

بعض الأكلات والمخبوزات والحلويات

المفيدة في زيادة الوزن

obeikandi.com

بعض الاكلات المفيدة للنحافة

قبل أن نخوض فى ذلك سنتناول صنفين لا يمكن أن يستغنى عنهما أى إنسان يريد زيادة وزنه وهما البطاطس والبطاطا.

• البطاطس؛

إذا تناولنا البطاطس سنجد أنها من الأصناف المحببة للجميع بشتى أشكالها، وقد تكون سببا للبدانة فى أحيان كثيرة.

تعتبر البطاطس من أغنى الخضروات بالسعرات الحرارية، حيث إنها تحتوى على كمية كبيرة من النشويات، بالإضافة للبروتينات والأملاح المعدنية كالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد وبعض الفيتامينات.

ولكن البطاطس بمفردها لا تعتبر غذاء كاملا، ولا بد من إضافة عناصر أخرى لها لتكتمل القيمة الغذائية أو تتناول مع أطباق أخرى.

فمن الممكن أن نتناولها مقلية فى الزيت - أصابع أو شيبسى - وخاصة أنها حين تطفى يكون المائة جرام منها تحتوى على ٢٢٠ سعراً حرارياً.

ويمكن أن نسلقها ونهرسها ونضيف لها بعضاً من المايونيز ليعطيها سعرات أعلى مع الليمون والملح والكمون أو شرائح الفلفل الأخضر والطماطم، ويمكن أن تهرس ثم ترفع على النار ويضاف لها ملعقة سمن وبيضة أو بيضتان فتكون مرتفعة القيمة الغذائية جداً وخاصة لو تم تناولها مع طبق سلطة خضراء.

وهناك أيضا البطاطس البوريه، وهى التى تحتوى على البيض واللبن واللحم المفروم المعصج بالبصل والسمن... إلخ وطريقتهما معروفة حيث تقوم معظم الأسر بعملها.

وكذلك البطاطس بصلصة الطماطم كصينية باللحم أيضاً، أو كصينية بالبصل والفلفل الأخضر بلا صلصة وبالذجاج أو اللحم، وأصناف البطاطس عديدة ولا يستغنى عنها أى مطبخ.

البطاطا: تحتوى البطاطا على سعرات حرارية عالية، فالمائة جرام منها تحتوى ١٢٠ سعراً حرارياً، بالإضافة لأنها تحتوى على نسبة من البروتينات والدهون والمواد الكربوهيدراتية والفوسفور والحديد والكالسيوم وفيتامين (أ، ب، ج) ويمكن أن نتناول البطاطا مسلوقة أو مشوية.

وإذا أردنا أن نرفع من سعراتها وقيمتها الغذائية ممكن أن نتناولها كصينية تعد بالفرن بأن يضاف لها بعد سلقها وهرسها مقدار من اللبن والبيض والسكر وتحشى من منتصفها بالمكسرات أو جوز الهند والزبيب وتوضع فى صينية مبطنه بالسمن والبقسماط المطحون، وأيضاً يرش وجهها بالسمن والبقسماط.. وهناك من يقلل السكر بها ويسقيها بالشراب البارد عند خروجها من الفرن.

وبالطبع هناك طرق كثيرة لإعداد البطاطا... وما يهمنا هنا أن هذا النوع من الطعام يفيد مرضى النحافة والراغبين فى زيادة أوزانهم والمهم أن يتناولوها بأى شكل يحلو لهم.

المكرونه وزيادة الوزن

المكرونه من العجائن مرتفعة السعرات الحرارية، فالمائة جرام منها تمد الجسم بما يقرب من ١١٥ سعراً حرارياً.. وإذا أضفنا لها حين نطهوها بعض أنواع الصلصات - كالصلصة الحمراء (الطماطم) والصلصة البيضاء (الباشميل) سترتفع قيمتها الغذائية جداً، وياحبذا لو

أضفنا لها اللحم المفروم أو الدجاج فى المكرونة بالبشميل أو النجرسكو مثلا.

فالمكرونات بأنواعها لا غنى عنها فى زيادة الوزن.

الأرز بالمكسرات واللحم المفروم والزبيب

هذا الصنف غنى جداً بالسعرات الحرارية حيث يحمر الأرز - بعد غسله وتنقيته بالطبع - فى السمن ثم يسقى بالشورية إذا وجدت أو بالماء أو إضافة قالب "ماجى" له - إذا كان مستحباً استخدامه - مع إضافة ملعقة صغيرة قرفة ومقدار من "الكارى" أو "البهارات" وملح ولفل ويترك إلى أن ينضج.

يعصج اللحم المفروم وتحمر المكسرات وخاصة اللوز إلى أن يصفر لونه وأيضا الزبيب.

ويعد أن ينضج الأرز يوضع فى صحن ثم يغطى وجهه باللحم المفروم ويرش بالمكسرات والزبيب المحمر وهو وجبة كاملة وعالية السعرات الحرارية.

