة  
4 حبات  
3 حبات  
¼ ملعقة صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة  
-

طماطم هناء بالبصل، تخلط في الخلاط لتحضير الصلصة  
لحم بقر أو لحم خروف مفروم  
بقدونس مفروم  
بصل، مقشر ومفروم ناعماً  
ملح  
قرفة  
فلغل أسود  
توابل  
بطاطس متوسطة الحجم ٤٠٠ جرام، مقشرة، مشطوفة ومقطعة إلى دوائر رفيعة (٠,٥ سم)  
طماطم متوسطة ٤٠٠ جرام، مغسولة ومقطعة إلى دوائر رفيعة (٠,٥ سم)  
فلغل أسود للصلصة في آخر خطوة  
الملح للصلصة في آخر خطوة  
هناء زيت دوار الشمس لدهن طبق الخبز

## طريقة التحضير

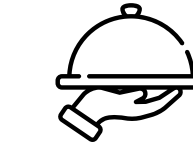
١. نشطف أوراق البقدونس ونتركها لتتشف جيداً. نغرم البقدونس مع البصل في محضر الطعام (أو باليد). في وعاء كبير، نضيف الخليط والبهارات إلى اللحم ونخلطهم جيداً باليد.
٢. نُسخن الفرن إلى ٢٥٠ درجة مئوية.
٣. نقوم بتحضير الكفتة إلى كرات مستديرة ذات حجم متساوي ونضعها في طبق خبز مدهون بالزيت (٢٠ × ٣٠ سم) ونغطي بالبطاطا المقطعة والطماطم المقطعة إلى شرائح. نرش القليل من الملح ونغطيها بإحكام بورق الشمع وبييه ورق الألومنيوم.
٤. نخبز اللحم والخضروات على الرف الأوسط لمدة ٤٥ دقيقة.
٥. نتبل الصلصة، التي صنعناها مسبقاً من طماطم هناء، بالملح والفلغل ونسكبه على الكفتة.
٦. نخبزها لمدة ١٥ دقيقة أخرى.
٧. نُرزّن الطبق ونُقدّمه ساخناً مع الأرز.



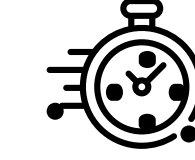


# معكرونة اسباغتي للأطفال

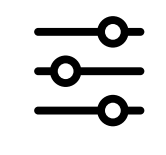
بطماطم هناء المقطعة بالريحان والاريجانو



عدد الأشخاص  
6-4



مدة التحضير  
20 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
10

## المكونات

2 ملعقة كبيرة  
2 عبة  
1 ملعقة كبيرة  
1 صغير  
1 كبير  
2  
3-2  
1 ملعقة صغيرة  
-

هناء زيت دوار الشمس  
طماطم مفرومة مع الريحان والاريجانو  
زبدة  
بصل مفروم ناعماً  
جزر مفروم ناعماً في الخلاط  
عيدان كرفس، مفروم ناعماً في الخلاط  
فصوص ثوم، مهروسة  
أوريغانو مجفف  
ملح وفلفل حسب الرغبة

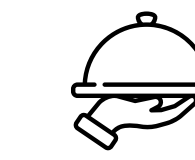
## طريقة التحضير

1. تُضيف الزبدة والزيت في مقلاة وتدعها تذوب. نضيف البصل مع طهيه على نار متوسطة لمدة 2-3 دقائق حتى يبدأ في النضج. ثم نضيف الجزر والكرفس والثوم ونقليها لمدة دقيقتين أخريين مع الاستمرار في التحريك.
2. نسكب طماطم هناء المقطعة، والأوريغانو المجفف ونخلطهم جيداً.
3. تطهى على نار عالية لمدة 10-12 دقيقة قبل التقديم.
4. نضيف الملح والفلفل حسب الرغبة.
5. نزيئها ثم نقدمها ساخنة مع الاسباغتي المطبوخة.

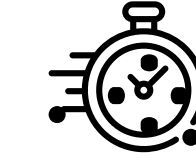


# كبسة الدجاج السعودية

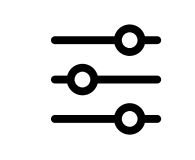
مع طماطم هناء المقطعة بالبصل والثوم



عدد الأشخاص  
6



مدة التحضير  
1 ساعة



مستوى الصعوبة  
متوسطة



عدد المكونات  
16

## المكونات

1 عبة	طماطم هناء مقطعة (يمكنكم تجربة الطماطم مع البصل أو الطماطم مع البصل والثوم)
-	القليل من هناء زيت الذرة
2	دجاج، حوالي كيلو ونصف
500 جرام	أرز بسمتي
2 حجم متوسط	بصل
1	فلفل حار
3	فصوص ثوم، مفرومة
2 ملعقة صغيرة	ملح أو حسب الرغبة
1 ملعقة صغيرة	فلفل أسود
1 ملعقة صغيرة	من كل من: قرفة وهيل وقرنفل وكمون وورق الغار، وكبيرة صيني أو جوزة الطيب
3 كوب	ماء مغلي
-	مكعب مرقة دجاج



## طريقة التحضير

للتجهيز:

١. تقطع الدجاج إلى ٨ أجزاء ثم نغسله بالماء والملح والدقيق، ونشطفه جيداً ونضعه في مصفاة.

