

كيف تأكل لاكتساب العافية والقوة

العقبة الحقيقية الوحيدة هي الخوف من الفشل. في ما يتعلق بالطهي، عليك اتخاذ موقف المغامرة واللامبالاة.

جوليا تشايلد

مرحباً بك في هذا العالم المدهش حيث الطعام الغني بالبروتين الذي يساعدك على اكتساب العضلات وعلى التخلص من الدهون المخترنة في الجسم، ويحافظ على حيويتك وعلى شعورك بالسعادة.

الطعام يتجاوز كونه شيئاً يهدئ من ذلك الشعور المزعج الذي يتآكل قرار المعدة، فالتغذية السليمة تلعب دوراً حاسماً في مظهرك وفي أحاسيسك. لكي تتوصل لتحقيق النجاح والصحة بشكل دائم عن طريق برنامج أسترو - فيت، عليك بتزويد جسمك بانتظام بالمواد المغذية الصحيحة.

عندما حان دور وضع الخطة الغذائية الخاصة ببرنامج أسترو - فيت، لجأت إلى أماندا ويلز. أماندا هي خبيرة تغذية مسجلة عملت خلال السنوات السبع الماضية في مخبري الخاص بالتغذية والاستقلاب والتمرينات الرياضية، في جامعة أركانسو للعلوم الطبية. تعمل حالياً مديرة للمطبخ الاستقلابي، حيث تقوم بوضع وتنفيذ حميات غذائية خاصة بأبحاث الاستقلاب لجميع الدراسات الخاصة بتلك الأبحاث.

ناقشتُ معها خطتي القائمة على معدلات 20 - 20 - 60 وزودتها بأربعة

إرشادات كنت راغباً في أن تأخذها بالحسبان لدى وضعها للمخططات الخاصة بالوجبات:

- ينبغي للوجبات أن تساعد الجسم على تنمية نسيج خال من الدهن والتخلص من الدهون.
- يجب أن تتمتع الوصفات بنكهة مقبولة، وأن تؤمن طاقة عالية وتكون سهلة التحضير.
- لدى تصميم الوجبات، يجب ألا يغيب عن البال أن الشخص الذي سيحضرها هو شخص مبتدئ في مجال الطهي، على أن تكون تلك الوجبات شهية ولذيذة بحيث تجعل الناس يتطلعون لتناولها يوماً بعد يوم.
- يجب أن تحتوي كل قائمة وجبات على معلومات غذائية كاملة يسهل بواسطتها التعرف إلى تفاصيل معدلات 60 - 20 - 20 وبقية المعلومات الغذائية الأخرى.

شعرت أماندا بحماس دفعها لقبول التحدي وقامت بوضع أربع عشرة قائمة بالوجبات، تحتوي كل منها على 2500 سعرة حرارية من البروتين العالي الجودة والكربوهيدرات المعقدة complex carbohydrates. قوائم الوجبات الخفيفة الدسم اليومية هذه، مقسمة إلى ثلاث وجبات صحية، الحصص الخاصة بكل يوم تؤمن بدقة المتطلبات الضرورية من كل نوع من أنواع الطعام. ولاشك بأن الطاقة التي تستمدتها من تلك الوجبات المغذية، ستساعدك على تحقيق جميع الأهداف المرجوة من برنامج أسترو - فيت.

لست مضطراً للالتزام بوصفات أماندا كي تنجح في تطبيق برنامج أسترو - فيت. فأنا لم أدرج تلك الوصفات إلا لأثبت لك، بكل بساطة، أن مراعاة التعقل في تناول الطعام لا يعني بالضرورة إلغاء الأطعمة اللذيذة التي تحبها من نظامك الغذائي.

عليك أن تدرك هنا أن تلك المقترحات المتعلقة بالطعام ليست بحد ذاتها صيغة سحرية لخفض الوزن، بل هي مجرد إرشادات ومقترحات

أساسية بشأن كيفية استخدام معدلات المكونات الغذائية في برنامج أسترو - فيت، 60 - 20 - 20، بحيث تتمكن من الاستمتاع بوجبات مغذية غنية بالبروتين تكون مكملة لتمرينات اللاتراكرز.

لك مطلق الحرية في تعديل تلك الوصفات وفقاً لما تستسيغه و وفق اهتماماتك الغذائية الشخصية. كن مبدعاً، وقبل كل شيء، استمتع بكل وجبة. أتمنى لك شهية طيبة.

أحجام الحصص

نوع الطعام	حجم الحصة
خبز، حبوب	1 شريحة من الخبز
	1 كيس بيتا
	2/1 كعكة بيغيل
	2/1 قطعة خبز مستديرة
	2/1 كعكة مافين انكليزي
	1 زبدية حبوب
	2 قطعة بسكويت كبيرة
الخضار	2/1 كوب خضار مطبوخة أو نيئة
	2/1 كوب بقول مطبوخة
الفواكه	2/1 حبة غريب فروت
	1 قطعة متوسطة من الفواكه
	4/3 كوب من عصير الفواكه
حليب	1 كوب حليب منزوع الدسم
	1.5 أونصة من الجبن
	2/1 كوب من جبن الحلوم
لحوم، دواجن، سمك	3 أونصة لحم أو دواجن أو سمك مطبوخ
	خالٍ من الدهن. (بحجم مجموعة من أوراق اللب)

خطة الوجبات الخاصة ببرنامج أسترو - فيت

في ما يلي قوائم وجبات كاملة لمدة أربعة عشر يوماً من مخطط التغذية الخاص ببرنامج أسترو - فيت .

اليوم الأول: الأحد

الإفطار

- 3 أونصات كعكة بيغل عادية
- 3 أونصات سالمون مدخن
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 8 أونصات عصير برتقال

الغداء

- 3 أونصات صدر دجاج مشوي
- شريحة جبن موتزاريللا بوزن 1 أونصة
- 1 قطعة خبز مستديرة

خس

بندورة

- 1 ملعقة خردل صغيرة
- 2 ملعقة مايونيز صغيرة
- فاصولياء مطبوخة في الفرن
- 1 أونصة بسكويت العقدة المملح (بريتزل pretzels)
- 12 أونصة ليمونادة
- 1 تفاحة كبيرة

العشاء

- 2 قطعة فاجيتا بشرائح لحم البقر

- 1 كوب ذرة كاملة مع فليفلة حمراء
سلطة جيكاما وملفوف
 - فاصولياء سوداء black bean
 - 1 أونصة رقائق ذرة مشوية
 - 1 كوب حليب منزوع الدسم
 - 3 بسكويت غراهام
- معلومات عن المحتويات الغذائية

2,531 سعرة حرارية، 134 غ بروتين (21٪)، 382 غ كربوهيدرات (60٪)، 56 غ
دسم (20٪)، 1,362 ميلغم كالسيوم، 254 ميلغم فيتامين ج C، 3525 وحدة دولية
فيتامين أ A، 12,5 وحدة دولية فيتامين هـ E، 188 ميكروغرام بيتا - كاروتين beta-
carotene، 8 ميكروغرام فيتامين ب12.

اليوم الثاني: الاثنين

الإفطار

- 2 كوب مزيج اللبن والفريز
- 2 كعكة مافين بالشوفان
- 1 ملعقة كبيرة من العسل

الغداء

- حساء خضار بلحم البقر
- 1 كعكة مافين بالذرة
- سلطة فواكه مع تتبيلة الليمون وبذور الخشخاش
- 1 كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

- 6 أونصات من سمك السالمون
- بطاطا مهروسة مع الثوم

- 1 كوب هليون مسلووق أو مطبوخ بالبخار
 - 2 قطعة خبز من دقيق القمح الكامل
 - 2 ملعقة كبيرة من العسل
 - 1 شريحة كعك إنجل angel food cake (بوزن 1 أونصة)
 - دراق مطبوخ
 - 1 كوب عصير التفاح
- معلومات عن المحتويات الغذائية

2,472 سعرة حرارية، 122 غ بروتين (20٪)، 377 غ كربوهيدرات (61٪)، 59 غ دسم (21٪)، 1,281 ملغم كالسيوم، ملغم فيتامين ج C، 7,155 وحدة دولية فيتامين أ A، 8,9 وحدة دولية فيتامين هـ E، 947 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 9,8 ميكروغرام فيتامين ب 12.

