

# طبق النابلسية



الناپلسيه

الطبقه الاولى: بسكوت دايجستيف + زبده

الطبقه الثانيه: بالخلاط كوب ونص فستق مطحون مع نص علبه نستله وعلبه قشطه نوزعهم بالتساوي ع

القوالب وندخلها فرن مسخن من قبل من فوق بس على 180 وندرکها الين تجمد الطبقه

نطلعها ونخليها تدفى شوي

الطبقه الثالثه: 6 جالكسي ساده مذوب نوزعهم وندخلها الثلاجه لوقت التقديم

[المصدر](#)

# كيكة القهوة



المقادير؛

١ ١/٤ كوب طحين

١ ١/٤ كوب سكر بودرة \* حطيت كوب بس \*

١/٤ كوب كاكاو بودرة

١ ملعقة شاهي باكنج بودر

١/٢ ملعقة شاهي بيكرونات الصودا

٣ ملاعق شاهي قهوة نسكافية

٣/٤ كوب زبادي

١/٢ كوب زيت

٢ ملعقة اكل حليب

١ ملعقة شاهي فانيلا

الطريقة ؛

نشغل الفرن على ٣٥٠ ف وندهن القالب ب بخاخ الزبدة نمزج الطحين والكاكاو البودرة والباكنج بودر وبيكربونات الصودا ونخليه على جنب ، نمزج الحليب مع القهوة جيداً ونخليه على جنب ، في خلاط الكيك نمزج الزبادي مع والسكر البودرة ونضيف عليها الزيت والحليب مع القهوة والفانيلا ، وبعدها نضيف الخليط الجاف عليه بالتدريج ونخلطه بس يختفي الطحين ونصبها في القالب وندخلها الفرن لمدة ٥٠ دقيقة او حتى تنضج تماماً وتقلب وتزين بالكاكاو او الكارميل ،

وبالعافيه عليكم ☺

المصدر

## اطعمة تصبح سموم عند تسخينها



البعض يلجاء الى تسخين الطعام في الفرن أو على موقد الغاز، وذلك عندما يرغب بتقديم وجبات طعام تم تحضيرها في اليوم السابق، أو تأخر أحد أفراد الأسرة عن موعد وجبة الطعام.

إلا أن الدراسات والأبحاث، تظهر أن عملية التسخين، لا تناسب جميع أنواع الأطعمة، حيث أن بعضها يمكن أن يتحول إلى سموم ضارة أو ربما قاتلة عند تسخينها. وفيما يلي أهم هذه الأطعمة، بحسب موقع دايت أوف لايف الإلكتروني:



### 1- الكرفس

يمكن أن يصبح الكرفس ساماً في حال تسخينه للمرة الثانية، وذلك لاحتوائه على مادة النترات. وفي حال قمت بتحضير حساء يحتوي على الكرفس، فينصح بتناول كامل الحساء، أو إزالة الكرفس إذا أردت تسخينه مرة ثانية.



## 2- الفطر

عادة، يفضل تناول الفطر في نفس اليوم الذي تم تحضيره فيه، ونظراً لاحتوائه على نسبة عالية من البروتينات، يمكن أن يفسد خلال فترة قصيرة من تقطيعه، لذلك يجب أن تطهو الكمية التي تحتاج إليها فقط من الفطر، وتجنب تسخينه من جديد.



## 3- لحم الدجاج

كما هو الحال بالنسبة للفطر، يحتوي لحم الدجاج على نسبة عالية من البروتينات، التي يمكن أن تفسد وتصبح سامة في حالة تسخينها. وتشير الدراسات، إلى أن التركيب البروتيني للدجاج يمكن أن يتغير، في حال أعيد تسخينه بعد إخراجها من الثلاجة.



#### 4- السبانخ

كما هو الحال بالنسبة للخضروات الورقية الأخرى، يحتوي السبانخ على نسبة عالية من الحديد والنترات، وفي حال تسخين السبانخ، يمكن أن تتحول هذه المواد إلى النتريت ومواد أخرى مسببة للسرطان.



#### 5- البيض

البيض مصدر هام للبروتين، وينصح بعدم تسخينه سواء كان مقلياً أو مسلوقاً للمرة الثانية، حيث يمكن أن يصبح ساماً، ويسبب مشاكل في الجهاز الهضمي.