٢. ننقع الأرز في الماء لمدة نصف ساعة على الأقل.

٣. نفرم البصل.

٤. نعصر الطماطم مع ربع كوب ماء في الخلاط الكهربائي.

للطهي:

١. نضع زيت الذرة من هناء في وعاء على النار، ثم نضيف البصل ونقلبه قليلاً حتى يذبل.

٢. نضيف الثوم والفلفل ونقلبه جيداً.

٣. نضيف الدجاج على البصل، ثم البهارات، مع التقليب جيداً حتى تظهر رائحة التوابل.

٤. نسكب عصير الطماطم على المكونات السابقة، ونتركها على النار لمدة ١٠ دقائق.

٥. نضيف الماء المغلي على الصلصة مع مكعب المرق.

٦. نضيف أرز بسمتي ونحرص على أن يكون الماء مرتفعاً عن الأرز قليلاً.

٧. نترك المكونات على نار عالية حتى يقل الماء تماماً، ثم ندعه على نار هادئة حتى ينضج تماماً، وأخيراً نسكب كبسة الدجاج في طبق التقديم.

٨. نزيّنها بالمكسرات المحمصّة، ونقدّمها ساخنة.

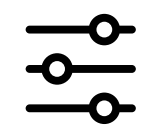


# محشي الكوسا

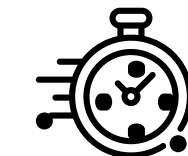
## مع طماطم هناء المقشرة



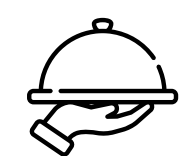
عدد المكونات  
13



مستوى الصعوبة  
متوسطة



مدة التحضير  
80 دقيقة



عدد الأشخاص  
5

### المكونات

#### المرقق/ الصلصة:

طماطم هناء مقشرة  
صلصة الطماطم  
ماء  
فص ثوم، مهروس  
نعناع مجفف

#### الحشوة:

هناء زيت الخذة  
كوسا  
أرز مصري  
لحم مفروم  
ملح  
كمون  
فلفل اسود  
بهار مُشكّل  
بصل، مفروم

2-3 علبه  
4 ملعقة كبيرة  
3 كوب  
8  
1 ملعقة كبيرة

½ كوب  
20 حبة  
2 كوب  
300 جرام  
1 ملعقة كبيرة  
1 ملعقة كبيرة  
1 ملعقة صغيرة  
1 ملعقة كبيرة  
1 كبير



### طريقة التحضير

١. نغسل الأرز وننقعها بالماء لمدة ١٥ دقيقة.

#### للحشوة:

١. في وعاء عميق، نضع الأرز، اللحم المفروم، زيت الخذة من هناء، الملح، الكمون، البهار المشكل، الفلفل الأسود، والبصل، ونقلب المكونات بخفة لتتوزع جيدا.

٢. نزع الجزء العلوي من الكوسا، ونفرغها من اللب، ثم نضعها في ماء مملح لحين الانتهاء من تجهيز كل كمية الكوسى.

٣. نضع الكوسا في مصفاة لتتخلص من الماء.

٤. نحشي الكوسا بالحشو مع ترك حوالي ا سم بدون حشو (ذلك لترك مساحة لتمدد الأرز أثناء الطهي).

#### طريقة المرقق/ الصلصة

١. نضع الطماطم من هناء ومعجون الطماطم والقليل من الماء في إبريق الخلاط ونجمله ليشكل الخليط عصير، ثم ضعه في القدر مع بقية الماء ندعه يغلي ثم نضيف الكوسا، وكذلك ندعها تغلي ثم نخفف النار ونتركها تطهى بهدوء لحوالي ٢٠ دقيقة حتى ينضج الأرز والكوسا.

٢. في مقلاة صغيرة، نسخن ملعقتان كبيرتان من زيت الخذة من هناء أو السمّن، نضيف الثوم ونُقلبه على نار هادئة ليصبح ذهبي اللون ثم نُضيف النعناع.

٣. بعد ذلك، نضيف الثوم والنعناع المقلي مباشرة إلى الكوسا، ونقلبه بلطف ليختلط مع المرقق. (يمكنك وضع الثوم والنعناع ني بدون تسخين وذلك حسب الرغبة).

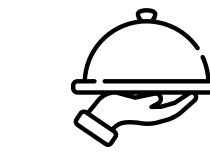
٤. نُزينها ونقدمها ساخنة.



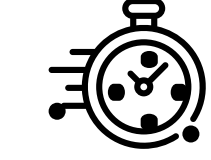


# مرق بامية باللحم

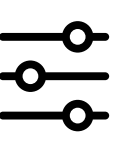
بطماطم هناء المقطعة بالبصل والثوم



عدد الأشخاص  
4-6



مدة التحضير  
80 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة متوسطة



عدد المكونات  
15

## المكونات

هناء زيت الذرة	4 ملعقة كبيرة
طماطم هناء المقطعة بالبصل والثوم	2 عبلة
لحم مقطع	1 كيلو
بصل مقطع بالنصف	2
ملح	2 ملعقة صغيرة
فصوص هيل	6
عود قرفة	1
فص ثوم	4
بصل، مفروم	1
فلغل أسود	½ ملعقة صغيرة
كزبرة مطحون	1 ملعقة صغيرة
هيل مطحون	1 ملعقة صغيرة
قرفة مطحونة	1 ملعقة صغيرة
كيس بامية	1 ½
صلصة طماطم	2 ملعقة كبيرة
فلغل أخضر	3



