

القسم الأول

أطباق مبتكرة

لأصحاب الحمية الغذائية

obeikandi.com

قسم المعجنات

obeikandi.com

خبز الأرز مع التبيوكا

المقادير:

- ٢ كأس ونصف دقيق تبيوكا.
- كأس دقيق أرز (شفلوت).
- كأس ماء + ربع كأس زيت.
- ملعقة كبيرة سكر + ملعقة صغيرة ملح.
- بشر ليمون + ٣ بيضات.
- نصف ملعقة بكنج بودر (يمكن الاستغناء عنه).

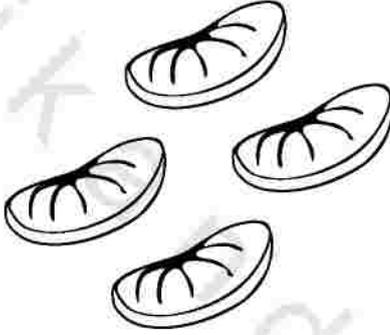
الطريقة:

يخفق البيض مع ملعقة السكر بالمضرب الكهربائي حتى يغلظ قوامه ثم يترك جانبا.

ثم نضع الماء والزيت والملح وبشر الليمون والدقيق بنوعيه في خلاط الطماطم ويخلط جيدا ثم يضاف إلى خليط البيض ويحرك بخفة حتى يمتزج جيدا ثم نضعه

تخبير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين

في صينية مدهونة ونخبزه في الفرن على درجة حرارة ١٣٠ درجة حتى يحمر من الوجه قليلاً ثم يخرج من الفرن ويغطى بمنشفة حتى يحافظ على طراوته.



خبز الذرة

المقادير:

٢ كأس دقيق ذرة صفراء.

١ كأس دقيق ذرة بيضاء.

ملعقة ملح + نكهة مسموح بها مثل الكمون أو بشر

البرتقال.

ماء كافي للعجن.

الطريقة:

يخلط دقيق الذرة بنوعيه مع بعضه ثم يضاف إليه

الملح والماء بالتدرج حتى نحصل على عجينة سائلة

قابلة للصب ثم تدهن مقلاة تيفال بالزيت ويصب جزء

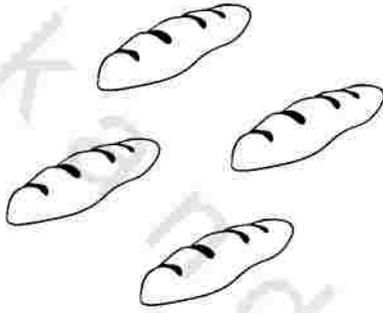
من العجينة ويترك حتى يحمر من أسفل ثم يرش بالماء

ويقلب على الوجه الآخر حتى تحمر أو تعمل بنفس

الطريقة ولكن على الصاج، الخاص بالمصابيب.

ملاحظة:

يمكن عمل كمية منه والاحتفاظ بها مجمدة.



خبز الأرز مع العدس

المقادير:

٢ كأس ونصف عدس أصفر.

٤/٣ كأس أرز عادي.

٣ كأس ماء.

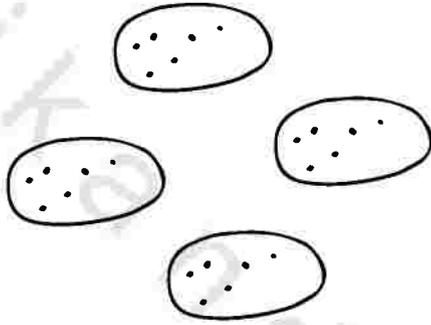
بيضة ويمكن الاستغناء عنها.

ملعقة صغيرة ملح + ملعقة كمون + ٤ ملاعق زيت.

الطريقة:

ينقع الأرز والعدس بعد الغسل في الماء لمدة ٣٠ ساعة تقريباً وذلك بوضعه في الثلاجة، ثم يصفى من الماء ويوضع في خلاط الطماطم ويضاف إليه بقية المقادير بما فيها مقدار ٣ كاسات ماء ويخلط حتى يصبح ناعماً وقابلاً للصب بعد ذلك تسخن المقلاة أو الصاج الخاص بالمصابيب ويصب عليها مقدار من العجين على شكل أقراص كبيرة أو صغيرة حسب

تخصيد الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين
المرغوبة بسمك نصف سنتيمر تقريباً، وتترك حتى تحمر
من أسفل ثم تقلب على الوجه الآخر بعد بله بالماء،
وهكذا حتى تنتهي الكمية.



