

القسم الثاني

أطباق مشهورة

لجميع أفراد العائلة

obeikandi.com

قسم السلطات

obeikandi.com

الببيلة

المقادير:

كأس حمص منقوع.

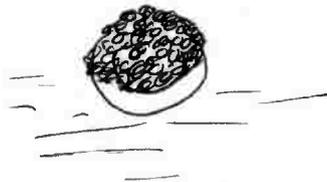
٢ كأس ماء.

كمون - ملح.

حبة خيار مقطوع مكعبات صغيرة جداً.

الطريقة:

يصفى الحمص من ماء النقع ثم يضاف إليه ٢ كأس ماء والملح والكمون ويترك على نار هادئة لمدة ساعة على الأقل حتى تتضج تماماً، ثم يغرف ويزين بقطع الخيار ويرش بقليل من الكمون.



أصابع البطاطس

المقادير:

٤ حبات بطاطس.

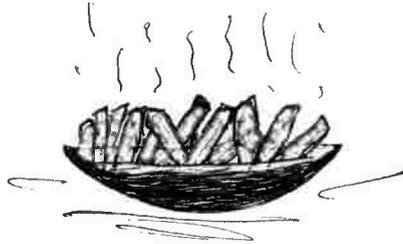
٣ ملاعق دقيق أرز أو دقيق النشا.

ملح.

زيت غزير للقلي.

الطريقة:

تقطع البطاطس على شكل أصابع ثم ترش بالملح والدقيق وتقلب معهما جيداً ثم تقلى في الزيت حتى تصبح ذهبية ومقرمشة نوعاً ما ثم توضع على الورق الخاص لامتصاص الزيت الزائد.



متبل الطحينة

المقادير:

٣ ملاعق كبيرة طحينة سائلة.

ملعقة عصير ليمون.

ذرة ملح.

٢ حبة خيار.

ربع كأس ماء + بقدونس.

الطريقة:

يقطع الخيار مكعبات صغيرة ثم تدعك الطحينة مع الليمون ويضاف إليها الماء وذرة الملح ثم يضاف الخيار والبقدونس وتقلب جيداً حتى تتجانس ثم تقدم.



سطة التبوطة

المقادير:

- نصف حزمة بقدونس.
- ربع حزمة بصل أخضر.
- نصف كأس نعناع مفروم.
- حبة واحدة طماطم.
- ٣ حبات خيار حسب الرغبة.
- نصف ملعقة صغيرة ملح + ٣ ملاعق زيت زيتون.
- ٤ ملاعق عصير ليمون.

الطريقة:

تفرد جميع المقادير السابقة فرماً ناعماً وتخلط مع بعضها ثم يضاف إليها الملح وعصير الليمون وزيت الزيتون وتقدم.

الذرة الطازجة

المقادير:

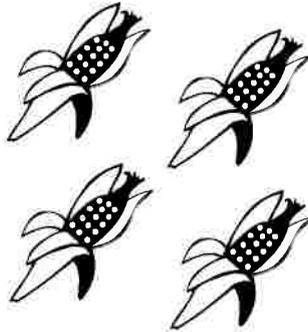
كمية من الذرة الطازجة.

ماء.

ملح.

الطريقة:

توضع الذرة في قدر وتغمر بالماء وتسلق على نار هادئة لمدة نصف ساعة حتى تقارب النضج ثم يضاف إليها الملح وتترك على النار قليلاً ثم تصفى وتقدم ساخنة.



obeikandi.com

قسم البيض والبقول

obeikandi.com

الشكشوكة

المقادير:

٤ بيضات.

٢ حبة بصل.

٢ حبة طماطم مقطعة قطع صغيرة.

٢ ملعقة زيت + ملح + ملعقة كمون.

الطريقة:

يقطع البصل قطع صغيرة ويقلى في الزيت ثم يضاف الطماطم والملح والبهارات وتقلب حتى تذبل ثم يخفق البيض ويضاف إلى البصل وتقلب حتى يجف تماماً ثم يغرف ويقدم مع خبز الأرز.