## طريقة التحضير

1. في قدر عميق، نضع ملعقتان من الزيت الذرة من هناء. نضع القدر على نار عالية ثم نضيف اللحم ونقلبه عدة مرات ليتحمر. نغمره بالماء ونضيف البصل المقطع بالنصف، ملعقة من الملح، الهيل والقرفة. نتركه على نار متوسطة لينضج ويتشرب معظم الماء. نصفي اللحم ونحتفظ بالمرق جانباً.
2. في قدر نضع بقية الزيت ونشوح قطع اللحم لتكتسب طعماً لذيذاً. أضيفي الثوم، البصل المفروم، ونقلبه ليكتسب لوناً ذهبياً. نضيف الملح، الفلغل الأسود، الكزبرة، الهيل، القرفة. ونقلبهم ليختلطوا مع اللحم.
3. نضيف البامية ونقلبها مع اللحم. ثم نضيف الفليل من المرق، ونتركه ليضع دقائق لتتشرب البامية المرق فذلك يمنحها طعماً لذيذاً.
4. نضع الطماطم في إيريقي الخلاط لتصبح عصيراً.
5. نضيف عصير الطماطم ومعجون الطماطم، قرون الفلغل، وبقية المرق بحيث يتم غمر البامية بالمرق.
6. نترك البامية على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.
7. تزيّن وتقدم ساخنة.





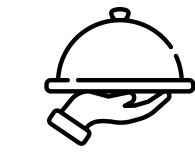


# هنا تونا

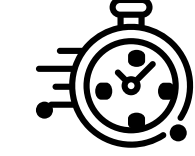


# فطائر

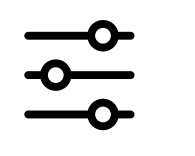
## تونا هناء



عدد الأشخاص  
8



مدة التحضير  
1 ساعة



مستوى الصعوبة  
متوسطة



عدد المكونات  
15

### المكونات

#### العجينة:

هناء زيت الذرة  
دقيق  
خميرة فورية  
بيكنج باودر  
ملح  
سكر  
حليب بودرة  
ماء دافئ  
خلاصة ماء التونا من هناء

#### حشوة التونا:

تونا هناء، مُصفاة  
حبوب الذرة كاملة من هناء  
بصل أخضر  
مايونيز  
ملح، أو أقل، حسب الرغبة  
كمون  
مسحوق فلفل حار "شطة"

#### الوجه:

بيض  
ماء

¼ كوب  
3 كوب  
1 ملعقة كبيرة  
1 ملعقة صغيرة  
1 ملعقة صغيرة  
2 ملعقة كبيرة  
3 ملعقة كبيرة  
1 كوب  
¼ كوب

1 علية  
1 كوب  
¼ كوب  
3 ملعقة كبيرة  
½ ملعقة  
صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة  
¼ ملعقة صغيرة

½  
1 ملعقة صغيرة



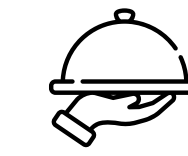
### طريقة التحضير

1. في وعاء الخلاط نضع مقدار ٢ ١/٢ كوب من الدقيق، نُضيف الخميرة، البيكنج باودر، الملح، السكر والحليب. نثبت مضرب العجين. نشغل الخلاط على سرعة بطيئة لعدة ثواني. نُضيف الزيت، الماء و خلاصة ماء التونا. نشغل الخلاط على سرعة بطيئة إلى أن تتكون العجينة. نُضيف بقية الدقيق إلى أن تنفصل العجينة عن حواف الوعاء. شغل الخلاط على سرعة بطيئة لمدة ٥ دقائق. شكل العجينة على شكل قرص متناسق.
2. نضع العجينة في طبق مدهون بالزيت. نغلف الطبق بقطعة من النايلون. ثم نضع الطبق في مكان دافئ إلى أن تتضاعف حجم العجينة.
3. نُخرجها ونقسمها إلى ٨ كريات متساويين الحجم ونغطيهم ونتركهم لمدة ربع ساعة.
4. في هذه الأثناء نجهز الحشو. في وعاء عميق، بمعلقة خشبية، نخلط التونا مع المايونيز والذرة والبصل الأخضر والبهارات.
5. نأخذ أول قطعة من العجين ونفردها بشكل دائري أو مربع.
6. نضع مقدار من الحشو على الطرف.
7. نثني الفطائر بشكل خفيف للحصول على شكل نصف دائري أو هلال ثم نرصهم بصينية الخبز ونتركهم ليختمروا نصف ساعة إضافية.
8. بطبق صغير نخفق بيضة ونستخدم نصفها فقط مع إضافة ملعقة صغيرة من الماء ونقلبهم معاً جيداً وندهن بهم وجه الفطائر.
9. نُدخل الفطائر إلى فرن مسخن مسبقاً بحرارة ١٩٠° لمدة ١٥ دقيقة إلى أن يتحمروا من الأعلى والأسفل.
10. نترك الفطائر بالصينية لتهدأ حرارتها قليلاً.
11. نزيّنها ونُقدمها دافئة.