خبز التوست

المقادير:

عبوة كاملة من خليط لوبروفين

الخميرة المرفقة معه بالداخل

نصف ملعقة صغيرة ملح.

٢ ملعقة كبيرة زيت نباتي.

٢ كأس ماء فاتر.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة بخلاط الكيك حتى

تتجانس ثم تقسم العجينة بالتساوي وتوضع في

صينيتين خاصة بعمل التوست، وتغطى وتترك حتى

يتضاعف حجمها ثم تخبز في الفرن من أسفل ثم

يحمّر الوجه ثم تخرج من الفرن وتُقَطَّع شرائح.



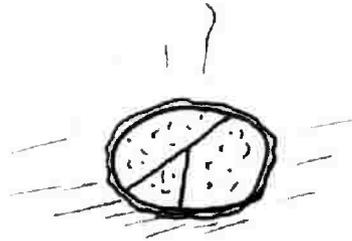
بيتزا

المقادير:

نفس مقادير خبز الأرز مع التبيوكا السابق.

الطريقة:

نفس الطريقة لعمل الخبز فقط عندما يصبح جاهز توضع عليه طبقة من الكشنة الخاصة بالبيتزا وهي عبارة عن طماطم مقطعة قطع صغيرة ثم تطحن ويضاف إليها بصل مفروم فرماً ناعماً وملح وبهارات وتترك على النار تغلي حتى تتسبك ويمكن وضع حلقات الفلفل البارد والمشروم والزيتون المقطع عليها وتقديم.



فطائر الدجاج

المقادير:

كأس دقيق أرز (عادي).

كأس ونصف ماء + نصف ملعقة ملح.

٤ ملاعق زيت + فانيليا أو بشر ليمونة أو قرفة.

الحشوة: ٢ صدر دجاج مفروم + حبتين بصل + ٣

رأس ثوم + ملح + بهارات تقلب مع بعضها مع ٣ ملاعق

زيت على النار حتى تتضج.

الطريقة:

يضاف الماء والملح والقرفة إلى دقيق الأرز وتقلب

على النار باستمرار لمدة عشر دقائق حتى يصبح

العجين كتلة واحدة ثم تترك لتبرد قليلاً بعدها يؤخذ

قطعة من العجينة وتكور بحجم البيضة ثم تفرد على

شكل قرص دائري بسمك نصف سنتيمتر وتحشى

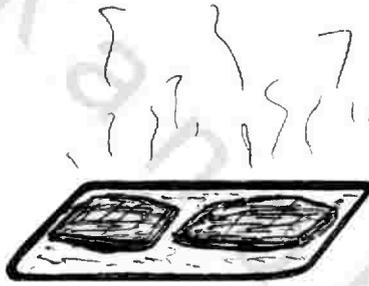
بحشوة الدجاج المعد سابقاً وتكور ثانية وتقلي في

تخصيد الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين

الزيت حتى تحمر ثم توضع على ورق خاص للتخلص من الزيت الزائد.

ملاحظة:

يمكن استبدال الدجاج باللحم المفروم أو السبانخ.



لقيمات الذرة البيضاء

المقادير:

كأس ذرة مطحون طحناً ناعماً أو كأس أرز مطحون
أيضاً.

حبة بطاطس متوسطة مسلوقة.

بيضة واحدة.

نصف ملعقة ملح + ملعقة كمون.

٤ ملاعق كبيرة زيت عافية.

بصلة واحدة حسب الرغبة.

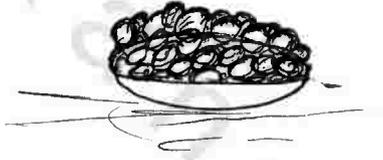
ربع كأس ماء.

الطريقة:

تقطع البصلة والبطاطس المسلوقة قطع صغيرة ثم
توضع مع بقية المقادير ما عدا دقيق الذرة في خلاط
الطماطم لمدة ٤ دقائق ثم تضاف إلى الدقيق وتعجن

تخصير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين

جيداً ثم يسخن الزيت على النار ونبدأ باسقاط اللقيمات بالطريقة المعروفة وتقلب حتى تحمر قليلاً وتصبح مقرمشة ويمكن إضافة الشيرة لها أو العسل إذا كان ذلك مسموحاً به.