#### 6- الأرز (مهما كان لونه)

يحتوي الأرز غير المطبوخ على جراثيم سامة، وفي حال تم طهي الأرز وتركه جانباً لوقت طويل، يمكن أن تتكاثر هذه الجراثيم، لذلك يفضل عدم تسخين الأرز مرة ثانية.



### 7- الفجل

يستخدم الفجل في العديد من وصفات الطعام، وخاصة الحساء، وهو يحتوي على نسبة عالية من النترات، التي تتحول إلى مادة سامة في حال تسخينها.



### 8- الزيوت

تملك بعض الزيوت مثل زيت بذور العنب وزيت خشب الجوز وزيت الأفوكادو وزيت البندق وزيت بذور

الكتان، نقطة احتراق منخفضة، وفي حال إعادة تسخينها يمكن أن تتلف وتصبح سامة.



### 9- الشمندر

كما هو الحال بالنسبة للسبانخ، يحتوي الشمندر على نسبة عالية من النترات، لذلك لا ينصح بتسخينه مرة ثانية، وتناوله مباشرة بعد الظهي.



### 10- البطاطا

تتقد البطاطا قيمتها الغذائية في حال تركت بحرارة الغرفة لوقت طويل، كما يمكن أن تصبح سامة، وتسبب الغثيان واضطرابات هضمية أخرى في حال تسخينها.

[للمزيد ,اطباق صحية , مطبخ الاقلاع](#)

## الأرز بالكشنة



المقادير :

أرز منقوع نص ساعة ( على حسب كمية الأشخاص )

بهارات صحيحة ( دارسين - ليمون أسود - فلفل أسود - حبتين هيل - حبتين مسمار )

بصلتين مقطعة

فلفل حار

م/ص ماجي أبيض  
ماء مغلي  
زيت  
ملعقتين سمن  
ملون طعام أو زعفران  
ملح - فلفل أسود

الطريقة :

نشوح البصل في شوية زيت ونضيف عليه البهارات الصحيحة والفلفل الحار  
بعدين نصفي الرز ونضيفه عالبصل ونقلبهم شووي ( عشان يتشرب النكهة )  
بعد كذا نصب عليه الموية الحارة لحد مَ يتغطى سطح الرز - تقريباً 2سم  
نضبط الملح و نضيف الماجي الأبيض ~  
نرفع على النار شووي لحد مَ ينشف سطح الرز و نشوف زي الحفر > يآ رب فهمتوا قصدي  
بعد كذا نقصر النار ع الآخر الين م يستوي الرز.

الكشنة :

في تاوة نحط ملعقتين سمن و البصل و الفلفل الأسود و ملون الطعام ( شيء بسيط بس ) ~  
نقلبهم مع بعض الين يستوي البصل ~

نضيف الكشنة على الرز ونخليهم مع بعض 10 دقائق ( عشان الرز يتشرب نكهة الكشنة )  
وبالعافية ~

[للمزيد , مطبخ الاقلاع](#)

---

## فوائد كل نوع من العصيرات صحياً





نعرف جميعاً أن العصير الطبيعي موصى به دائماً وجيد للصحة ولكنه، في الحقيقة، يشكل أيضاً موضع نقاش لا نهائي. لا يمكن لأحد إنكار حقيقة أن العصائر الطبيعية مليئة بالفيتامينات ومضادات الأكسدة. المشكلة هي في كمية السكر والسعرات الحرارية المرتفعة التي تحتوي عليها. كأس واحدة من عصير التفاح الصافي قد تعادل، في قيمتها، عدة حلويات من حيث كمية السكر التي تحتوي عليها. لذلك، من المحبذ شرب كأساً واحدة من العصير الطبيعي واحد في اليوم وبدون إضافة سكر له.

إذاً إذا قررنا شرب كأس من عصير طبيعي واحد في اليوم، فعلينا أن نقرر الآن أي عصير نختار.

### عصير الرمان

عصير الرمان قد يكون اختياراً ممتازاً. ففيه، كما ذكرنا، كمية كبيرة جداً من السكر والسعرات الحرارية، ولكنه مليء بمضادات الأكسدة ذات الوظيفة الهامة جداً في المحافظة على عمل الدماغ والوقاية من مرض السرطان.