العجة

المقادير:

٥ بيضات.

ربع حزمة كراث أو بصل أخضر مقطعة.

حبة طماطم.

حبة بصل.

ملح + بهارات + ٣ ملاعق زيت + ملعقتين زعتر.

الطريقة:

يقطع البصل قطع صغيرة وتقلى في الزيت ثم تترك لتبرد قليلاً ثم يخفق البيض ويضاف إلى الكراث والطماطم والملح والبهارات وتخلط مع البصل وتصب في صينية تيقال مدهونة ويرش الوجه بالزعتر وتدخل إلى الفرن ويشعل الفرن من أسفل حتى يجف الخليط ثم يحمر من أعلى ويقطع ويقدم.

طبق البيض بالزعر

المقادير:

٤ بيضات.

ملعقة كبيرة زعر.

ملعقة كبيرة زيت.

ذرة ملح.

الطريقة:

يخفق البيض مع الملح ثم نضع ملعقة الزيت في مقلاة تيشال ونرفعها على النار حتى تسخن قليلاً ثم نضيف البيض ونرش الزعر على الوجه ونهدئ النار حتى النضج ثم نضعها في الطبق ونزينها بشرائح الليمون. ونقدمها ساخنة.

طبق الفول

المقادير:

كأس فول أبيض.

٤ كأس ماء.

٢ حبة بصل + ٢ رأس ثوم + ربع كأس زيت.

٥ حبات طماطم.

ملح + كمون + ٢ ملعقة طحينة.

الطريقة:

يسلق الفول حتى ينهرس تماماً ويترك جانباً، يحمّر البصل والثوم في الزيت ثم تضاف قطع الطماطم والملح والكمون وتقلب حتى تذبل ثم تطحن بالخلاط وتضاف إلى الفول ويمكن ضبط الدرجة المطلوبة لقوام الفول حسب الرغبة ويترك على النار لمدة عشر دقائق حتى يتجانس مع بقية المقادير وعند التقديم تضاف إليه الطحينة فوقه وتقدم مع خبز التبيوكا.

الضلاف

المقادير:

٢ كأس فول أبيض منقوع مدة ٢٤ ساعة.

بصلة + ثوم مقطعة.

ملح + بهارات.

ربع كأس ماء.

كأس بقدرونس مفروم.

الطريقة:

تجمع المقادير السابقة كلها وتفرم في الفراما عدة مرات حتى تصبح ناعمة ومتجانسة بعدها تكور وتضغط باليد قليلاً أو تشكل بآلة الضلاف وتقلي في الزيت وتوضع على ورق ماص للتخلص من الزيت ثم تقدم.

obeikandi.com

قسم الحساء

obeikandi.com

شوربة الخضار بالدجاج

المقادير:

٢ حبة كوسا .

٢ حبة جزر .

١ حبة بطاطس .

١ حبة بصل + ٢ رأس ثوم .

٢ حبة طماطم .

ملح + بهارات + ملعقتين زيت + صدر دجاجة .

الطريقة:

يقطع الخضار ويسلق ثم يقطع البصل والثوم وقطع الدجاج وتقلّى في الزيت ثم يضاف له قطع الطماطم وتقلب على النار قليلاً ثم تضاف الخضار المسلوقة إليه ويطحن الجميع بخلاط الطماطم ثم يترك على النار لمدة ١٠ دقائق فقط ثم تقدم ساخنة .

شوربة العدس

المقادير:

نصف كأس عدس .

٢ كأس ماء .

٢ حبة بصل .

٤ حبات طماطم .

حبة فلفل أخضر بارد .

ملح + بهارات + ٣ ملاعق زيت .

الطريقة:

يسلق العدس حتى يصبح مهروساً تماماً ويترك يبرد، يقطع البصل ويحمر في الزيت ثم يضاف له الطماطم والفلفل وبعد أن يبرد يخلط الجميع مع العدس و٢ كأس ماء بخلاط الطماطم ويعاد إلى النار

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

مرة أخرى ويترك يغلي مدة عشر دقائق ثم تقدم
ساخنة.