مراصيل الذرة البيضاء

المقادير:

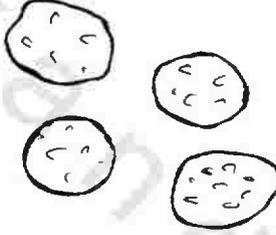
- كأس دقيق ذرة بيضاء + نصف كأس دقيق تبيوكا .
- بصلة متوسطة .
- نصف ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة كمون .
- بيضان + كأس ماء .

الطريقة:

تخلط المقادير السابقة في خلاط الطماطم حتى تكون لدينا عجينة سائلة قابلة للصب ثم نسخن الصاج (الحديدية) الخاص بالمراصيل أو تاوة تيقال وتصب العجينة على شكل أقراص رقيقة وعندما تنضج من أسفل يدهن الوجه بالماء ويقلب ويترك حتى يحمر قليلاً ثم يوضع في صحن وهكذا حتى تنتهي الكمية ثم يرش بالعسل أو زيت الزيتون أو تغمس في مرق اللحم أو مرق الخضار .

ملاحظة:

يمكن عمل كمية والاحتفاظ بها مجمدة لوقت الحاجة.



قسم الحلويات

obeikandi.com

مهلبية سادة

المقادير:

ربع كأس نشا ذرة.

٢ صفار بيضة + فانيليا.

٢ كأس ونصف عصير أو أي بديل للحليب، مثل

حليب الصويا أو حليب البطاطس.

ربع كأس سكر + ملعقة فستق مبشور.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير في خلاط الطماطم ثم توضع

على النار وتحرك باستمرار حتى يغلظ القوام ثم

تضاف الفانيليا، يصب الخليط في القوالب المعدة،

يرش بالفستق ويدخل في الثلاجة حتى يجمد ثم تقدم

باردة.



مهلبية التفاح

المقادير:

نصف كأس نشا ذرة.

٣ كأس ماء.

٢ حبة تفاح.

ربع كأس سكر + فستق مبشور.

الطريقة:

تقشر حبات التفاح وتقطع، تسلق بمقدار ٢ كأس ماء حتى تذبل ثم يذوب النشا في كأس ماء بعد أن تبرد قطع التفاح، تخلط بماء السلق بخلاط الطماطم، ثم تضاف إلى النشا والسكر وترفع على النار وتحرك حتى يغلظ قوامها ثم يصب في قوالب وتزين بالفستق المبشور أو قطع تفاح صغيرة.



حلى الجلي بالفواكه

المقادير:

٢ علبة جلي.

كأس ماء مغلي + كأس ماء بارد.

فواكه مقطعة على شكل مكعبات صغيرة (تفاح،
خوخ، كمثرى) يفضل أن تكون طازجة.

الطريقة:

تذوب محتويات الجلي بكأس ماء حار حتى تذوب
تماماً ثم يضاف إليها الماء البارد وتحرك ويوضع نصف
الكمية في القوالب المخصصة ثم تدخل الثلجة حتى
تتماسك قليلاً ثم تضاف إليه مكعبات الفواكه ويصب
النصف الباقي من السائل ثم تدخل الثلجة مرة أخرى
حتى تتماسك جيداً ثم تقدم باردة.



حلوى الفول السوداني

المقادير:

علبة حلاوة طحينية صغيرة.

٤ ملاعق بودرة كاكاو.

٢ ملعقة كبيرة زبدة الفول السوداني.

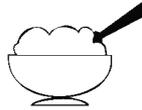
فستق + جوز.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة وتشكل على هيئة كور

صغيرة ثم تدحرج في جوز الهند والفستق وتوضع في

أكواب ورقية صغيرة وتقدم.



بلح الشام

المقادير:

كأس ونصف دقيق أرز عادي.

٢ كأس ماء.

٣ ملاعق كبيرة زيت.

٤ ملاعق كبيرة نشا البطاطس أو نشا الذرة.

بيضة واحدة.

ذرة ملح + بشر ليمون أو فانيليا.