### عصير التوت البري

كلنا نعرف أن كمية من عصير التوت البري الطبيعي من الممكن أن تساعد في حالة التهاب المسالك البولية. ولكن، إضافة إلى ذلك، فهو مليء أيضاً بفيتامين (vitamin C) الضروري جداً لجهاز المناعة.

كما أن عصير العنب، أيضاً، مثل النبيذ الأحمر، يساعد جداً في تحسين عمل القلب.

### عصير التوت الطبيعي

التوت فاكهة هامة، تساعد جداً في عمل الدماغ، وذلك طبقاً لبحث أجري مؤخراً، فحص الباحثون خلاله تأثير عصير التوت على الذاكرة لدى البالغين في سنوات الـ 70 من العمر والذين بدأت ذاكرتهم بالضعف. المسنون الذين شربوا 2,5 كؤوس من العصير خلال 12 أسبوعاً، أظهروا تحسناً كبيراً في اختبارات

التعلم والذاكرة بالمقارنةً مع مسنين لم يشربوا العصير.

## عصير الكرز

غني بمضادات الأكسدة. تناول عصير كرز طبيعي قبل وبعد النشاط الجسماني يمكن أن يقلل من الام العضلات التي قد تنشأ في أعقاب ممارسة النشاط الجسماني.

## عصير عنب طبيعي

من المعروف أن النبيذ الأحمر، عند شربه بكمية صحيحة، يمكن أن يساعد في حماية القلب وأدائه. ولكن، هل هذا صحيح بالنسبة لعصير العنب أيضاً؟ الإجابة على ذلك هي: نعم بالطبع. عصير العنب الأحمر يحتوي على مركبات الفلافونويد (Flavonoids) وريسفيراترول (Resveratrol) التي تسمى أيضاً فيتامين P. مركبات الفلافونويد هي من مضادات الأكسدة التي تساعد، بين مجمل الأمور، على حماية البطانة (Endothelial) – الطبقة الباطنية للأوعية الدموية. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن الفلافونويد تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء، سرطان الكلى، سرطان البنكرياس، السكري، الالتهابات والربو.

## عصير البرقوق

كما عصير التوت البري، كذلك لعصير البرقوق، أيضاً، وظيفة هامة في التراث الشعبي. فهو معروف كمخفف من الإمساك. السبب في ذلك هو أن عصير البرقوق يحتوي على كمية كبيرة جداً من الألياف الغذائية، كما يحتوي أيضاً على مادة مسهلة تعرف بإسم سوربيتول (Sorbitol). ولكن ايجابيات العصير لا تتوقف هنا، فهو يحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة، الحديد والبتواسيوم.

## عصير البرتقال

عصير البرتقال هو العصير الأكثر شيوعاً. هو ضيف الشرف في كل وجبات الصباح تقريباً. يحتوي على كمية كبيرة جداً من فيتامين C ويحتوي على نسبة من السكر هي أقل من نسبتها في العصائر الطبيعية الأخرى. يمكن شراء عصير طبيعي كعصير البرتقال المقوى بفيتامين D الذي يقوي العظام كثيراً.

إذا كنتم ترغبون في تناول أكثر من كأس واحدة من عصير طبيعي واحد في اليوم، فمن المحبذ خلط العصير الطبيعي مع الماء. وبهذا، بإمكانكم شرب كأسين أو ثلاث كؤوس من العصير والحصول على نفس كمية السكر الموجودة في كأس واحدة.

# Mini Mars Kunafa



## المقادير

زبدة

عجينة كنافة

هيل

سكر مطحون

كيري

مارس

قشطة

شيرة

فستق مطحون

## الطريقة :

نطحن عجينة الكنافة ونخلط معها الهيل والسكر والزبدة ونبطن بها قوالب صينية ميني تشيز كيك متحركة القاعدة. نضع في كل قالب مكعب كيري ومكعب مارس وملعقة قشطة ونغلقها ببقية العجينة ونفعل المثل لكل القوالب ، ندخلها الفرن حتى تحمر وتترك لتبرد قليلاً

ثم توضع في طبق التقديم  
ويصب عليها الشيرة

وتزين بالفستق المطحون وتقدم

[للمزيد من الاصناف والطرق , مطبخ الاقلاع](#)

# تشيز اللوتس

المقادير والطريقه :

الطبقه الاولى :