مرقة الطماطم

المقادير:

٥ حبات طماطم.

بصلة واحدة.

٢ ملعقة زيت + كأس ماء.

ملح + بهارات.

الطريقة:

تقطع الطماطم ويضاف إليها الماء وتخلط وتترك جانباً، تقطع البصلة وتحمر في الزيت ثم يضاف إليها عصير الطماطم السابق مع الملح والبهارات ويترك على النار لمدة عشر دقائق ثم يقدم مع الخبز (خاصة خبز الأرز مع العدس).



مرقة السمك

المقادير:

نصف كيلو سمك.

٤ حبات طماطم.

بصلة واحدة + ٣ رؤوس ثوم.

٢ كأس ماء.

ملح + بهارات + ٣ ملاعق زيت.

الطريقة:

يقطع البصل شرائح دائرية رقيقة وتقلى مع الثوم في الزيت ثم تضاف قطع السمك وتقلب ثم تقطع الطماطم ويضاف إليها الماء وتخلط بخلاط الطماطم مع الملح والبهارات ثم تصب فوق قطع السمك ويقطع الفلفل شرائح وتضاف إلى المقادير السابقة وتترك على

تخصيب الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين
النار مدة عشر دقائق إلى خمس عشرة دقيقة، بعد
ذلك نحصل على مرقة السمك اللذيذة.



حساء الملوخية

المقادير:

نصف حزمة ملوخية (أوراق فقط).

بصله كبيرة.

٣ حبات طماطم.

رأس ثوم.

٢ كأس مرقة لحم.

٣ ملاعق زيت.

ملح + بهارات.

الطريقة:

يقطع البصل والثوم قطع كبيرة وتقلي في الزيت ثم تضاف قطع الطماطم والملوخية والملح والبهارات وتقلب حتى تذبل جميع المقادير ثم تخلط بخلاط الطماطم

تخصير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين
حتى تصبح ناعمة ويضاف إليها مرقة اللحم وكمية الماء
الكافية وتترك على النار لمدة ١٠ دقائق فقط عندها
تصبح جاهزة للتقديم.



قسم الأرز والمكرونات

obeikandi.com

السليق بالدجاج

المقادير:

نصف دجاجة.

كأس أرز مصري.

ثوم + بصلة.

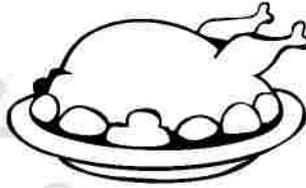
٤ كأس ماء.

بهارات + ملح.

الطريقة:

تقطع الدجاجة قطع متوسطة ثم نضعها في قدر ونقلبها قليلاً مع البصل والثوم ثم نضيف لها الماء والملح والبهارات وتترك على النار حتى تتضج الدجاجة بعد ذلك نصفي المرق ونغسل الأرز ونضيفه إلى المرق ونتركه لمدة ساعة على الأقل ويمكن زيادة كمية الماء عند الحاجة لذلك بعدها نقلب السليق حتى ينهرس

تُخبز الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين
تماماً ثم يغرف في صحن التقديم وتوضع عليه
الدجاجة ويمكن تقديم مرقة الطماطم معه.



معكرونة الأرز

المقادير:

٢ كأس شعيرية مكسرة (توجد عند التميمي شعيرية الأرز شفلوت)، أو معكرونة الأرز الموجودة لدى شركة Miss Robens.

حبة بصل + خضار حسب الرغبة.

حبة طماطم + ثوم.

لحمة مفرومة أو قطع دجاج.

كأس ماء.

زيت + ملح + بهارات.

الطريقة:

يقطع البصل والثوم ويقلى في الزيت ثم تضاف اللحمية أو الدجاج وتقلب ثم يوضع الطماطم والخضار

تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين
وتضاف إليها البهارات والملح والماء وتترك حتى ينضج
الجميع ثم تضاف إليها الشعيرية وتترك لمدة لا تتجاوز
٨ دقائق ثم تغرف وتقدم ساخنة.