الطريقة:

يوضع الماء والزيت والملح على النار حتى يغلي ثم يضاف الدقيق ويقرب على النار حتى يكون كتلة واحدة لمدة دقيقتين ثم يترك حتى يبرد العجين ثم يضاف إليه النشا والفانيليا والبيضة، وتعجن حتى تتجانس وتصبح ناعمة الملمس بعد ذلك تشكل بالقمع الخاص وتقلي في

تخصيب الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين
الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً تغمر بعد ذلك بالشيرة
أو العسل حسب الرغبة أو تقدم مقرمشة.



عصيدة الذرة

المقادير:

- كأس دقيق الذرة البيضاء.
- كأس ونصف ماء.
- نصف كأس تمر منزوع البذر.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت.
- ملعقة ملح صغيرة.

الطريقة:

يضاف التمر إلى الماء ويغلي على النار حتى يذوب التمر قليلاً ثم يوضع في خلاط الطماطم ويضاف له الملح والزيت ويخلط حتى يتجانس ثم يعاد إلى النار مرة أخرى، ويضاف إليه الدقيق ويحرك بسرعة وباستمرار مدة عشر دقائق ثم تهدأ النار جداً ويترك لمدة نصف ساعة مع التحريك بين كل فترة وعندما ينضج يغرف ويرش بزيت الزيتون ويقدم ساخناً.

كيكة الأرز

المقادير:

٢ كأس أرز مطحون (أرز عادي).

٥ بيضات + بشر برتقالة.

كأس عصير برتقال.

ربع كأس سكر.

ربع كأس جوز هند (حسب الرغبة).

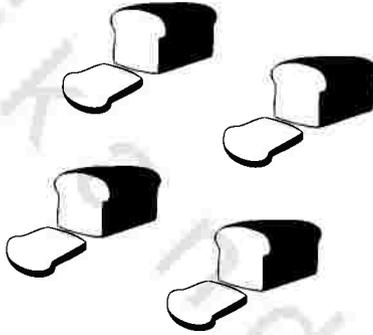
ربع كأس زيت + ٤ ملاعق كبيرة دقيق تبيوكا.

الطريقة:

يخفق البيض مع السكر حتى يغلظ قوامه بالمضرب الكهربائي، ثم نضع العصير وبشر البرتقال ودقيق التبيوكا والزيت في خلاط الطماطم، وتخلط جيداً ثم تضاف إلى خليط البيض، وتحرك بخفة، ثم يضاف دقيق الأرز ويحرك حتى يتجانس الخليط ثم تدهن

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

القوالب الخاصة بأكواب الكيك ويصب الخليط ويخبز في الفرن حتى يحمر من أسفل، ثم يحمر من أعلى.



كيكة الذرة

المقادير:

- ٢ كأس دقيق ذرة بيضاء.
- ١ كأس عصير برتقال.
- ربع كأس زيت.
- ٤ بيضات.
- ربع كأس سكر.
- بشر برتقال، ملعقة بكنج بودر.

الطريقة:

يخفق البيض مع السكر حتى يغلظ قوامه ثم يضاف عصير البرتقال والزيت والبكنج بودر ويخلط ثم يضاف دقيق الذرة ويحرك بخفة، ثم يوضع في الأكواب الخاصة بالكيك أو في صينية مدهونة ويخبز في الفرن لمدة نصف ساعة تقريباً.

كيفية التمر

المقادير:

- ٢ كأس دقيق أرز عادي.
- كأس تمر منزوع النوى.
- ٢ بيضة (ويمكن استبدالها بالبطاطس في حالة وجود حساسية).
- ٥ ملاعق زيت.
- كأس ماء.
- بشر برتقال أو قرفة.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير ما عدا الأرز في خلاط الطماطم، ثم تضاف إلى الأرز وتخلط جيداً ثم توضع في قوالب الكيك وتخبز في الفرن حتى تتضج وتحمر من أعلى.

كيكة البرتقال

المقادير:

٢ كأس من خليط الكيك الجاهز (كيك خالي من الجلوتين والكازين).

نصف كأس عصير برتقال.

٣ بيضات.

بشر برتقالة للنكهة.

ربع كأس زيت.