اليوم الثالث: الثلاثاء

الإفطار

- 1 عجة
- 2 شريحة توست من دقيق القمح الكامل
- 2 ملعقة كبيرة مربى أو فاكهة محفوظة
- 2/1 حبة غريب فروت مع ملعقة سكر صغيرة
- 1 كوب حليب منزوع الدسم

الغداء

- 2 شريحة خبز شوفان
- 3 أونصات صدر ديك رومي

خس

بندورة

سلطة باستا

8 أونصات خضار أو عصير خضار

8 قطع بسكويت فانيليا Vanilla wafers

1 كوب حليب منزوع الدسم مع ملعقة كبيرة من شراب الشوكولا المركّز

العشاء

5 أونصات لحم خاصة

1 كوب أرز وباستا

جزر مسكّر مع زبيب

1 كوب سبانخ مع ملعقتين صغيرتين من البصل الأخضر المفروم

1 ملعقة كبيرة من التتبيلة الروسية

1 كوب من شراب البرتقال

1 كوب من العنب

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,486 سعرة حرارية، 126 غ بروتين (20٪)، 374 غ كربوهيدرات (60٪)، 59 غ دسم (21٪)، 1,052 ملغم كالسيوم، 202 ملغم فيتامين ج C، 13,690 وحدة دولية فيتامين (A) 14,0 وحدة دولية فيتامين هـ E، 2,203 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 5,4 ميكروغرام فيتامين ب12.

اليوم الرابع: الأربعاء

الإفطار

1 كوب فليكس نخالة مع 1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كعكة مافين

1 ملعقة كبيرة مربّى

1 موزة

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب عصير برتقال

الغداء

- 3 أونصات من شرائح اللحم
- 2 ملعقة كبيرة صلصة باربيكيو
- 1 قطعة خبز مستديرة
- 1 كوب سلطة كرنب
- 1 عرنوس ذرة صغير (5 أونصات تقريباً)
- 1 كوب خيار مع ملعقة كبيرة من التتبيلة الإيطالية
- 1 كوب بطيخ أحمر

العشاء

- 4 أونصات من الستيك
- 1 بطاطا مشوية
- 1 كوب من ضلوع البروكولي
- 2 قطعة خبز من دقيق القمح الكامل
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- 3/2 كأس بودنغ الفانيليا
- 2 حلوى سمورز

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,498 سعرة حرارية، 121 غ بروتين (19٪)، 379 غ كربوهيدرات (61٪)، 59 غ دسم (21٪)، 1,032 ملغم كالسيوم، 191 ملغم فيتامين ج C، 5,020 وحدة دولية فيتامين أ (A) 11,0 وحدة دولية فيتامين هـ E، 195 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 7,6 ميكروغرام فيتامين ب12.

اليوم الخامس: الخميس

الإفطار

- 2 شريحة توست فرنسي

2 ملعقة كبيرة سكر بودرة

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب عصير تفاح

الغداء

سلطة ستيك

10 قطع بسكويت crackers مملح

1 كوب فريز مجمّد محلّي، بعد تذويبه

العشاء

دجاج بالزنجبيل

أرز مقلي

1 كوب بازلاء مطبوخة بالبخار

بطاطا حلوة مسكرة

قطعة بسكويت Betty

قطعة خبز Pita

1 ملعقة عسل كبيرة

1 كوب حليب منزوع الدسم

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,494 سعرة حرارية، 134 غ بروتين (21٪)، 373 غ كربوهيدرات (60٪)، 57 غ

دسم (21٪)، 1,142 ملغم كالسيوم، 216 ملغم فيتامين ج C، 10,625 وحدة دولية

فيتامين أ (A) 9,4 وحدة دولية فيتامين هـ E، 1,799 ميكروغرام بيتا كاروتين، 6,1

ميكروغرام فيتامين ب 12 (B12)

اليوم السادس: الجمعة

الإفطار

1 كعكة مافين

3 شرائح لحم

1 بيضة مقليه

1 برتقالة

1 كوب حليب منزوع الدسم

الغداء

4 أونصات لحم بقر deli محمّر

2 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

8 جزرات صغيرة

سلطة بطاطا

1 كوب عصير أناناس طازج أو معلّب

العشاء

فاصولياء حمراء وأرز

1 كعكة مافين بالذرة

قرع أصفر مبهرّ

مزيج التفوف وتوت العليق

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,491 سعرة حرارية، 128 غ بروتين (21٪)، 373 غ كربوهيدرات (60٪)، 59 غ

دسم (21٪)، 1,414 ملغم كالسيوم، 288 ملغم فيتامين ج C، 9,580 وحدة دولية

فيتامين أ A، 14,2 وحدة دولية فيتامين هـ E، 52 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 3,4

ميكروغرام فيتامين ب 12 (B12)

اليوم السابع: السبت

الإفطار

1 كوب شوفان

1 كوب زبيب

1 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

1 ملعقة كبيرة من الزيت

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب عصير برتقال

الغداء

2 قطعة من كوزادिला الدجاج بالسبانخ

1 أونصة رقائق تورتيلا مشوية بالفرن

1 كوب صلصة

1 كوب لبن خفيف الدسم مع فواكه

1 لوح حلوى مصنوع من الفواكه والحبوب

العشاء

3 قطع من باتيه سمك السالمون

1 كوب بازلياء خضراء

بطاطا مهروسة

2 قطعة خبز من دقيق القمح الكامل

1 كوب خوخ مقطّع

1 لوح حلوى مجمد مصنوع من الفواكه والعصير

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,523 سعرة حرارية، 125 غ بروتين (20٪) 378 غ كربوهيدرات (60٪)، 61 غ

دسم (21٪) 1,574 ملغم كالسيوم، 208 ملغم فيتامين ج (C)، 7,055 وحدة دولية

فيتامين أ (A)، 13,41 وحدة دولية فيتامين هـ (E)، 100 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 9,5

ميكروغرام فيتامين ب B1212.

اليوم الثامن: الأحد

الإفطار

3 قطع بان كيك من دقيق القمح الكامل

1 كوب شراب بلو بيرى

3 شرائح لحم

1 كوب حليب منزوع الدسم

الغداء

حساء معكرونة وفاصولياء

10 قطع بسكويت crackers مملح

2 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

2 ملعقة كبيرة من زبدة الفستق الخفيض الدسم ممزوجة بملء ملعقة كبيرة

من شراب الذرة المركز

1 تفاحة

العشاء

1 قطعة لحم ضأن، وزن 6 أونصات

بامية مطبوخة مع بندورة

1 كوب لوبياء

1 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

1 قطعة كعكة إينجل مع 2 أونصة من حشوة فطيرة من الكرز المعلب

1 ملء ملعقة كبيرة من كريمة مخفوقة من غير منتجات الألبان

سلطة مشمش

1 كوب حليب منزوع الدسم

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,518 سعرة حرارية، 134 غ بروتين (21٪)، 382 غ كربوهيدرات (61٪)، 58 غ دسم (21٪)، 1,421 ملغم كالسيوم، 76 ملغم فيتامين ج C، 8,515 وحدة دولية فيتامين أ A، 12,1 وحدة دولية فيتامين هـ E، 869 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 7,8 ميكروغرام فيتامين ب B12/12

اليوم التاسع

الإفطار

- 1 كوب حبوب Fiber One
- 1 كوب بلو بيرى
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 2 شريحة توست من دقيق القمح الكامل
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 كوب من عصير التوت البري cranberry

الغداء

- 5 أونصات من سمك التونة
- 1 ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملء ملعقة كبيرة من المخلّل
- 2 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل
- 1 أونصة بسكويت بريزيل
- 1 كوب كوكتيل فواكه معلبة في شراب مخفف

العشاء

- سباغيتي الدجاج
- 1 كوب فاصولياء خضراء
- 2 قطعة من أنصاف حبات بندورة مطبوخة مغطاة بفتات الخبز الناعم.