قسم المحاشي

obeikandi.com

كبة البطاطس

المقادير:

٤ حبات بطاطس كبيرة مسلوقة.

بيضة واحدة.

كأس لحم مفروم.

بصلة صغيرة + ٤ رؤوس ثوم.

ملح + بهارات + ٣ ملاعق زيت + بقسماط محضر

من فتات خبز التبيوكا الموجود في الكتاب.

الطريقة:

يقطع البصل والثوم ويضاف إليها الزيت وتقلب

على النار ثم تضاف اللحم المفرومة وتقلب حتى تنضج

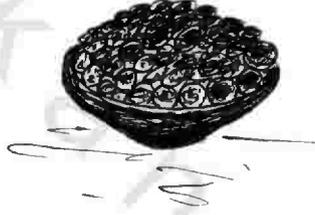
ثم يضاف إليها الملح والبهارات وتقلب جيداً ثم تترك

جانباً.

تهرس البطاطس ويضاف إليها قليل من الملح

تخصيب الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين

والبهارات وملعقتان من البقسماط وتعجن ثم يؤخذ منها قطعة بحجم كورة صغيرة ثم تفرد وتحشى بقليل من اللحم المفروم وتغلق وتكور وتغمس في البيض المخفوق ثم تغطى بالبقسماط ثم تقلى في الزيت.



كبة الأرز

المقادير:

٢ كأس أرز مصري.

نصف كيلو لحم مفروم.

بصلة + ثوم + ٣ ملاعق زيت.

ملح + بهارات + صنوبر.

٣ كأس ماء تقريباً.

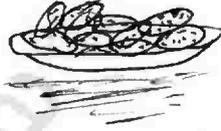
الطريقة:

يقطع البصل والثوم ويحمر في الزيت ثم يضاف
الصنوبر ثم اللحم المفروم والملح والبهارات وتقلب حتى
ينضج اللحم ويترك جانبا.

يغسل الأرز ويسلق مع الماء حتى يشرب ماءه ويترك
حتى يبرد، تبل اليد بالماء وتؤخذ قطعة من الأرز وتكور

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

ثم تجوف ويوضع فيها ملعقة من الحشوة ثم تغلق وتشكل بشكل بيضاوي ثم تدهن بالبيض ثم بالقسماط ثم تقلي في الزيت وتقدم.



محشي الكوسة

المقادير:

كيلو كوسة متوسطة الحجم.

نصف كيلو لحم مفروم.

٢ حبة بصل + ٣ رؤوس ثوم.

١/٢ كأس صنوبر.

٢ كأس عصير طماطم.

ملح + بهارات + ٣ ملاعق زيت.

الطريقة:

تفرغ حبات الكوسة من اللب وتنظف وتترك جانباً،
يقطع البصل والثوم قطع صغيرة وتحمر في الزيت ثم
يضاف الصنوبر ويحمر قليلاً ثم يضاف اللحم المفروم
ويقلب على النار حتى يقارب النضج ثم تحشى الكوسا

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

بخلطة اللحم السابقة وتصف في صينية ويضاف إليها
عصير الطماطم وتغطى بورق القصدير وتدخل الفرن
حتى تتضج الكوسا ثم تقدم.



محشي ورق العنب

المقادير:

كمية من ورق العنب.

نصف كأس أرز منقوع بماء ساخن.

بصلة واحدة مقطعة قطع ناعمة.

كأس بققدونس مفروم + نصف كأس زيت زيتون.

ملح + بهارات + شرائح بطاطس، شرائح ليمون +

عصير ليمون.

الطريقة:

يخلط الأرز مع البصل والبققدونس والملح والبهارات ويترك جانباً، يغسل ورق العنب إذا كان معلب أو يسلق قليلاً إذا كان طازجاً، ثم تفرش الورقة وتوضع ملعقة من الحشوة وتلف على شكل أصبع ثم يغطى قاع القدر بشرائح البطاطس والليمون وترص كمية الورق

تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين
المحشي ثم تغمر قليلاً بالماء ويضاف إليها عصير
الليمون وزيت الزيتون وتترك على نار هادئة لمدة ٤٥
دقيقة تقريباً.