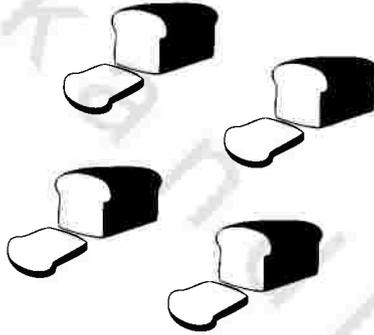
ربع كأس سكر (ويمكن الاستغناء عنه).

الطريقة:

يضرب البيض مع السكر وبشر البرتقال بالمضرب الكهربائي الخاص بالكيك حتى يرتفع ويصبح ثخيناً ويترك جانباً، ثم تخلط بقية المقادير وهي الدقيق والعصير والزيت في خلاط الطماطم ثم تضاف إلى

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

خليط البيض وتحرك بخفة حتى تتجانس ثم يخبز بالطريقة المعروفة أما في الصينية المدهونة أو في قوالب الكيك المبطنه بالورق الخاص بها ثم تحمر بعد نضجها من أسفل وتقطع وهي ساخنة.



شراب الكافي ميت

المقادير:

كأس ماء مغلي.

٢ ملعقة صغيرة كافي ميت.

ملعقة مسحوق كاكاو.

ملعقة كبيرة سكر.

الطريقة:

تمزج المقادير السابقة ويمكن غليها وتبريدها ثم

تقدم باردة أو ساخنة.



قسم

البسكويت والتسالي

obeikandi.com

بتيفور الذرة أو الأرز

المقادير:

٢ كأس من دقيق الذرة البيضاء أو الأرز العادي.

٢ بيضة + بشر برتقالة أو كمون أو قرفة.

حبة بطاطس مسلوقة + ٤ ملاعق كبيرة زيت.

ربع كأس سكر ويمكن الاستغناء عنه بإضافة نصف

ملعقة ملح + نصف كأس ماء.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة ما عدا الدقيق في

خلاط الطماطم ثم تصب على الدقيق وتعجن حتى

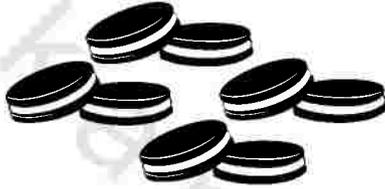
نحصل على عجينة لينة قابلة للتقطيع أو التشكيل بآلة

البتيفور أو القمع على شكل وردات صغيرة ثم تخبز في

الفرن حتى تتضج بدون الحاجة إلى تحمير الوجه.

ملاحظة:

يمكن عمل كمية منها والاحتفاظ بها مجمدة. في حال الاستغناء عن البيض يمكن زيادة كمية الماء أو البطاطس.



معمول التمر

المقادير:

كأس دقيق أرز (رز عادي).

كأس إلى كأس ونصف ماء.

نصف ملعقة ملح + ٤ ملاعق زيت.

فانيليا أو بشر ليمون.

للحشوة:

كأس تمر منزوع البذر.

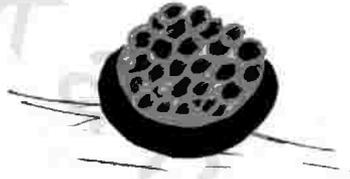
ملعقة صغيرة يانسون مطحون.

الطريقة:

يخلط الأرز مع الماء والملح والزيت والفانيليا، ويوضع على النار ويقلب لمدة عشر دقائق حتى يصبح عجينة لينة قابلة للفرد، ثم يترك حتى يبرد، نحضر الحشوة بخلط اليانسون مع التمر جيداً ثم تشكل كرات بحجم حبة الكرز ونتركه جانباً ثم نبدأ بتكوير العجين

تخصير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين

السابق بحجم صفار البيض ثم نفرد كل واحدة ونضع في وسطها كرة من التمر ونكورها مرة أخرى ثم نضغط عليها باليد حتى تصبح قرص وهكذا حتى تنتهي الكمية وبعدها تقلي في الزيت وتقدم.



بسكويت الأرز بالمكسرات

المقادير:

كأس دقيق الأرز.

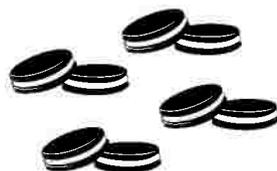
كأس مكسرات مطحون.

٤/١ كأس زيت.