2 قطعة خبز طويل

بودنغ الموز

2 شريحة من خبز الأرز

2 أونصة (1/4 كوب) متبل توفو وسبانخ

1 كوب حليب منزوع الدسم

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,498 سعرة حرارية، 131 غ بروتين (21٪)، 380 غ كربوهيدرات (61٪)، 59 غ دسم (21٪)، 1,262 ملغم كالسيوم، 127 ملغم فيتامين ج C، 4,790 وحدة دولية فيتامين أ A، 16,9 وحدة دولية فيتامين هـ E، 346 ميكرو غرام بيتا - كاروتين، 6,6 ميكروغرام فيتامين ب B12.

اليوم العاشر: الثلاثاء

الإفطار

1 كعكة بيغل بالقرفة والزبيب

1 أونصة جبن Neufchatel

1/2 حبة غريب فروت مع ملعقة سكر صغيرة

1 كوب حليب منزوع الدسم

الغداء

حساء ذرة سميك

4 أونصات شرائح لحم

2 شريحة خبز من الجودار rye

1 ملعقة صغيرة من الخردل

خس

1 كوب حليب منزوع الدسم

4 قطع بسكويت التين

العشاء

سمك الهلبوط المشوي بالفرن

بروكولي وباستا

2 قطعة خبز من دقيق القمح الكامل

1 ملعقة زبد كبيرة

كعكة الفواكه (ترايفل)

2 كوب من البوب كورن (البوشار)

1 كوب عصير عنب

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,495 سعرة حرارية، 125 غ بروتين (20٪)، 380 غ كربوهيدرات (61٪)، 57 غ دسم (20٪) 1,294 ملغم كالسيوم، 241 ملغم فيتامين ج C، 4,620 وحدة دولية فيتامين أ A، 9,8 وحدة دولية فيتامين هـ E، 259 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 4,6 ميكروغرام فيتامين ب B1212.

اليوم الحادي عشر: الأربعاء

الإفطار

صينية الخضار واللحم والبيض بالفرن

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب عصير برتقال

الغداء

4 أونصات صدر دجاج مشوي

1 كوب باستا مطبوخة

1 كوب مرق سباغيتي Chunky Garden

1 كوب كريم الذرة

2 خبز طويل

1 كوب أجاص طازج مقطع

العشاء

5 أونصات لحم مشوي

سلطة سبانخ مع المندرين

بطاطا حلوة مسكرة

بيلاف الأرز Confetti wild rice Pilaf

1 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

2 كأس حليب صويا Pina Colada المخفوق

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,499 سعرة حرارية، 128 غ بروتين (20٪)، 383 غ كربوهيدرات (61٪)، 56 غ دسم (20٪)، 809 ملغم كالسيوم، 266 ملغم فيتامين ج C، 16,270 وحدة دولية فيتامين أ A، 11,5 وحدة دولية فيتامين هـ E، 2,548 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 3,2 ميكروغرام فيتامين ب B1212.

اليوم الثاني عشر: الخميس

الإفطار

1 كوب كريم القمح

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب زبيب

2 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

1 ملعقة كبيرة من المربي

1 كوب من عصير التفاح

الغداء

لحم بقر محمّر مع بطاطا وجزر وبصل

1 كوب بسكويت مالح بنكهة القريدس

1 كوب بطيخ

3 ملاعق كبيرة من اللبن بطعم الفواكه

1 كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

6 أونصات لحم بقري مشوي

1 كوب بطاطا مشوية

1 كوب خبز وبصل مشوي

1 كوب كرنب مسوق Brussels Sprout

2 قطعة خبز dinner rolls

1 لوح حلوى مصنوعة من الفواكه والحبوب

1 كوب فواكه مجففة

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,484 سعرة حرارية، 127 غ بروتين (20٪)، 375 غ كربوهيدرات (60٪)، 58 غ

دسم (21٪)، 1,144 ملغم كالسيوم، 144 ملغم فيتامين ج C، 15,005 وحدة دولية

فيتامين أ A، 11,0 وحدة دولية فيتامين هـ E، 2,253 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 7,7

ميكروغرام فيتامين ب B12)12

اليوم الثالث عشر: الجمعة

الإفطار

2 كعكة مافين Fiber One

1 بيضة مقليه

1 كوب بطيخ أصفر

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب عصير برتقال

الغداء

3 أونصات باتيه هامبرغر مشوي

1 كعكة هامبرغر

فاصولياء مطبوخة بالفرن

بطاطا مغموسة بالبيض ومشوية بالفرن

1 كوب سلطة فواكه استوائية معلبة في عصيرها

العشاء

دجاج بالليمون والفلفل

1 كوب بروكولي

مغرية couscous وبندورة

1 شريحة خبز من دقيق القمح الكامل

1 كوب حليب منزوع الدسم

4 قطع من بسكويت Betty's

10 شرائح فليفلة كبيرة حمراء وخضراء

1 ساق كرفس

4 جزرات صغيرة

2 ملعقة كبيرة من تتبيلة ranch

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,529 سعرة حرارية، 136 غ بروتين (21٪)، 383 غ كربوهيدرات (61٪)، 58 غرام دسم (21٪)، 1,261 ملغم كالسيوم، 469 ملغم فيتامين ج C، 8,285 وحدة دولية فيتامين أ A، 17,9 وحدة دولية فيتامين هـ E، 160 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 5,8 ميكروغرام فيتامين ب B1212.

اليوم الرابع عشر: السبت

الإفطار

1 كوب Cheerios

1 موزة

1 كوب حليب منزوع الدسم

8 أونصات لبن خفيف الدسم

1 كعكة مافين

2 ملعقة صغيرة من الزبد

الغداء

2 شريحة خبز من دقيق الجودار

3 أونصات ديك رومي

1 كوب من سوق النبات

2 شريحة بندورة

متبل حمص

1 قطعة خبز بيتا مشطورة ومحمصة

1 برتقالة

1 كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

قريدس (جمبري) وفيتوسين منكه بالأعشاب

1 كوب هليون

1 كوب قرع

1 ملعقة زبد كبيرة

1 شريحة خبز افرنسي

1 شريحة تشيز كيك cheese cake

2 ملعقة كبيرة من حشوة الفطيرة المعلبة

1 كوب جبن حلوم بدون دسم

1 كوب ذراق طازج ومقطع

معلومات عن المحتويات الغذائية

2,483 سعرة حرارية، 130 غ بروتين (21٪)، 383 غ كربوهيدرات (61٪)، 55 غ

دسم (20٪)، 1,338 ملغم كالسيوم، 255 ملغم فيتامين ج C، 4,475 وحدة دولية

فيتامين أ A، 9,4 وحدة دولية فيتامين هـ E، 196 ميكروغرام بيتا - كاروتين، 5,0

ميكروغرام فيتامين ب B1212.

وصفات طهي لبرنامج أستروفيت

فاجيتا شرائح لحم البقر

تكفي 8 قطع فاجيتا

- 1 باوند ستيك لحم الخاصرة
- 1 كوب صلصة
- 1 ملعقة كبيرة من زيت كانولا
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من صلصة Worcestershire
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق فلفل أحمر حار
- 8 شرائح تورتيلا tortillas flour بطول 8 بوصات
- 1 بصلة كبيرة مقطعة جوانح
- 1 فليفلة خضراء كبيرة مقطعة شرائح
- 1 حبة بندورة ناضجة مفرومة

ضعي لحم البقر في المُجمِّد freezer واتركيه ليتجمد جزئياً (30 دقيقة إلى ساعة). أخرجيه من الفريزر، واقطعيه إلى قطع طولانية رقيقة مع إزالة الدهون. ضعي القطع في كيس بلاستيك. اسكبي الصلصة والزيت وعصير الليمون وصلصة ورشيسترشاير والفلفل الأحمر فوق لحم البقر. أغلقي الكيس بإحكام وهزيه إلى أن تغلّف المنكّهات قطع اللحم. ضعي الكيس في طبق مسطح في البراد واتركي اللحم منقوعاً بالمنكّهات لمدة تتراوح بين ساعة واحدة وأربع وعشرين ساعة.