قسم اللحوم

obeikandi.com

كفتة الدجاج

المقادير:

كيلو دجاج مفروم.

بصلة مفرومة + ثوم.

كأس بقدرونس مفروم.

بقسماط (يعمل من بقايا الخبز المصنوع من الأرز والتبوكا) أو دقيق الأرز (شفلوت).

الطريقة:

تخلط جميع المقادير السابقة وتكور بحجم البيضة ثم تضغط باليد حتى تكون قرص دائري سميك ثم تغمس في البيض وبعدها في البقسماط أو الدقيق ثم تحمر في الزيت وتوضع على ورق ماص للتخلص من الزيت الزائد.

كفتة اللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم مفروم.

بصلة واحدة + ٤ رؤوس ثوم.

بقدونس مفروم.

ملح + بهارات.

الطريقة:

يبشر البصل والثوم ويخلط مع البقدونس والملح والبهارات ويضاف إلى اللحم المفروم ويعجن معه جيداً ثم يكور بحجم البيضة ويضغط عليه قليلاً حتى يصبح أقراصاً سميكة بعد ذلك يقلى في الزيت ويوضع على ورق ماص للزيت ثم يقدم.



بروستد الدجاج

المقادير:

- دجاجة واحدة.
- ٣ رؤوس ثوم.
- ٣ ملاعق عصير ليمون.
- ملح + بهارات.
- ١/٢ كأس دقيق أرز (شفلوت).

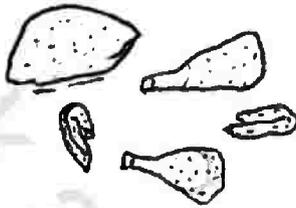
الطريقة:

تقطع الدجاجة أربعة أجزاء وتنظف جيداً، يفرم الثوم فرماً ناعماً ويخلط مع الملح والبهارات وعصير الليمون ثم تتبل به قطع الدجاج وتترك لمدة نصف ساعة.

ثم تقلب قطع الدجاج في دقيق الأرز ثم تقلب في الزيت على نار هادئة وتقلب بين الحين والآخر حتى

تخصيد الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين

النضج ثم توضع على ورق ماص وتقدم مع سلطة الطحينة وأصابع البطاطس المقلية.



دجاج مشوي بالفرن

المقادير:

دجاجة واحدة.

٣ رؤوس ثوم.

٣ ملاعق عصير ليمون + ملح + بهارات.

بصلة متوسطة + ملعقة صغيرة سماق.

١/٤ حزمة بقدونس.

الطريقة:

تقطع الدجاجة نصفين وتنظف مع بقاء الجلد، يفرم الثوم ناعماً ويخلط مع الملح والبهارات وعصير الليمون وتبل به قطع الدجاج وتترك قليلاً ثم توضع في صينية وتدخل الفرن في الرف الأوسط وتشعل الشعلة العلوية بدرجة هادئة وتترك لمدة ٤٥ دقيقة

تخصيب الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين

تقريباً على أن تقلب بين الحين والآخر. ثم تقطع
البصلة شرائح رقيقة وتقلب مع البقدونس المفروم
والسماق وتفرش في الصحن وتوضع قطع الدجاج
فوقها وتزين بشرائح الليمون.



أماكن تواجد بعض المنتجات

- المنتجات الموجودة في محلات GNC:

خليط كيك خالي من الغلوتين والكازين.

خليط البسكوت والخبز.

دقيق الذرة الصفراء.

نشا البطاطس.

- المنتجات الموجودة في أسواق التميمي والعزيزية

(بنده):

دقيق تبيوكا (شفلوت).

دقيق أرز (شفلوت).

شعيرية الأرز (شفلوت).

دقيق الأرز العادي.

تخصيد الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكافيين

حليب جوز هند (بودره).

حليب الصويا.

بسكويت الأرز رقائق (التميمي).

ناتشو على شكل رقائق شبس (التميمي).