٤/٣ كأس سكر.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير وتشكل على هيئة كرات صغيرة وتضغط عند المنتصف ثم تخبز من أسفل ثم تحمر من أعلى حتى تكتسب لوناً ذهبياً.



بسكويت زبدة الفول السوداني

المقادير:

٤/١ كأس زيت.

٤/١ كأس سكر بني.

كأس أي خليط لعمل البسكويت خالي من

الجلوتين.

ذرة ملح.

ملعقة كبيرة مملوءة زبدة الفول السوداني.

الطريقة:

نفس طريقة عمل بسكويت الأرز بالمكسرات

السابقة.



تسالي الأرز

المقادير:

٢ كأس أرز عادي.

٢ كأس ماء.

حبة بطاطس مسلوقة.

ملعقة صغيرة كمون أو أي نكهة مرغوبة مثل
(القرفة، بشر الليمون أو البرتقال أو البصل).

ملعقة كبيرة ملح + ملعقة زيت.

الطريقة:

يقطع البطاطس قطع صغيرة ويضاف إلى الأرز مع
بقية المقادير ويترك على نار هادئة حتى ينهرس الأرز
تماماً (وأفضل طريقة لذلك استخدام قدر الضغط)
بعدها يقلب الأرز مع البطاطس حتى يتجانس ويترك
حتى يبرد ثم يكور بحجم صفار البيض ويضغط باليد

حتى يصبح قرص دائري ويوضع في صحن واسع وهكذا حتى تنتهي الكمية ويترك في مكان نظيف وجيد التهوية ويفضل تجفيفه عن طريق المروحة الكهربائية ويجب تقليبه بين كل فترة وأخرى لمدة يوم أو يومين تقريباً حتى يجف تماماً وينكمش بعدها يقلى في الزيت عندها سوف ينتفخ مرة أخرى ويصبح مقرمش.



شبس البطاطس

المقادير:

بطاطس.

ملح.

الطريقة:

تقطع البطاطس شرائح رقيقة ثم يرش عليها الملح وتقلب معه جيداً ثم تقلى في الزيت حتى يصبح لونها ذهبياً وتصبح مقرمشة.



الكتشب

المقادير:

- ٥ حبات طماطم.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ملعقة صغيرة ملح.
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق أرز (شفلوت).
- ربع كأس ماء + ٢ ملعقة زيت.

الطريقة:

تقطع الطماطم قطع صغيرة ثم توضع مع بقية المقادير في خلاط الطماطم وتخلط جيداً ثم توضع على نار هادئة وتترك حتى تتسبك وتصبح مثل قوام الكتشب الجاهز ثم ترفع من على النار وتوضع في علب صغيرة وتحفظ مجمدة حتى لا تتعرض للفساد لأنها لا تحتوي على الخل الذي يساعد على حفظها، ويؤخذ منه بقدر علبه واحدة وتوضع في الثلاجة وتستخدم خلال ثلاثة أيام تقريباً.

تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين

ملاحظة:

يمكن تفريغ علبة الكتشب من محتواها الأصلي
وتظيفها جيداً واستخدامها ليكون شكلها مغري
للطفل.



الفشار

المقادير:

نصف علبة الذرة الخاصة بالفشار.

٣ ملاعق زيت.

ملح.

الطريقة:

يوضع الزيت في قدر عميق ويرفع على النار حتى
يسخن ثم تضاف الذرة ويحكم الغطاء وتهدأ النار
ويترك حتى تنتهي فرقعة الفشار ثم يوضع في زبدية
ويرش بالملح ويقدم.



أيس كريم

المقادير:

مهلبية سادة محضرة سابقاً وجاهزة للتقديم.

٢ صفار بيض.

١ كأس حليب - بطاطس + ١/٤ كأس سكر.

الطريقة:

يخلط صفار البيض مع الحليب والسكر بالمضرب الكهربائي حتى ينتفش ثم يغلى على النار قليلاً ويوضع في الثلاجة حتى يبرد، ثم يخلط مع المهلبية بالمضرب الكهربائي حتى يصبح على هيئة كريمة ثم يوضع في الثلاجة في قسم التجميد ويحرك بين الحين والآخر حتى يجمد ثم يغرف ويقدم، ويمكن إضافة بودرة الكاكاو أو أي لون طبيعي مسموح به.