بعد أن يتشرب اللحم المواد المنكّهة، لفي التورتيلا بورق قصدير رقيق وسخنيها لمدة 10 دقائق بالفرن بدرجة 350 (فهرنهايت). أثناء تسخين التورتيلا، سخني مقلاة كبيرة غير لاصقة، ضعي اللحم قبل أن تتصفى منه المواد في المقلاة المحمّاة وحركيه لمدة تتراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق ثم أضيفي البصل. اتركيه على النار لمدة ثلاث دقائق أخرى، ثم أضيفي شرائح الفليفلة، بعد دقيقتين إلى ثلاث دقائق أضيفي البندورة المقطعة مع التحريك.

لتقديمها للأكل، املئي التورتيللا الدافئة بخليط لحم البقر واسكبي فوقها مزيداً من الصلصة حسب الرغبة.

باتيه سمك السالمون

تكفي 10 قطع باتيه

بيضتان

15 أونصة سالمون معلب، مصفى

1 كوب من البصل المفروم

1 كوب من فتات الخبز الناعم

1 ملعقة كبيرة من الخردل

اخفقي البيضتين خففاً خفيفاً في زبدية صغيرة بواسطة شوكة. أضيفي جميع المقادير الأخرى وحركيها إلى أن تختلط جيداً. سخني مقلاة غير لاصقة. استعملي قرح قياس يتسع لثلث كوب لعزف المزيج. ضعي مقادير من المزيج على وجبات في المقلاة، مع الضغط عليها بواسطة كعب القرح لتصبح مسطحة. اتركها لمدة 4 دقائق على حرارة منخفضة إلى أن يصبح لونها بنياً ذهبياً. اقلبي القرح على الجانب الآخر لمدة 4 دقائق أخرى.

سلطة ستيك

تكفي لصحني سلطة

3/1 كوب زيت زيتون

4 أونصات خل

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

1 ملعقة صغيرة من ملح الثوم

1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف

1 ملعقة صغيرة مردكوش مجفف

1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

8 أونصات ستيك مطبوخ (استعملي قطع متبقية لديك إن وُجدت)

2 كوب من الخس

1 جزرة مبشورة

1 كوب فطر مقطع شرائح
6 بندورة صغيرة مقطعة إلى نصفين

امزجي الزيت والخل وعصير الليمون والأعشاب والتوابل داخل كيس بلاستيكي. أضيفي الستيك المطبوخ. اغلقي الكيس وهزيه إلى أن تغلّف المنكهات قطع الستيك واتركيه لمدة 15 - 30 دقيقة. في هذه الأثناء اقطعي الخسة إلى قسمين وضعي عليها الجزر والفطر والبندورة المنصّفة. ضعي الستيك فوق الخضر المعدة. تُقدّم باردة.

جمبري (قريدس) وفيتوسين مُنكّه بالأعشاب

تكفي 4 حصص

- 6 أونصات فيتوسين غير مطبوخ
- 2 كوب فطر مقطع شرائح
- 1 كوب بصل مفروم
- 2 حبة ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب مرق دجاج
- 1 ملعقة صغيرة نشاء ذرة
- 1 ملعقة صغيرة حبق مجفف
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 12 أونصة جمبري، مقشور
- 2 بندورة مقطعة إلى مكعبات
- 1 كوب جبن بارميزان مبشور

اطبخي الفيتوسين حسب الإرشادات المكتوبة على العلبة. صفّيه وأبقيه دافئاً في قدر كبيرة، اقلي الفطر والبصل والثوم بسرعة بقليل من الزيت في قدر إلى أن يطرى البصل. امزجي المرق ونشاء الذرة والأعشاب والتوابل. ثم أضيفي الخليط إلى مزيج الفطر. ارفعي المزيج على النار مع التحريك إلى أن يغلظ قوام الخليط ويغلي. أضيفي الجمبري واتركيه يغلي على نار هادئة

وهو مغطى حوالي دقيقتين. أضيفي البندورة مع التحريك إلى أن تنضج. ضعي المزيج فوق الباستا ورشي عليه الجبن المبشور. اخلطي المزيج إلى أن يغطيه الجبن.

دجاج بالزنجبيل

تكفي 4 حصص

- 4 صدر دجاج
- 2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل جاف
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- 1 كوب ماء

ضعي المقادير في كيس بلاستيكي. هزي الكيس حتى تغلف المنكهات لحم الدجاج. اتركه منقوعاً لمدة 30 دقيقة إلى ساعة واحدة. ضعي الدجاج في فرن بدرجة 350 لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج.

كويزادिला الدجاج بالسبانخ

تكفي أربع حصص

- 1 كوب بندورة مقطعة مكعبات مع فلفل أخضر حار
- 2 كوب لحم دجاج مطبوخ مقطع إلى مكعبات
- 1 كوب جبن أصفر شيدر مبشور
- 10 أونصات سبانخ مفرومة مجمدة، بعد تذويبها
- 8 رقائق تورتيلا دقيق

اعصري السبانخ لإزالة السوائل الزائدة، أضيفي البندورة والدجاج والجبن إلى السبانخ. قسمي المزيج حسب عدد رقائق التورتيلا. لفي شرائح التورتيلا، بعد وضع المزيج عليها، ضعها على نار هادئة فوق صاج أو في مقلاة غير لاصق، اقليها من وقت لآخر إلى أن تنضج.

سباغيتي الدجاج

تكفي 8 حصص

- 4 أونصات سباغيتي غير مطبوخة
- 1 ملعقة صغيرة دقيق
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 1 باوند لحم دجاج مطبوخ ومقطع مكعبات
- 1 كوب كريم شوربة فطر خالي الدسم بنسبة 98%
- 2 أونصة فطر مقطع شرائح
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب فليفلة حمراء كبيرة
- رذاذ زيت نباتي

اطبخي السباغيتي حسب الإرشادات المدونة على العلبة. ضعي الدقيق في كوب وصبي الحليب فوقه وحركيه ببطء كي لا يتجمع. اخلطي الدجاج المطبوخ والسباغيتي المطبوخة ومزيج الحليب والدقيق وبقية المقادير. بطني صينية فرن كبيرة برذاذ زيت نباتي ووزعي عليها مقادير متساوية من المزيج. ضعيها في فرن بدرجة حرارة 350 من 40 - 45 دقيقة، أو إلى أن ينضج المزيج.

سمك هاليبوت مشوي في الفرن

تكفي ثماني حصص

- 8 ستيك هاليبوت، زنة الواحدة 4 أونصات
- 1 ملعقة كبيرة خردل Dijon
- 1 كوب عصير ليمون
- 1 ملعقة خل كبيرة
- 1 ملعقة صغيرة أوريجانو مجفف
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب ماء أو مرق دجاج
- 2 بصلة خضراء مقطعة جوانح

اغسلي قطع ستيك الهاليبوط وجففيها. ضعها في صينية فرن قليلة العمق ادهنيها بالخردل. امزجي عصير الليمون والخل والأوريغانو والفلفل والماء أو المرق. اسكبي المزيج فوق السمك. ضعها في البراد لمدة ساعة إلى ساعتين. رشي البصل الأخضر على السمك. ضعي الصينية في فرن بدرجة حرارة 375 لمدة 25 دقيقة أو إلى أن يصبح السمك سهل التقشير.

دجاج بالليمون والفلفل

تكفي سبع حصص

- 1 باوند صدر دجاج بعد نزع الجلد
- 1 ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- 1 ملعقة كبيرة تتبيلة ليمون وفلفل

ضعي المقادير داخل كيس بلاستيك، هزي الخليط إلى أن تغلف المنكهات لحم الدجاج بصورة متجانسة. ضعي الدجاج في صينية وضعها في فرن بدرجة حرارة 350 لمدة 45 دقيقة أو إلى أن تنضج.

لحم بقر محمر مع بطاطا وجزر وبصل

تكفي 8 حصص

- 3 باوند لحم البقر (الرقبة) roast
- مسحوق الثوم
- ملح
- فلفل أسود
- نصف كوب ماء
- 8 حبات بطاطا صغيرة مقشرة ومقطعة إلى أربعة أجزاء
- 8 جزرات مقشرة ومقطعة إلى قطع بطول 2 بوصة
- 2 رأس بصل مقطعان بشكل متصالب.