ملحوظة : طريقة إعداد اللوز :

يسلق اللوز قليلا ثم يقشر وتفصل الوحدة بسكين نصفين ثم تحمر، أما لو استخدمنا البندق فلكى نقشره يجب أن نحمسه قليلا إما فى الفرن أو فى إناء على النار الهادئة وحين يبرد نفرك القشر بقليل من الدقيق.. ثم يحمر.

البيتزا وزيادة الوزن

البيتزا عادة تتكون من عجينة يشكلها البعض حسب الرغبة ، ومن الممكن شرائها جاهزة من أى فرن للخبز الأفرنجى أو هناك فى السوبر ماركت عجينة بيتزا مجهزة... وإذا أردت أن تعجنها منزلياً فهى سهلة ويمكن أن تضيف لها ما تشاء من محتويات حسب رغبتك.

طريقة عمل عجينة البيتزا:

٣ أكواب دقيق، نصف كوب لبن دافئ، ملعقتان سمن كبيرتان، ملعقة ملح صغيرة، ملعقة صغيرة سكر سنترفيش، ملعقة خميرة أو قطعة فى حجم عين الجمل، ربع كوب ماء دافئ، ١ بيضة.

ويعد أن نعجن هذه المقادير نتركها للتخمر ثم نشكلها حسب الطلب وحسب الأصناف الموجودة لدى.

وعموماً فإذا وجدت العجينة بأى شكل من الأشكال سواء قمت بإعدادها أو شرائها فيمكن تصنيفها كما نشتهد بالجينة المخصصة لها أو باللحم المفروم المعصج أو بالسوسيس أو التونة أو الأسماك أو الجبن والفلفل الأخضر وقطع الطماطم والزيتون بنوعيه، والصلصة التى ترش فوقها والتي نقوم بإعدادها بإضافة بعض الماء للصلصة والفلفل الأسود والشطة والملح وقليل من الخل، وهذه الصلصة يمكن إضافتها للبيتزا أولاً قبل إضافة المحتويات الأخرى لأنها تعطىها مذاقاً جيداً...وهكذا.

وكل ما نستطيع قوله أن البيتزا كعجينة وكإضافات إليها يمكن أن نعتبرها وجبة غذائية كاملة، حيث يمكن أن تحوى بروتينات وسكريات ونشويات ودهون وفيتامينات وأهم ما يميزها إمكان إعدادها منزلياً وبالمواد الموجودة لدينا وحسب رغبتنا، وبالفعل هى من الوجبات المهمة لزيادة الوزن حيث سرعتها العالية.

الكشك بشورية اللحم أو الطيور

• طريقة عمله:

يضاف للشورية مقدار من الأرز وبصلة مفرية "مدعوكة" بالملح والفلفل الأسود أو الأبيض - إذا وجد - وحين ينضج الأرز فى الشورية يضاف مقدار من اللبن أو كوب من الزيادة مخلوطا ببعض الدقيق حسب مقدار الكشك ويقلب جميعا جيدا مع إضافة ملعقة من السمن وحينما يغلظ القوام يصب فى أطباق ويجمل بوردرات البصل المحمرة "التقلية".. وهناك عدة طرق لعمل الكشك.. كالكشك الصعدي مثلا وعموما معظم منازلنا تقوم بعمل هذا الصنف كل بطريقته.

والكشك كغذاء مفيد جداً لزيادة الوزن وسعراته الحرارية عالية وخاصة حين يضاف له السمن واللبن والدقيق.

الفتة

من منا لا يعرف الفتة ونكهتها الرائعة حيث يحمر الثوم ويضاف إليه الخل ويطش فوق طبق الفتة، وخاصة حول لمة الأسرة فى عيد الأضحى.. وعموما الفتة من الأكلات الغنية بالطاقة حيث إنها تتكون من الخبز، ويأحبذا لو حمر بملعقة سمن (بعد تقطيعه طبعاً) وأضيف له بعض من الصلصة المعدة للفتة وبعض الأرز وتقليبه جيداً ثم تسقيته بالشورية المعدة مسبقاً إلى أن يتشرب الخبز تماماً، ثم يوضع فى صحن التقديم وفوقه الأرز الأبيض وترش الصلصة والتقلية بالخل والثوم فوقه ويقدم مع اللحم المسلوق أو المحمر.

ملحوظة: يمكن أن تعد الفتة بشورية العدس، وتكون لذيذة الطعم ومرتفعة القيمة الغذائية أيضاً.

بعض العجائن والمخبوزات لزيادة الوزن

• الكيك:

هناك عدة طرق لعمل الكيك ومنها الدسمة، الإسفنجية، البسيطة، السريعة.

■ الكيك الدسم مقاديره الأساسية هي:

٢ كوب دقيق منخول، نصف كوب سمن، كوب سكر سنترفيش ناعم من ٢:٢ بيض، ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر، نصف كوب لبن، فانيليا.

■ طريقة عمل الكيك الدسم:

١ - يدعك السمن قليلاً ثم يضاف السكر تدريجياً ويدعك جيداً حتى يصير خفيفاً كالكرامة.