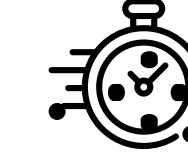


# قوارب الكوسا المحشية

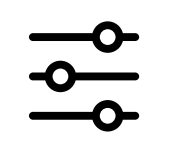
بالتونا والذرة من هناء



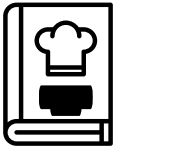
عدد الأشخاص  
4-3



مدة التحضير  
20 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
13

## المكونات

2 عبلة	هناء تونا، مصفاة
½ كوب	هناء حبوب الذرة حلوة، مصفاة
4 كبير	هناء زيت دوار الشمس لدهن
-	كوسا مقطعة نصفين بالطول
1	ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
½ صغير	عود كرفس مفروم ناعم
¼ كوب	بصل أحمر، مقطع
3 ملعقة كبيرة	زبادي يوناني سادة
2 ملعقة	شبت مقطع
صغيرة	خردل ديجون
2 ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
1	هلابينو مقطعة إلى شرائح رفيعة أو مفرومة
½ كوب	جبنة شيدر مبشورة



## المكونات

الطبقات الاختيارية:

طماطم مقطعة

الفلفل الأحمر الحار

بصل أخضر

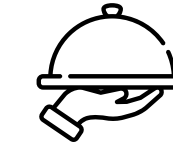
## طريقة التحضير

1. نسخن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ١٨٠ درجة ثم نضع ورق مشمع على صينية خبز، نترك جانبا.
2. نقطع الكوسا إلى نصفين بالطول ثم نخرج ما في داخلها ونحفظه لاستخدام آخر.
3. نضع الكوسا في صينية الخبز المعدة مسبقاً، وندهن الكوسا بزيت دوار الشمس من هناء، يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة، ثم نضعها في الرف الأوسط للفرن ويخبز لمدة ١٢-١٥ دقيقة، أو حتى ينضج.
4. في وعاء الخلط، نضيف التونا والكرفس والبصل الأحمر والزبادي والشبت والخردل وعصير الليمون والهلابينو. يخلط حتى يمتزج، ثم يتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة.
5. نحشى الكوسا بخليط التونا ثم تُرش بالجبنة.
6. نستمر في خبزها بالفرن المسخن لمدة ٥ دقائق إضافية، أو حتى تذوب الجبنة.

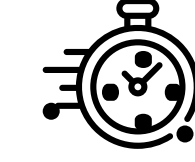


# قوالب التونا

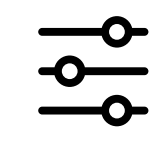
مع الذرة من هناء



عدد الأشخاص  
3-6



مدة التحضير  
35 ساعة



مستوى الصعوبة  
سهلة متوسطة



عدد المكونات  
10

## المكونات

- 
- 2 علبة
- 1 علبة
- 2 حبة
- ملعقة كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة
- 2
- 2 ملعقة كبيرة
- 1 كوب
- 

- زيت دوار الشمس من هناء، للقلي
- هناء تونا، مصفاة
- هناء حبوب الذرة الكاملة
- بطاطس وسط مقطعة أرباع
- مايونيز، بالإضافة إلى زيادة للتقديم
- بقدرونس مفروم
- بيض مخفوق
- عصير ليمون
- فتات الخبز المجفف

(أضف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو والملح والفلفل الأسود المطحون حسب الرغبة)

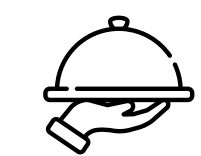
بعض الخضار الجانبية وصلصة التوابل المفضلة لديك للتقديم

## طريقة التحضير

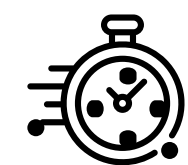
1. نغلي البطاطس في ماء مملح مغلي حتى تصبح طرية. ثم نصفها ونتركها ليُجف بالخار في مصفاة. نضعه في وعاء ويتبل ويهرس. نضيف المايونيز والتونة والذرة الحلوة والأليمون والبقدرونس. تشكل إلى 4 إلى 6 كعكات وتبرد حتى تصبح ثابتة.
2. نغمس كل قالب كعك في البيض ونترك القطرات الزائدة تنزل ثم اطيها بفتات الخبز. ثم تُبرّد لمدة 15 دقيقة.
3. نسخن القليل من الزيت في مقلاة ونقلها ونقلها كل قالب برفق لمدة 2-3 دقائق على كل جانب حتى يصبح ذهبياً. قد تحتاج إلى القيام بذلك على دفعات - نحتفظ بها بمكان دافئ -- في فرن منخفض.
4. نزيّن الطبق ويُقدّمه مع المايونيز الإضافي وبعض السلطة حسب الرغبة.