أزيلي الدهن من لحم البقر. رشي مسحوق الثوم والملح والفلفل الأسود بحيث تغطي كل قطعة اللحم. ضعي مقلاة كهربائية فوق نار عالية، اشوي

عليها قطعة اللحم من كل الجوانب إلى أن تكتسي باللون البني . خفزي الحرارة و اتركي اللحم يغلي بعد إضافة الماء وهو مغطى لمدة ساعة وربع . اقلي اللحم . أضيفي البطاطا والجزر والبصل و اتركي المزيج على النار لمدة 45 دقيقة إضافية .

فاصولياء حمراء وأرز

نكفي 4 حصص

- 1 كوب فاصولياء ناشفة كبيرة
- 1 باوند نقائق مدخنة خفيضة الدسم
- 3 كوب ماء
- 1 بصلة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة ورق غار
- 3 ملعقة كبيرة صلصة الصويا
- 1 ملعقة كبيرة مسحوق فلفل أحمر حار
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2 كوب أرز مطبوخ

نظفي الفاصولياء من الشوائب واغسليها . اخلطي المقادير - ما عدا الأرز - في قدر للطهو البطيء و اتركيها تغلي بهدوء لمدة 8 ساعات . اخلطها مع الأرز .

حساء خضر بلحم البقر

نكفي 4 حصص

- 1 باوند لحم بقري مفروم
- 1 بصلة صغيرة مفرومة
- بندورة صحيحة بمقدار 4 أكواب
- 1 ساق كرفس مقطع
- 1 حبة بطاطا مقشرة ومقطعة مكعبات
- 2 جزر مقشر ومقطع إلى شرائح
- 2 كوب فاصولياء خضراء معلبة

2 أونصة معكرونة غير مطبوخة

قلبي لحم البقر والبصل معاً حتى يحمراً قليلاً، صَفّي الدهن. أضيفي إليهما البندورة وبقية الخضر. ارفعي الخليط على النار إلى أن يغلي. غطي الخليط. اخفضي الحرارة واتركيه يغلي بهدوء لمدة عشرين دقيقة، مع التحريك من حين لآخر. أضيفي المعكرونة واتركي القدر على النار لمدة خمس عشرة دقيقة إضافية أو إلى أن تنضج المعكرونة.

حساء معكرونة وفاصولياء

تكفي 6 حصص

- 2 جزر مقطع إلى شرائح
- 2 ساق كرفس مقطع
- 1 بصلة متوسطة مفرومة
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 علبة رب بندورة بوزن 15 أونصة
- 1 علبة مرق دجاج بوزن 14 ونصف أونصة
- 1 ملعقة ملح صغيرة
- 1 ملعقة فلفل صغيرة
- 3 كوب ماء
- 1 علبة فاصولياء بيضاء عريضة بوزن 14 ونصف أونصة
- 1 علبة فاصولياء حمراء بوزن 14 ونصف أونصة
- 1 كوب معكرونة مطبوخة
- 1 علبة سبانخ مجمدة (10 أونصات)

اطهي الجزر والكرفس والبصل بقليل من الزيت داخل فرن مفتوح Dutch oven أو قدر كبيرة إلى أن تلين. أضيفي البندورة والمرق والملح والفلفل والماء. اتركي المزيج على النار إلى أن يغلي، اخفضي الحرارة واتركيه يغلي بهدوء مع رفع الغطاء عن القدر لمدة 10 دقائق. صَفّي الفاصولياء البيضاء واهرسوها. أضيفي كل مقدار الفاصولياء والمعكرونة المطبوخة والسبانخ. ضعي المزيج فوق نار متوسطة إلى أن ينضج.

لحم بقر بالفلفل الأحمر

تكفي 4 حصص

- 1 باوند لحم بقر مفروم - خالي من الدهن
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب فليفلة كبيرة مفرومة
- 2 حبة ثوم مهروس
- 16 أونصة بندورة مطبوخة
- 1 علبة فاصولياء حمراء بوزن 16 أونصة
- 8 أونصات صلصة بندورة
- 3 ملاعق صغيرة مسحوق فلفل أحمر حار

حمّري لحم البقر والبصل والفلفل والثوم داخل فرن مفتوح Dutch Oven أو قدر كبيرة، صَفّي الدهن. أضيفي بقية المقادير. ارفعي القدر على النار إلى أن يغلي المزيج، اخفضي الحرارة واطركيها مغطاة على نار هادئة لمدة نصف ساعة مع التحريك من حين لآخر.

حساء ذرة سميك

تكفي 4 حصص

- 1 بصلة مفرومة
- 1 كوب ماء
- 1 علبة ذرة حلوة بوزن 16 أونصة
- 3 حبات بطاطا مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 2 كوب حليب منزوع الدسم
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق العادي
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

اخلطي البصل والماء والبطاطا والذرة في قدر كبيرة، ضعها فوق النار حتى يغلي المزيج. اخفضي الحرارة، غطيها واطركيها على نار هادئة لمدة 10 دقائق، إلى أن تصبح البطاطا طرية. صبّي كوب من الحليب. اخلطي الكوب الآخر من الحليب مع الدقيق والفلفل، أضيفي الخليط ببطء إلى مزيج الذرة

تركبه على النار مع التحريك إلى أن يسمك وينضج.

عجة

تكفي حصة واحدة

- 1 ملعقة صغيرة زيت كانولا
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 ملعقة كبيرة فليفلة كبيرة مفرومة
- 1 بيضة كبيرة كاملة
- بياض بيضتين
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- ملح
- فلفل
- 1 حبة بندورة صغيرة ناضجة مقطعة مكعبات

ادهني مقلاة صغيرة غير لاصقة بالزيت. اقلي البصل والفليفلة بقليل من الزيت إلى أن تصبح طرية. اسكبي الخليط من المقلاة. اخفقي البيضة وبياض البيض والماء وضعي المزيج في صينية ساخنة، ثم ارفعيه على نار هادئة، أميلي الصينية قليلاً وارفعي برفق حواف المزيج. عندما يشرف البيض على النضج أضيفي الملح والفلفل، ثم ضعي فوقه البندورة وخليط البصل والفليفلة بالملعقة بمقادير متساوية. انزعي حواف العجة عن الصينية وقومي بثني العجة إلى نصفين واستمري في القلي لمدة دقيقة واحدة أخرى. دعي العجة تنزلق من المقلاة إلى الطبق.

صينية الخضار واللحم والبيض في الفرن

تكفي 4 حصص

- رذاذ زيت نباتي
- 4 شرائح خبز من دقيق القمح الكامل
- 1 كوب بطاطا مجمدة مقطعة إلى مكعبات
- 4 شرائح لحم
- 1 كوب جبن موزاريلا مبشورة

- 2 بصلة خضراء مقطعة
- 1 كوب فليفلة كبيرة مقطعة
- 3 (عدد) بيضة مخفوقة
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 1 ملعقة صغيرة خردل مطحون
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

بطني صينية فرن أبعادها 8 × 8 بوصة برذاذ زيت نباتي، ضعي فيها طبقات من الخبز والبطاطا واللحم والجبن والبصل والفلفل. امزجي البيض والحليب والخردل والفلفل. صيها فوق الطبقات. ضعي الصينية في الفرن لمدة 25 دقيقة بدرجة حرارة 325، إلى أن يتماسك قوام البيض.

الفاصولياء المطبوخة في الفرن

تكفي 4 حصص

- 2 علبة فاصولياء بوزن 15 أونصة، بمرق البندورة
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 فليفلة خضراء متوسطة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة من الخردل
- 2 ملعقة كبيرة من السكر الأسمر

اخلطي الفاصولياء والبصل والفليفلة في طبق زجاجي صغير. أضيفي الخردل والسكر الأسمر. ضعي الطبق في الفرن دون غطاء لمدة 40 دقيقة، بدرجة حرارة 350 أو في ميكروويف لمدة 20 دقيقة. (حركي بعد 10 دقائق).

فاصولياء سوداء

تكفي 4 حصص

- 1 علبة فاصولياء سوداء بوزن 15 أونصة، مغسولة ومصفاة
- 1 كوب حبوب ذرة كاملة
- 1 بصلة حمراء صغيرة مفرومة
- 1 حبة بندورة ناضجة صلبة (Roma مثلاً)، مقطعة مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة سيلانترو cilantro طازج مفروم

- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة فلفل

اخلطي المقادير. امزجها جيداً وقدميها.