بسكوت مطحون + زيده نعجنهم مع بعض بس ما يكون بالمره  
ونكبسهم بالصينيه ولكن مو بقوه عشان بعدين تطلع لكم الطبقه اللي تحت بسهولة

الطبقه الثانيه بالخلاط كل المقادير :

2 زبادي + وبنفس علبه الزبادي حبه وحده حليب بودره + و6 حبات جبن كيري او جبن المراعي +  
علبه قشطه + ونص كوب سكر  
وبعد نطلعها من الخلاط و تتجانس مع بعض نصبها فوق الطبقه الاولى

وندخلها الفرن من فوق بس لين بس تتماسك  
ونطلعها لين تبرد عشان نظيف عليها الطبقه الثالثه  
الطبقه الثالثه :

زيده اللوتس تحمينها لين تذوب وتصبينها فوقها  
واطلقى العنان لإبداعك

[للمزيد , مطبخ الاقلاع](#)

# Pistachio Tart

✖

المقادير

بيضتين  
ملعقة صغيرة فانيللا  
نصف كوب فستق مطحون  
نصف كوب جوز هند  
كوب سكر  
كوب سميد  
علبة قشطة  
ملعقة كبيرة بيكنج باودر  
ملعقة صغيرة هيل  
ربع كوب زيت  
شيرة

### للصوص :

كوب حليب  
ملعقتين كبيرتين دقيق  
ملعقتين كبيرتين نشأ  
ملعقتين كبيرتين سكر  
علبة صغيرة قيمر

### الطريقة :

نخلط البيض والفانيللا ثم نضيف لهم السكر والزيت ونخفق جيداً ، نضيف القشطة وجوز الهند والفسق ونستمر بالخفق، نضيف السميد والبيكنج باودر والهيل ونخلطهم جيداً ثم نصب الخليط في صينية مدهونة بسمن ومرشوشة بدقيق وندخلها الفرن حتى الاستواء. تخرج وتسقى بالشيرة وتترك لتبرد. نخلط مقادير الصوص في قدر ونرفعه على النار حتى يتكثف ويرفع ويترك جانباً حتى يبرد ، نقلب التارت ونصب عليه الصوص ويدخل الثلاجة حتى وقت التقديم.

[لمتابعة المزيد من المقادير والوصفات , مطبخ الاقلاع](#)



## المقادير:

٣ بياض بيض بدرجة حرارة الغرفة

رشة ملح

رشة فانिला

نصف كوب سكر مطحون

ملعقة نشأ

ظرف دريم ويب

رشة فانिला

قطرة ملون طعام أحمر

نصف فنجان حليب سائل

فراولة طازجة

شوكولاتة جالكسي مبشورة

## الطريقة :

نخفق بياض البيض مع الملح والفانिला حتى ينتفش ثم نضيف النشأ والسكر تدريجيا حتى يتكون لدينا مزيج كريمي. نعبأ الكريمة في كيس ونضع ورق زبدة فالصينية ونعمله على شكل دوائر وندخله الفرن لمدة ساعة وربع على نار هادئة جداً. نعمل الكريمة بخلط الدريم ويب والفانिला والحليب وملون الطعام بالمضرب الكهربائي حتى تنتفش. بعد اخراج حبات البافلوا نقوم بتزيينها بالكريمة والفراولة بعد تقطيعه والشوكولاتة المبشورة وتقدم على الفور



[لمتابعة المزيد من المقادير والوصفات , مطبخ الاقلاع](#)

# فطيرة التفاح



## المقادير والطريقة :

نقطع التفاح مربعات وافضل تقشرو بس عشان الفايده خلوه بقشره

نضيف السيرب والقرفه وسكر صحي او عسل ونضيف مويه

ونخلية يستويه وقريب الاستواء نحط سيرب عشان يتكرمل

نروح للعجينه

كوب دقيق من ماركة ريد ميل انا ماعرف اسوي معجنات صحيه الا فيه لانو بالاسمر ماتضبط

نخلط كوب دقيق ، رشه ملح نص م وبيكنج بودره، رشه سكر وقرفه

و5ملاعق سيرب وربع او زبده جوز الهند نفرك الزبده بالدقيق

وبعدين وحسب الحاجه ماء نعجن ونفردها دواير صغار

ونحطها بالصينيه الكب كيك ونحشيها بالتفاح وفوقها

[الرابط](#)