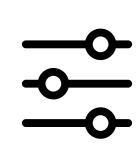




عدد الأشخاص  
4-2



مدة التحضير  
10 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
6

### المكونات

1-2 علبة	هناء تونا لحم خفيف ويمكن استخدام هناء ساندوتش تونا المدخنة
4	لغائف ورق الأرز
½ كوب	جزر، مقطعة إلى شرائح رقيقة
½ كوب	خيار، مقطعة إلى شرائح رقيقة
½ كوب	أوراق السبانخ الصغيرة أو ما شابهها من الورق الأخضر
1	حبة أفوكادو مهروسة

### طريقة التحضير

1. تجهز مكان عمل صلب ونظيف وجاف أمامك. ثم نعمل على إعداد لفة سبرينج رول واحدة في كل مرة قبل الانتقال إلى المرحلة التالية
2. نضع اليدين تحتها للحصول على الدعم، ثم نغمر اللغائف برفق في وعاء من الماء الدافئ واحدة تلو الأخرى، أو من خلال الماء من صنوبر. قم برجه برفق لإزالة الماء الزائد ووضع الورقة على مساحة العمل
3. نضع ¼ الكمية من كل مكون (على سبيل المثال، ربع كمية التونا والجزر والخيار والسبانخ والأفوكادو) على الغلاف، بدءًا من ⅓ الطريق ثم للأعلى من الأسفل، مع التأكد من ترك ٢ سم أو ٥ سم على الأقل غير معبأين من كلا الجانبين من المجموع.
4. نعمل على طي القاع لأعلى وفوق الحشوة، ثم نقوم بطيها من كلا الجانبين ونستمر في التدرج «لغها» من الأسفل إلى الأعلى، باستخدام ضغط طفيف لإنشاء لفة ضيقة، ولكن ليس ضيقًا جدًا لكيلا يتمزق الغلاف.
5. يقدم مع صلصة الصويا أو الصلصة الحارة.

ملاحظة: بإمكانكم تبريد اللغائف لمدة ٤-٥ أيام، ولكن من الأفضل تناولها في ذات اليوم.

# سبرينج رول ورق الأرز

بالخضراوات وتونا هناء





# طاجن المعكرونة

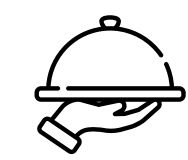
مع التونا من هناء

## طريقة التحضير

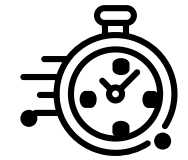
١. نسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية.
٢. نغلي قدر من الماء ثم يتم طهي المعكرونة لنصف الوقت المدون على العبوة.
٣. في هذه الأثناء، نسخن مقلاة كبيرة (٣٠ سم) على درجة حرارة متوسطة. عندما تكون المقلاة ساخنة، نضيف ملعقة كبيرة من زيت عباد الشمس من هناء ثم يتم إضافة البصل والثوم ويطهى حتى يصبح طرياً وعطراً، لمدة ٣-٥ دقائق تقريباً.
٤. نضيف الطماطم المفرومة وصلصة الطماطم والتوابل الإيطالية ويُحرّك المزيج. ثم نتبل بالملح والفلفل. نزيل المقلاة عن الحرارة.
٥. نصفي المعكرونة ونقلها إلى المقلاة. نخلط المعكرونة مع الصلصة. ثم نضيف التونة المصفاة ولكن لا نغمرط في تحريكها. فقط نضعها بلطف حتى تبقى القطع سليمة ولا تتقطع التونا حيث لا يمكنك رؤيتها على الإطلاق في الطبق.
٦. نرش الجبن في طبقة متساوية ثم يُخبز لمدة ٢٥ دقيقة، أو حتى تنضج المعكرونة ويصبح الخليط جاهز ويذوب الجبن.
٧. نزيّنها بالريحان الطازج على السطح، ونقدمها ساخنة.

## المكونات

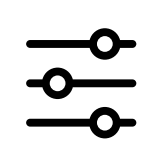
طماطم هناء مقطعة	2 علبة
هناء تونا خفيفة في زيت دوار الشمس، مصفاة	2 علبة
هناء زيت دوار الشمس	1 ملعقة كبيرة
معكرونة	2 كوب
متوسط بصل، مقطع	1
فصوص ثوم مفرومة	4
صلصة الطماطم	1 ملعقة كبيرة
توابل ايطالية	½ ملعقة كبيرة
ملح وفلفل حسب الرغبة	-
موزاريلا حليب كامل، مبشورة	½ كوب
جبنة بارميزان مبشورة	¼ كوب
ريحان طازج مفروم ناعم للتزيين	-



عدد الأشخاص  
4-2



مدة التحضير  
35 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة متوسطة



عدد المكونات  
11





# سلطة أفوكادو بالتونا

من هنا

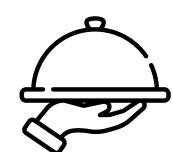


## المكونات

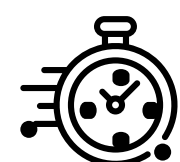
4	أفوكادو
2 عبوة	هناء تونا لحم خفيف في زيت دوار الشمس ويمكن استخدام هناء ساندوتش تونا العادية او بالنكهة المدخنة
¼ كوب	مايونيز
1	عود كرفس، مقطع
2 ملعقة كبيرة	بصل أحمر، مقطع
1-2 ملعقة كبيرة	بقدرونس لمفروم وأوراق الشمر المفروم و/أو أعشاب أخرى
½ ملعقة كبيرة	خردل ديجون
-	ملح وفلفل حسب الرغبة

## طريقة التحضير

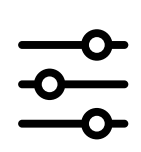
1. في وعاء الخلط، نضع التونة والمايونيز والكرفس المفروم والبصل الأحمر المقطع والأعشاب والخردل الديجون والملح والفلفل حسب الرغبة. قلبهم معًا حتى تمتزج جيدًا.
2. نقطع الأفوكادو إلى نصفين مع إزالة البذور. نضع بضع ملاعق من سلطة التونا على كل نصف من حبة الأفوكادو وهكذا تكون جاهزة للتقديم.
3. نزينها ثم نقدم.