ملاحظة: يمكن صنع الطبق سلفاً ووضعه في الثلاجة لكي يبرد.

أضيفي البندورة قبل التقديم مباشرة كي لا تنهرس، بوسعك أيضاً الاستغناء عن السيلانثرو وتقديمه كطبق سلطة جانبي.

متبل الحمص

تكفي 5 حصص

- 1 علبة غاربانزو beans garbanzo بوزن 15 - أونصة
- 3 ملاعق كبيرة زبدة الفستق
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون
- 2 حبة ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل حلو

صفّي السائل عن الحمص. اخلطي الحمص في خلاط إلى أن يصبح قوامه رخواً. أضيفي بقية المقادير وامزجها مع الحمص بالكامل. يقدم بارداً.

أرز مقلي

تكفي أربع حصص

- 2 (عدد) بيضة مخفوقة
- 3 أكواب أرز مطبوخ ومبرد
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل
- 2 كوب ملفوف مقطّع
- 1 كوب بازلاء خضراء
- 2 كوب بصل أخضر مقطّع

2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا

صببي البيض في مقلاة غير لاصقة محماة سلفاً. عندما ينضج جزئياً، حركيه إلى أن يتفتت وأضيفي بقية المقادير. حركي بين حين وآخر، اتركه على النار إلى أن يطرى الملفوف.

بيلاف الأرز

تكفي 6 حصص

1 علبة wild rice بوزن 4 أونصات (4/3 كوب)

1 مكعب مرق دجاج

3 وثلاثة أرباع كوب ماء

بصل أخضر مقطع

1 فليفلة حمراء كبيرة مقطعة

3 ملاعق كبيرة زبد

4/1 ملعقة صغيرة ملح

1 كوب أرز حبة طويلة، غير مطبوخ

4/1 كوب بقدونس طازج مفروم

اخلطي الأرز wild rice مع مكعب المرق والماء في قدر كبيرة ارفعيها على النار إلى أن يغلي الماء، اخفضي الحرارة، ثم غطي القدر واطريها على نار هادئة لمدة 25 دقيقة. أثناء نضج الأرز، إقلي الخضر بالزبد مع الملح في مقلاة صغيرة على نار هادئة إلى أن تحمر قليلاً لمدة 10 دقائق تقريباً. بعد طهي الأرز لمدة 25 دقيقة، أضيفي الأرز الطويل. ارفعي الحرارة إلى درجة الغليان، غطي القدر واطري الأرز على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو إلى أن يتشرب الأرز كل كمية الماء. أضيفي البقدونس والخضر المطبوخة.

أرز وباستا

تكفي 10 حصص

2 كوب أرز طويل غير مطبوخ

4 أونصات أورزو orzo غير مطبوخ

- 1 بصلة مفرومة
32 أونصة مُرَكَّز مرق لحم البقر
1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

اخلطي كل المقادير في قدر كبيرة. ضعيها على النار إلى أن يغلي المرق. غطي القدر وخفضي الحرارة، اتركي القدر على النار لمدة 15 دقيقة ثم ارفعيها عن النار واتركيها لمدة خمس دقائق، ارفعي الغطاء وحركي الأرز.

سلطة باستا

تكفي 4 حصص

- 1 كوب تتبيلة إيطالية
2 كوب باستا روتيني rotini متعدد الألوان أو باستا حلزونية صغيرة - مطبوخة ومصفاة
1 حبة بندورة متوسطة مقطعة
1 ملعقة كبيرة زيتون أسود مقطع
سبي التتبيلة الإيطالية فوق الباستا، اخلطيهما جيداً، أضيفي البندورة والزيتون. يقدم بارداً

بروكولي وباستا

تكفي 4 حصص

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
2 كوب بروكولي مقطع إلى قطع صغيرة
2 كوب باستا «العقدة» مطبوخة
2 ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور

اخلطي البروكولي والزيت ومسحوق الثوم في مقلاة كبيرة غير لاصقة. ضعيها على نار متوسطة الحرارة إلى أن يصبح البروكولي متماسكاً ولكن طرياً. أضيفي الباستا واتركي المقلاة على النار إلى أن ينضج، ارفعي

المقللة عن النار ورشي الجبن المبشور على الخليط.

المغربية والبندورة

تكفي 4 حصص

- 1 علبة رب البندورة بوزن 14 أونصة
- 1 كوب ماء
- 1 كوب بصل مقطع
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- 8/1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- 1 كوب مغربية غير مطبوخة

اخلطي البندورة والماء والبصل والتوابل في قدر. ارفعي الخليط على النار إلى أن يغلي، أضيفي المغربية. غطي القدر وارفعيها عن النار. اتركها لمدة 5 دقائق ثمحركي الخليط وقدميه.

بطاطا مغموسة بالبيض ومشوية في الفرن

تكفي 5 حصص

- 5 حبات بطاطا للشوي
- 2 بياض بيض
- رذاذ زيت نباتي

قشري البطاطا وقطعيها شرائح طولانية. اخفقي بياض البيض قليلاً. أضيفي البطاطا واخلطي المزيج إلى أن يغلف البيض شرائح البطاطا. بطني صينية الفرن برذاذ الزيت النباتي، صفي قطع البطاطا بشكل طبقة رقيقة. اشوي البطاطا لمدة 40 دقيقة في فرن بدرجة 400، حركي البطاطا بملعقة مسطحة كل 6 - 8 دقائق.

سلطة بطاطا

تكفي 4 حصص

- 1 باوند بطاطا صغيرة
- 1 كوب تتبيلة سلطة من الزيت والخل
- 1 فليفلة كبيرة مقطعة
- 6 حبات بندورة صغيرة مقطعة إلى أنصاف
- 1 بصلة حمراء مقطعة إلى جوانح

اسلقي البطاطا. برديها وقطعيها أرباعاً. اسكبي التتبيلة فوق البطاطا وأضيفي بقية الخضار. يقدم بارداً.

بطاطا مهروسة

تكفي 4 حصص

- 1 باوند بطاطا
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مجفف

قشري البطاطا وقطعيها إلى أرباع. ضعها في قدر مع الملح ومقدار من الماء يكفي فقط لغمرها. أغليها لمدة 20 دقيقة. صفي جانب من الماء في حال الرغبة. اهرسي البطاطا بالمهرسة أو اضربيها في الخلاط. رشي عليها البقدونس.

بطاطا مهروسة مع الثوم

تكفي 4 حصص

- 1 باوند بطاطا صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف

قشري البطاطا وقطعيها إلى أرباع. ضعها في قدر واغمرها بالماء. أضيفي الملح واغليها مدة 20 - 25 دقيقة، أو إلى أن يصبح من السهل غرز الشوكة فيها. صفي الماء واحتفظي به. أضيفي الزبد ومسحوق الثوم والبقدونس إلى البطاطا واهرسها بالمهرسة أو اضربها بخلاط كهربائي بسرعة بطيئة. أضيفي الماء الذي احتفظت به بحسب الضرورة إلى أن تصل البطاطا إلى القوام المطلوب.

الجزر المسكر مع الزبيب

تكفي 4 حصص

- 6 جزرات كبيرة
- 2 ملعقة كبيرة سكر أسمر
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب زبيب

قشري الجزر وقطعيه قطعاً طولانية. ضعيه في ماء مغلي (بمقدار كاف فقط لغمر الجزر) على نار هادئة لمدة 15 دقيقة تقريباً. دعي معظم الماء يتبخر، ثم أضيفي السكر الأسمر وعصير الليمون والزبيب. اتركي الخليط يغلي ببطء على نار هادئة إلى أن ينغمد السكر على الجزر.

بطاطا حلوة محلاة

تكفي 4 حصص

- 3 حبات بطاطا حلوة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- 2 ملعقة كبيرة سكر أسمر
- 1 ملعقة كبيرة زبد

اخلطي المقادير وضعها في الميكروويف لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج البطاطا، مع تحريكها كل 5 دقائق.