جيلاتين بقري ساده (التميمي).

- دقيق سوروقم يوجد في تموينات الجالية الهندية.

- دقيق الذرة البيضاء يوجد في محلات الطاحون العادية.

- خليط لوبروفين موجود لدى شركة سقالة للتجهيزات الطبية ويستخدم لعمل الخبز بأنواعه والبسكويت.

-المنتجات الموجودة لدى شركة Miss Roben's:

حليب البطاطس.

بكنج بودر خالي من الغلوتين.

علك الجوار.

== تحضير الوجبات الغذائية الخالية من الجلوتين والكازين ==

مكرونه الأرز.

خليط بسكويت منوع وخبز.

بديل البيض.

حيث يمكن طلب المنتجات منهم عبر موقعهم

وتستغرق وصول المشتريات حوالي شهر.

والعنوان هو: www.MissRoben.com



مواقع على الانترنت يمكن الإستفادة منها

1- www.Miss Roben's.com

2- www.kirkman labs.com

3- www.gfcfdiet.com

4- www.awtismndi.com

5- www.missrobem.com

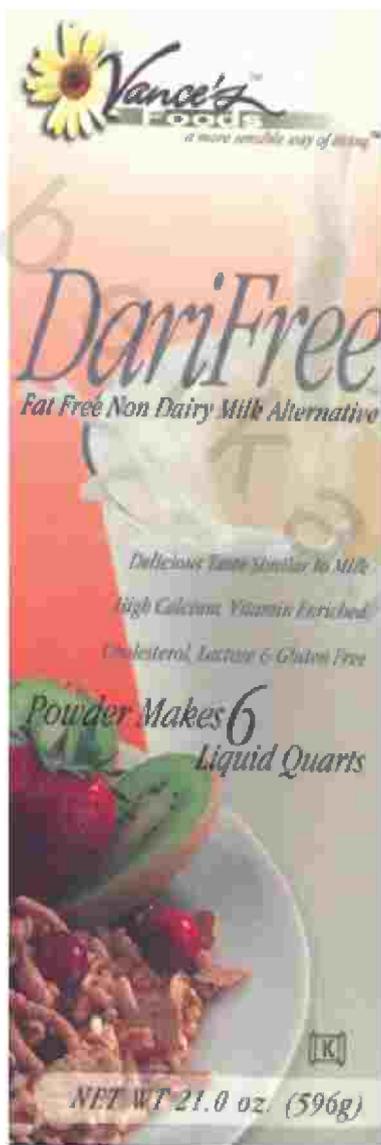
6- www.rewdiets.com

[http: /growps.yahoo.com/](http://growps.yahoo.com/) growp/ GfCfrecipes/
messages.



صور لبعض المنتجات
المسموح بها

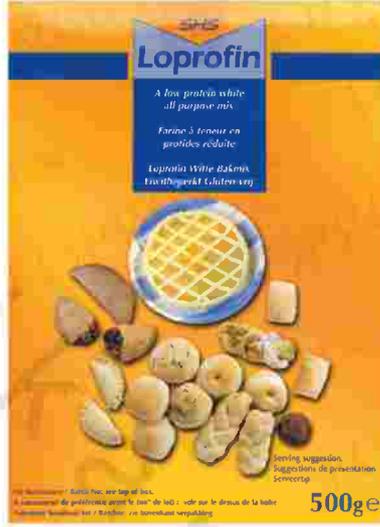
obeikandi.com



حليب البطاطس



مكرونه الأرز



خليط لوبروفين

جلائين دايس

بدون لبن أو تكتة

سهل الاستعمال واقتصادي

تاريخ الإنتاج: يونيو / حزيران 2001
تاريخ انتهاء الصلاحية: يونيو / حزيران 2002
Production Date: June 2001
Expiry Date: June 2002

50 غرام

5 أكياس في كل علبة
جلائين صالح للأكل

وصفات
تحضير مجانية
في الداخل

اقتراحات التحضير

جلائين



دقيق أرز
(شفلوت)



دقيق تبيوكا