عدد الأشخاص  
4-2



مدة التحضير  
10 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



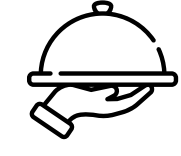
عدد المكونات  
7



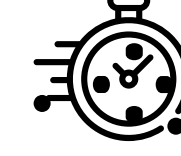


# فطائر محشية

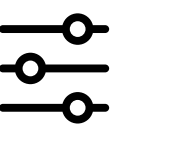
بالتونا من هناء



عدد الأشخاص  
4-6



مدة التحضير  
2 ساعة



مستوى الصعوبة  
سهلة متوسطة



عدد المكونات  
14

## المكونات

### للعجينة:

ماء دافئ	¼ كوب
خميرة جافة فورية	2 ¼ ملعقة صغيرة
حليب دافئ	¾ كوب
بيض	1 كبير
زبدة طرية غير مملحة	¼ كوب
سكر	¼ كوب
ملح	1 ملعقة صغيرة
دقيق متعدد الاستعمالات	¾ 3 كوب
بيض مخفوق، لتلميع الفطائر	1 بيض

### لحشو التونة:

تونا هناء	2 علبه
عيدان بصل أخضر مفرومة	4
مايونيز	4 ملعقة كبيرة
ملح	¼ ملعقة صغيرة
فلفل أسود	¼ ملعقة صغيرة
كزبرة مفرومة	¼ كوب
بصل مفروم	1 ملعقة كبيرة
بذور السمسم للزينة	-



## طريقة التحضير

### تحضير حشو التونا

١. نضع جميع المكونات في وعاء ونخلط جيدا، ثم نتركه جانبا.

### لصنع العجين:

١. في وعاء الخلط، نمزج الخميرة والماء الدافئ وحوالي ملعقة صغيرة من السكر. نتركه لمدة ٥ دقائق، أو حتى يصبح رغويا. نضيف الحليب والبيض والزبدة الناعمة والسكر والملح. نحرك كل المكونات بملعقة خشبية.

٢. نضيف ٣ أكواب من الدقيق تدريجياً مع التقليب حتى يتماسك. نضيف ما يكفي من الدقيق المتبقي، حتى تتجمع العجينة في كتلة. قد لا تحتاج إلى كل الدقيق.

٣. نقلب العجين على سطح، عليه بعض الطحين، بخفة. نعجن حتى تصبح العجينة ناعمة ومرنة ويمكن أن تمتد بشكل رقيق. أضف الدقيق باعتدال حسب الحاجة للمساعدة عندما تلتصق العجينة كثيراً باللوح أو بيدك. شكّلها في كرة وضعها في وعاء. نغطي الوعاء بمنشفة مطبخ ونتركها ترتفع لمدة ساعة إلى ساعة ونصف أو حتى يتضاعف حجمها.

٤. نأخذ العجينة برفق ونقسمها إلى ١٢ جزء. باستخدام دبوس عجن أو راحة يدك، قم بتسوية كل جزء بسمك ¼ بوصة. تُسكب ملعقة كبيرة من خليط التونة في وسط العجين. اطو الحواف على الوسط وتسحب لتغطية الحشوة. نُشكّل العجينة على شكل كرة ناعمة، مع الضغط على النهايات لإغلاقها. نكرر العملية مع العجين المتبقي.

٥. نرتب كرات العجين على صينية خبز مغطاة بورق خبز. ونغطيها بمنشفة مطبخ نظيفة ونترك يرتفع مرة أخرى لمدة ساعة تقريباً، أو حتى يتضاعف حجمها.

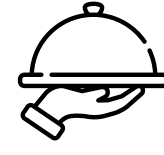
٦. نسخن الفرن على درجة ١٨٠ درجة. ثم نُمسح سطح العجين بالبيض المخفوق ويرش ببذور السمسم في الأعلى. نخبزها لمدة ١٨-٢٢ دقيقة، أو حتى تصبح ذهبية اللون.

٧. نزينها ثم نقدمها ساخنة.