سلطة سبانخ مع المندرين

تكفي 4 حصص

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة عسل
- 8/1 ملعقة صغيرة مسحوق الثوم
- 1 كوب أوراق سبانخ مقطعة
- مندرين، مقدار كوب

امزجي زيت الزيتون وعصير الليمون والعسل ومسحوق الثوم. اخلطي السبانخ والمندرين. اسكبي المزيج السائل فوق خليط السبانخ، حركي الخليط إلى أن يمتزج جيداً.

متبل التفوف والسبانخ

تكفي حصتين

- 12 أونصة تفوف لينة متماسكة
- 4 ملاعق كبيرة لبن عادي خالي الدسم
- 1 علبة مزيج حساء الخضار، جاف
- 1 كوب مايونيز خالي الدسم
- 10 أونصات سبانخ مفرومة مجمدة، بعد إذابتها
- 4 بصلات خضر مقطعة إلى شرائح

اهرسي التفوف، أضيفي اللبن ومزيج الحساء والمايونيز واخلطي المقادير جيداً، أضيفي السبانخ والبصل الأخضر. يقدم بارداً

سلطة جيكاما وملفوف

تكفي 4 حصص

- 1 كوب أوراق ملفوف مقطعة
- 1 كوب جيكاما مبشورة
- 1 جزرة متوسطة مبشورة

- 2 ملعقة كبيرة مايونيز
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون أو خل
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار

قشري الجيكاما والجزر وابرشيهما. أضيفي الملفوف المقطع. اخلطي المقادير مع المايونيز وعصير الليمون. رشي الفلفل. يقدم بارداً.

أنصاف حبات بندورة مطبوخة مغطاة بفتات الخبز الناعم

تكفي لخصتين

- 2 حبة بندورة حمراء
- 2 ملعقة كبيرة فتات خبز ناعم مبهر
- رذاذ زيت نباتي

اغسلي البندورة وانزعي بذورها ثم قطعيها إلى أنصاف. ضعي الأنصاف على صينية فرن الجانب المقطع إلى الأعلى. املئيها بفتات الخبز ثم رشي قليلاً من رذاذ الزيت النباتي. ضعيها في الفرن لمدة 15 دقيقة بدرجة حرارة 375.

بامية مطبوخة بالبندورة

تكفي 4 حصص

- 1 بصلة مفرومة
- 1 باوند بامية مقطعة إلى شرائح
- 3 حبات بندورة كبيرة
- 8/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة ملح

اخلطي كل المقادير في قدر كبيرة، ضعي القدر على النار وهي مغطاة إلى أن تصبح البامية طرية.

قرع أصفر مبهر

تكفي 4 حصص

2 كوب قرع أصفر مقطع إلى شرائح

1 كوب بصل مفروم

1 ملعقة صغيرة فلفل أسود

1 ملعقة صغيرة ملح

اخلطي القرع والبصل في طبق مايكروويف. ضعيه في المايكروويف على المستوى العالي لمدة 10 دقائق. أضيفي الفلفل والملح. أبقيه في المايكروويف لمدة 5 دقائق أخرى أو إلى أن يصبح القرع طرياً.

مزيج اللبن والفريز

تكفي 4 حصص

8 أونصات لبن فانيليا خالي الدسم

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 كوب فريز، طازج أو مجمد

2 ملعقة كبيرة سكر ناعم

ضعي كل المقادير في خلاط واخلطيها إلى أن تصبح رقيقة القوام.

مزيج توفو مع توت العليق

تكفي حصتين

5 أونصات توفو لينة متماسكة

2 ملعقة كبيرة حليب الصويا

1 كوب لبن فانيليا خالي الدسم

1 كوب توت عليق raspberries محلى مجمد

موزة

2 كوب عصير برتقال

ضعي كل المقادير في خلاط واضربيها إلى أن تصبح رقيقة القوام.

مزيج حليب الصويا

تكفي 4 حصص

- موزتان
- 1 كوب أناناس
- 1 كوب حليب الصويا مع فانيليا
- 3 حبات تمر
- 1 ملعقة كبيرة رقائق جوز الهند
- 2 ملعقة كبيرة شراب القيقب المركز

ضعي كل المقادير في خلاط واضربيها إلى أن تصبح رقيقة القوام

سلطة فواكه مع تتبيلة الليمون وبذور الخشخاش

تكفي 4 حصص

- 1 كوب حبات عنب أحمر بدون بذور، مقسمة إلى أنصاف
- 1 كوب قطع تفاح
- 1 كوب قطع إجاص
- 1 كوب قطع أناناس
- 1 كوب مركز عصير الليمون الحامض، بعد إذابته
- 1 كوب عسل
- 1 ملعقة كبيرة بذور الخشخاش

اخلطي كل الفواكه. أضيفي عصير الليمون والعسل وبذور الخشخاش.

حركي إلى أن يغلف العصيرُ الفواكهَ بشكل متساوٍ. يمكن تقديم الطبق بهذا الشكل بارداً.

سلطة المشمش

تكفي 5 حصص

- 1 كوب ماء مغلي
- 1 علبه جيلاتين برتقال أو مشمش بوزن 3 أونصات
- 5 ونصف أونصة شراب المشمش المركز
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

3/1 كوب لبن فانيليا خالي الدسم
4 حبات مشمش مقشرة ومقطعة

امزجي الماء المغلي بالجلاتين. حركي المزيج إلى أن ينحلّ الجيلاتين. أضيفي شراب المشمش وعصير الليمون. برّدي المزيج إلى أن يتماسك جزئياً، ثم اضربه بالخلاط لمدة 1 - 2 دقيقة إلى أن يصبح قوامه كالكريمة أضيفي اللبن وحبات المشمش. بردي الخليط إلى أن يتجمد.

كعكة الفواكه (ترايفل)

تكفي 4 حصص

- 4 قطع كعك إسفنجي
- 1 كوب فريز محلى، مقطع شرائح
- 1 موزة مقطعة
- 1 كوب بودنغ فانيليا
- 1 كوب حشوة فطيرة من الكرز المعلب

قطعي الكعك وضعي القطع في صحن التقديم، ضعي فوقها طبقة فواكه، ثم البودنغ، ثم الكرز المعلب. يقدم بارداً.

شراب بلوبيري المركّز

تكفي كوبين

- 1 كوب حبات بلوبيري
- 3/2 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة نشاء ذرة
- 8/1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 كوب ماء

امزجي حبات البلوبيري والسكر والنشاء والملح وعصير الليمون في قدر صغيرة. اخلطي جيداً إلى أن يتم تغليف حبات البلوبيري تماماً. أضيفي

الماء ببطء مع التحريك الجيد. ارفعي المزيج على نار متوسطة وحركي بين وقت وآخر إلى أن يسمك.

دراق مطبوخ

تكفي 4 حصص

- 1 ملعقة نشاء ذرة
- 1 كوب عصير برتقال
- 1 علبة دراق بوزن (10) أونصات
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

امزجي نشاء الذرة وعصير البرتقال. صبي المزيج فوق الدراق. ضعي الخليط في المايكروويف لمدة 5 دقائق. أضيفي القرفة.

كريمة اللبن بالفواكه

تكفي لمنع 1 2/1 كوب

- 8 أونصات لبن فانيليا خالي الدسم
- نصف كوب كريمة مخفوقة من غير منتجات الألبان)

ضعي اللبن في زبدية صغيرة. صبي فوقه الكريمة المخفوقة. تؤكل باردة.

بودنج الموز

تكفي 4 حصص

- موزتان مقطعتان إلى شرائح
- 1 علبة من بودنج الفانيليا الجاهز المعدّ مع حليب منزوع الدسم، بوزن 3 أونصات.
- 16 بسكويته ويفيرز wafers فانيليا

اخلطي الموز والبودنج. ضعي بسكويتات الفانيليا واحدة في كل صحن تقديم. صبي فوقها مزيج البودنج.