# فطيرة ريزوتو

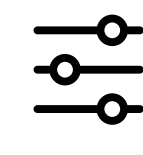
بالتونا والذرة من هناء



عدد الأشخاص  
4



مدة التحضير  
70 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة متوسطة



عدد المكونات  
11



## المكونات

1-2 علبة  
1 ملعقة كبيرة  
1  
3  
1 كوب  
3/4 كوب  
1/2 كوب  
1 كوب  
1/4 كوب  
1/2 كوب  
3

هناء تونا لحم خفيف، مصفاة  
هناء زيت دوار الشمس  
بصل بني، مفرومة  
فص ثوم، مهروس  
أرز بسمتي أو أرز ياسمين، مغسول  
مرق دجاج  
طماطم مجففة ومفرومة ناعماً  
جبنة بوكونشيني صغير مفروم  
جبنة بارميزان، مبشورة ناعم  
أوراق سبانخ صغيرة مقطعة  
بيض مخفوق

## METHOD

1. نسخن الزيت في قدر على نار متوسطة. ثم نضيف البصل والثوم. يتم طهيه مع التقليب المستمر لمدة 7 إلى 8 دقائق أو حتى يصبح البصل طرياً.
2. نرفع الحرارة إلى الأعلى ونضيف الأرز. يطهى مع التحريك لمدة 1 دقيقة. نضيف مرقة الدجاج وننتظر حتى تغلي وثم نتركه على نار هادئة. نغطى المزيج ويطهى لمدة 10 دقائق.
3. بعد ذلك نطفئ النار ونضعه جانباً. يُترك مغطى لمدة 10 دقائق ثم يُنقل إلى وعاء. ونتركه جانباً لمدة 10 دقائق ليبرد.
4. نسخن الفرن إلى 190 درجة مئوية. ثم ندهن قاعدة وعاء خبز عميقة بقطر 20 سم ببعض الزيت. نضه جانباً.
5. نضيف التونا والطماطم المجففة وجبنة البوكونشيني والبارميزان والسبانخ والبيض إلى خليط الأرز المبرّد. يتبل بالملح والفلفل. نخلط المكونات حتى يمتزج جيداً.
6. نسكب مزيج الأرز في وعاء الخبز المُعد مسبقاً. نخبزها لمدة 40 إلى 50 دقيقة أو حتى تتجدد وتستوي حول الحواف.
7. عند الانتهاء من الخبز، نتركه في وعاء الخبز لمدة 10 دقائق. ثم نمرر سكيناً حول الحافة لفك الفطيرة.
8. نقطع الفطيرة إلى أسافين.
9. نزيّن الطبق ونقدمها ساخنة.





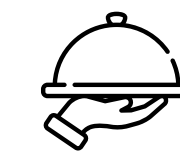


# هنا جوريه ستيك التونا

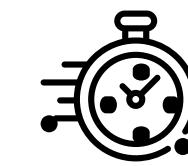


# سلطة هناء جورميه تونا

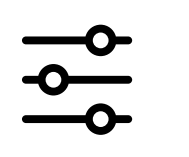
بالسبانخ والفراولة



عدد الأشخاص  
2



مدة التحضير  
30 دقيقة



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
13

## المكونات

ستيك تونا جاهزة للأكل:

ستيك هناء تونا جورميه مشوي مع الفلفل  
الأسود 1

السلطة:

سبانخ ، مقطع

فراولة (مقطعة لتملئ ¼ إلى 1 كوب من الفراولة المقطعة)

من جبن الماعز المبرد، مفتتة

لوز، مجروش

صنوبر

تتبيلة صلصة الليمون:

زيت زيتون

قشر الليمون

عصير ليمون

خردل ديجون

عسل

فلفل أسود مطحون

2 ملعقة كبيرة  
½ ملعقة صغيرة  
1 ملعقة كبيرة + 1 ملعقة صغيرة  
1 ملعقة صغيرة  
½ ملعقة صغيرة  
-



## المكونات

الكينوا:

كينوا، يغسل تحت الماء الجاري في  
مصفاة شبكية

¼ كوب

ماء

½ كوب

صغيرة ملح

8/1 ملعقة

## طريقة التحضير

١. طهي الكينوا: في قدر صغير، نمزج الكينوا المغسول مع نصف كوب ماء. نغلي المزيج ثم نغطيه ويترك على نار هادئة. يطهى حتى يمتص كل السائل لمدة 10 إلى 17 دقيقة تقريباً. نخرج القدر من على النار، ونرش عليه نصف ملعقة صغيرة من الملح وقلب الكينوا بالشوكة. نترك الكينوا تبرد، بدون غطاء، لمدة 7 إلى 8 دقائق. (أو استخدم الكينوا المطبوخ مسبقاً)

٢. تحضير الصلصة: في وعاء صغير، نخفق زيت الزيتون وبرش الليمون وعصير الليمون والخردل والعسل وبعض من الفلفل الأسود المطحون الطازج. نضع الصلصة جانباً عند الانتهاء من الخفق.

٣. تحميص اللوز والصنوبر: في مقلاة صغيرة على نار متوسطة، نحمص اللوز والصنوبر، مع التحريك المتواصل، حتى تفوح رائحتها وتتحول إلى اللون الذهبي، حوالي 5 دقائق.

٤. تحضير السلطة للتقديم: في وعاء، نخلط السبانخ المقطعة والفراولة المقطعة والكينوا الدافئة واللوز والصنوبر المحمص. نضع جبن الماعز المفتت فوق السلطة. نضع القليل من الصلصة بما يكفي لتغطية السبانخ بشفة (قد لا تحتاج إلى أكثر من نصف كمية الصلصة) وقلبيها جيداً.

٥. الخطوة الأخيرة: نضيف ستيك هناء تونا جورميه المشوي مع الفلفل الأسود.