كعك المافين بالشوفان

تكفي لصنع 12 كعكة

- 1 كوب شوفان سريع التحضير
- 1 كوب حليب دسم
- بيضة كبيرة مخفوقة
- 1 كوب سكر أسمر
- 1 كوب دقيق ممزوج بالخميرة
- 8/1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا

سخني الفرن سلفاً إلى درجة 350. ضعي الشوفان في زبدية المزج. صبي الحليب على الشوفان واتركيه لمدة 5 - 10 دقائق. أضيفي البيض والزيت إلى أن يمتزج الخليط. أضيفي السكر والدقيق الممزوجين مع بيكربونات الصودا وحركي برفق. صبي الخليط في قوالب مافين مبطنه بالورق.

كعك المافين بحبوب

تكفي لصنع 12 كعكة

- 1 كوب حبوب Fiber One
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- بيضة كبيرة مخفوقة
- 2 ملعقة كبيرة زيت كانولا
- 1 ملعقة صغيرة عسل
- 1 كوب دقيق عادي
- 2 ملعقة صغيرة بيكنغ باوذر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

اخلطي الحبوب مع الحليب. اتركي المزيج لمدة 10 دقائق. أضيفي البيضة والزيت والعسل. اخلطي المقادير الجافة، ثم أضيفيها إلى خليط الحبوب إلى أن يسمك الخليط. صبي المزيج في أكواب مافين. اخبزي الكعك بدرجة حرارة 350 لمدة 20 - 25 دقيقة.

بان كيك من دقيق القمح الكامل

تكفي لصنع 8 قطع

- 1 كوب دقيق قمح كامل
- 1 ملعقة سكر صغيرة
- 2 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1 ملعقة ملح صغيرة
- بيضة مخفوقة
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من زيت كانولا

اخلطي المقادير الجافة . أضيفي إليها البيضة والحليب والزيت وحركيها إلى أن تمتزج ببعضها تماماً. صبي المزيج على دفعات في صاج أو مقلاة غير لاصقة محمأة سلفاً. ضعي المقلاة على نار هادئة إلى أن تأخذ حواف الفطيرة في الارتفاع، اقليها على الجانب الآخر إلى أن ينضج.

توست فرنسي

تكفي لصنع 8 شرائح

- بيضة كبيرة
- بياض بيضتين
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 8/1 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 8 شرائح خبز فرنسي

اخفقي البيض مع الحليب والقرفة. اغمسي الخبز في المزيج بحيث يغلف المزيج جانبي قطعة الخبز. ضعي قطع الخبز في مقلاة غير لاصقة محمأة سلفاً. ضعي المقلاة على نار هادئة إلى أن يكتسب الخبز لوناً بنياً ذهبياً.

خبز من دقيق القمح الكامل

تكفي لصنع 24 قطعة

1 كوب جبن حلوم مع القشدة، نسبة الدسم 2%

1 كوب حليب منزوع الدسم

1 باكيت خميرة جافة

4 أكواب دقيق قمح كامل

3/1 كوب سكر أسمر

1 كوب زيت كانولا

بيضتان كبيرتان مخفوقتان

صفي الجبن واحتفظي بالسائل. أضيفي الحليب إلى السائل إلى أن يصبح ملء كوب. اخلطي الخميرة والملح مع ملء كوب من الدقيق. امزجي الجبن مع السائل والسكر والزيت والبيض المخفوق مع التحريك. وارفعي المزيج على النار إلى أن يصبح دافئاً.

اضربي مزيج الدقيق والخميرة بخلاط كهربائي بسرعة بطيئة لمدة 30 ثانية. اضربها بسرعة كبيرة لمدة 3 دقائق مع كشط جوانب الزبدية.

أضيفي القدر اللازم مما تبقى من الدقيق. ضعي العجينة على سطح مغطى بالدقيق. اعجني مع إضافة القدر الكافي مما تبقى من الدقيق إلى أن تصبح العجينة متماسكة إلى حد ما وناعمة الملمس ومرنة. كوري العجينة، ضعها في زبدية مدهونة بالزيت واقليبها مرة واحدة حتى لا يجف سطح العجينة. غطيها واركبها في مكان دافئ لمدة 40 دقيقة إلى أن تختمر وترتفع، ويتضاعف حجمها. افرد العجينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق. غطيها واركبها لمدة 10 دقائق. قسمها إلى 24 كرة ملساء. ضعي الكرات في صينية مدهونة بالزيت، أبعادها 13×9 بوصة، اتركها في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمها تقريباً وذلك لمدة 20 دقيقة. اخبزها لمدة 15 دقيقة في درجة حرارة 375.

كعك المافين بالذرة

تكفي لصنع 12 قطعة

- 1 كوب دقيق الذرة صفراء أو بيضاء
- 1 كوب دقيق عادي
- 2 ملعقة سكر كبيرة
- 1 ملعقة كبيرة بيكنغ باودر
- 1 ملعقة ملح صغيرة
- بيضتان كبيرتان مخفوقتان
- 1 كوب حليب منزوع الدسم
- 2 ملعقة زيت كانولا

سخني الفرن سلفاً إلى درجة 425. انخلي سوية دقيق الذرة والدقيق العادي والسكر والبيكنغ باودر والملح. أضيفي البيض والزيت وحركي الخليط إلى أن يمتزج تماماً. رشي أسفل 12 قالب مافين من التنك برذاذ الزيت النباتي، أو بطني القوالب بكوؤوس ورقية. وزعي الخليط على القوالب. اخبزي الكعكات لمدة 20 - 25 دقيقة إلى أن تصبح بنية ذهبية اللون.

حلوى س - مورز

تكفي لصنع 6 قطع

- 12 قطعة بسكويت غراهام
- 1 لوح شوكولا
- 6 قطع حلوى مارشمالو marshmallows كبيرة

ضعي البسكويت على صينية لخبز البسكويت. اقطعي لوح الشوكولا إلى 12 قطعة. ضعي على سطح ستة قطع بسكويت، قطعة شوكولا وقطعة حلوى مارشمالو. وعلى سطح القطع الستة الأخرى، قطعة شوكولا. ضعي الصينية في الفرن بضع دقائق إلى أن تتحمر قطع المارشمالو وتبدأ الشوكولا بالذوبان. ضعي كل بسكويتة تضم حلوى المارشمالو على أخرى خالية منها.

بسكويت بتي

تكفي لصنع 24 قطعة

- 3 بياض بيض
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 كوب سكر ناعم
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق العادي
- 1 كوب تمر مقطع
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا

اضربي بياض البيض والملح إلى أن يصبح كالكريمة. اخلطي دقيق السكر والطحين معاً وأضيفيهما إلى بياض البيض على التوالي بالملعقة، مع الاستمرار بالضرب إلى أن يسمك قوام الخليط. أضيفي التمر والفانيليا. وزعي الخليط بملعقة صغيرة على صينية لخبز البسكويت مبطنة بورق بارتشمانت أو بكيس ورقي. اخبزي البسكويت لمدة 30 دقيقة على درجة حرارة 300. اتركي قطع البسكويت لتبرد لمدة 5 دقائق قبل رفعها عن الصينية.

تشيز كيك

تكفي لصنع 8 حصص

- 1 كوب عصير أناناس
- 2 ملعقة كبيرة من الجيلاتين غير المنكه
- 2 ملعقة كبيرة من الزبدة
- 1 كوب فتات بسكويت غراهام
- 1 باوند توفو طرية
- 5 ملاعق كبيرة عسل
- 6 ملاعق كبيرة عصير ليمون

سخني عصير الأناناس في قدر صغيرة. أضيفي الجيلاتين إلى العصير الدافئ، حركيه إلى أن يذوب واركبه لمدة 10 دقائق.

صنع قشرة الكعكة: سخني الزبدة بالميكروويف في صحن زجاجي خاص بالفطائر إلى أن تذوب تقريباً. أضيفي فتات بسكويت غراهام. اخلطيهما جيداً، ثم وزعي المزيج بشكل متساو في قعر الصحن وعلى جوانبه، ضعي الصحن في الميكروويف لمدة 30 ثانية.

اضربي التفو والعسل وعصير الليمون في خلاط. صبي مزيج عصير الأناناس والجيلاتين المُبرّد. اخلطي حتى تتجانس المواد. صبي المزيج داخل القشرة ثم ضعها في البراد لمدة 2 - 4 ساعات.