# برغر تونا

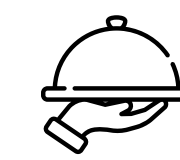
هناء جورميه

## المكونات

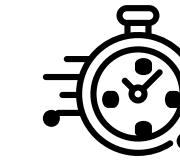
2	هناء تونا جورميه مع صلصة الفلفل الحلو
2	خبز برغر بالسّمسم، مقسوم من الوسط بالعرض
2-4	أوراق الخس
من أجل صلصة الترتار:	
1 كوب	مايونيز
1	خيار مخلل متوسط مقطع إلى قطع صغيرة (1 ملعقة كبيرة)
2 ملعقة كبيرة	كيرييس مخلل، مقطع
-	حفنة صغيرة من سعف الشمر، مفروم ناعماً

## طريقة التحضير

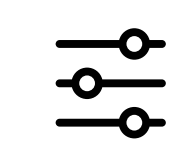
1. لتحضير صلصة الترتار: نضف جميع المكونات في وعاء ونخلطها جيداً.
2. نضع 1 ملعقة كبيرة من صلصة الترتار على الطبقة السفلية من كل خبزة.
3. نضف تونا هناء جورميه على الصلصة.
4. نضيف أوراق الخس فوق كل منها. نضع الطبقة العليا من الخبزة في الأعلى.
5. نقدم على الفور مع الخضار المختلطة والطماطم الكرزية على الجانب.



عدد الأشخاص  
2



مدة التحضير  
5 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
7



# هناء تونا جورميه

## بصلصة الأفوكادو والذرة

### المكونات

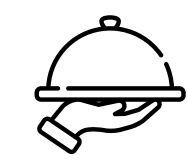
1	سنيك هناء تونا مشوي، بالليمون وزيت الزيتون
1 ½ علبة	من حبات الذرة الكاملة من هناء، مصفاة (1,5 x 180 علبة جرام)
1	هالابينو، منزوع البذور ومقطع
¼ كوب	بصل أحمر مقطع
2 ملعقة كبيرة	أوراق كزبرة مقطعة
2 ملعقة كبيرة	عصير ليمون طازج
1 ملعقة	سكر
صغيرة	ملح
¼ ملعقة	ثمرة أفوكادو مقطعة إلى نصفين، مقشرة ومقطعة
صغيرة	مكعبات
1	



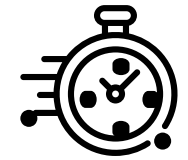
### طريقة التحضير

#### لتحضير الصلصة:

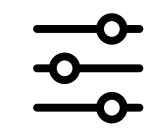
1. في وعاء كبير، نخلط الذرة مع الهالابينو، الكزبرة، البصل الأحمر، عصير الليمون، السكر والملح. ثم نضيف الأفوكادو
2. نضيف الصلصة في صحن تقديم مسطح، ثم نوضع تونا هناء المشوية الجاهزة للتقديم فوقها.
3. نزين الطبق ونقدمه على الفور.



عدد الأشخاص  
2-1



مدة التحضير  
5 دقائق



مستوى الصعوبة  
سهلة



عدد المكونات  
9

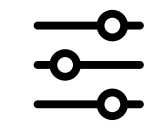


# سلطة نيسواز

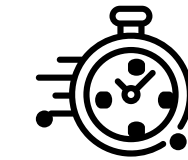
## بتونا هناء جورميه



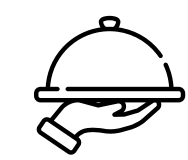
عدد المكونات  
16-10



مستوى الصعوبة  
سهلة



مدة التحضير  
15 دقيقة



عدد الأشخاص  
4-2

### المكونات

عبوة تونا هناء جورميه بالليمون وزيت الزيتون	2 * 120 جم
بطاطا متوسطة مطبوخة ومربعة	6
طماطم، مفرومة بشكل خشن	2
فاصولياء فرنسية رفيعة، مطبوخة ومصفاة	½ كوب
راس خس صغير، على شكل أرباع	4
بصل أحمر، شرائح	1
بيض من درجة حرارة الغرفة، مغلية لمدة ١٠ دقائق في ماء مغلي، مقطعة نصفين	4
فيليه الأنشوفي مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة	6
حبة زيتون أسود	16
أوراق ريحان مفرومة	4



### المكونات

للتبيلة:  
استخدم الصلصة من هناء جورمية تونا

إضافات اختيارية:

خل البلسميك أو دبس الرمان	3 ملعقة كبيرة
بقدونس مفروم طازج	2 ملعقة كبيرة
من الشبت الطازج	2 ملعقة كبيرة
فصوص ثوم مقشرة ومفرومة ناعماً	2
ملح	1 ملعقة صغيرة
فلفل أسود مطحون	1 ملعقة صغيرة

### طريقة التحضير

1. نصقّ الصلصة من تونا هناء جورميه ونضعها جانباً لنستخدمها لاحقاً.
2. نضع أوراق الخس على طبق كبير وأضف إليها تونا هناء جورميه والبصل والطماطم والبطاطا والفاصوليا والأنشوفي. ضع فوقها الصلصة التي تم وضعها جانباً مسبقاً.
3. إذا كنت تستخدم المكونات الإضافية الاختيارية، فقد كان الوقت لخلطها في وعاء على جنب ثم إضافتها على السلطة.
4. نضيف البيض والزيتون وأوراق الريحان الممزقة.
5. نزين الطبق ونقدّمه على الفور.