٢ - يضاف البيض بعد خفقه جيداً ويقلب الخليط أيضاً جيداً مع إضافة الفانيليا.

٣ - يضاف الدقيق واللبن بالتبادل للخليط السابق مع الدعك الجيد حتى ينتهى المقدار.

٤ - يبطن قالب الكيك بالسمن والدقيق وتصب به العجينة.

٥ - يخبز بفرن متوسط الحرارة فى الرف الأوسط حتى يتم النضج.

٦ - لا يفتح الفرن قبل عشر دقائق على الأقل حتى لا يدخل الهواء البارد فيهبط الكيك.

■ ملحوظة:

يمكن من هذه العجينة عمل العديد من أصناف الكيك مثل:

▪ **كيك البرتقال:** باستبدال الفانيليا ببشر البرتقال ونزيد ربع كوب عصير برتقال.

▪ **كيك الزبيب:** نضيف لمقدار من عجينة الكيك الدسم ملعقة كبيرة زبيب بعد تنظيفه ودعكه بقليل من الدقيق.

▪ **كيك الشيكولاتة:** مقدار من عجينة الكيك الدسم يضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة "بودرة أو كاكاو" إلى الدقيق بدل الفانيليا.

▪ **كيك القرقة:** مقدار من العجينة الدسمة وتضاف للدقيق ملعقة قرقة بدلا من الفانيليا... وهكذا.

▪ أما الكيك الإسفنجي متاثيره الأساسية هي:

٤ بيضات، كوب دقيق، ملعقة بيكنج بودر، كوب سكر بودرة، فانيليا.

▪ طريقة عمل الكيك الإسفنجي:

- ١ - يخفق البيض بالمضرب جيدا.
- ٢ - يضاف إليه السكر ويضرب بالمضرب حتى يغلظ القوام ويفتح اللون وتضيف إليه الفانيليا.
- ٣ - يضاف البيكنج بودر للدقيق ويقلب.
- ٤ - يضاف الدقيق للخليط السابق مرة واحدة ويقلب بخفة متناهية على هيئة نصف دائرة وهكذا حتى يختفى الدقيق تماما.
- ٥ - تشكل العجينة حسب الطلب وتخبز في فرن حار لمدة من ١٥:٢٠ دقيقة تقريبا وغالبا ما تستخدم في التورتات.

▪ **ملحوظة:** هذه الطريقة الإسفنجية يصنع منها السويسرول، سندوتش العيش الإسفنجي والجاتوهات والتورتات وأصناف كثيرة من الحلويات ككورات الشيكولاتة أو جوز الهند.

• الطريقة البسيطة لعمل الكيك ومقاديرها الأساسية هي:

٢ كوب دقيق، ثلثين كوب سكر بودرة، ٢ بيض، نصف كوب سمن أو زبد، ملعقة بكنج بودر صغيرة، فانيليا، قليل من اللبن إذا احتاج الأمر.

▪ طريقة عمل الكيك البسيط:

- ١ - يوضع الدقيق في إناء العجن ويضاف إليه البكنج بودر.
 - ٢ - يضاف السمن أو الزبدة الجامدة للدقيق ويفرك بأطراف الأصابع لأعلى حتى تختفى السمن أو الزبدة في الدقيق تماماً.
 - ٣ - تضاف بقية المقادير من السكر والبيض المضافة إليه الفانيليا.
 - ٤ - يعجن الجميع وإذا احتاج الأمر يضاف قليل من اللبن.
 - ٥ - تصب العجينة في قالب المبطن وتخبز بالفرن.
- ملحوظة: يمكن من هذه العجينة عمل بعض البسكوطات إذا فردت بالنشابة وقطعت حسب الرغبة.

• الطريقة السريعة لعمل الكيك ومقاديرها:

تتم بإضافة جميع المقادير السائلة على بعضها في إناء العجن (البيض - اللبن - السمن).

وتضاف المقادير الجافة على بعضها (الدقيق - السكر - B.P)..

ثم تضاف المقادير السائلة للجافة وتعجن جيداً وتشكل حسب الطلب.

ملحوظة: أي عجائن يمكن أن تستخدم فيها هذه الطرق وليس الكيك فقط لأنها مجرد عجينة تشكل حسب الطلب.

• ملحوظة أخرى:

لا يفتح الفرن قبل عشر دقائق على الأقل حتى لا يدخل الهواء البارد فيهبط الكيك.

• ملحوظة ثالثة:

يمكن استخدام هذه الطرق فى عمل البسكويت الغنى بالطاقة والذى سنتناول نماذج بسيطة منه وخاصة أن كتب الحلويات مليئة بالأصناف والأشكال العديدة للبسكوتات.

* * *

البسكويت الدسم

يتم عمل البسكويت الدسم بنفس طريقة الكيك الدسم تماما مع استعمال البيض كسائل بدلاً من اللبن، أى يضاف الدقيق والبيض بالتبادل لخليط السمن والسكر حتى ينتهى المقدار، وفى حالة استخدام البيض واللبن يضاف البيض أولاً ثم نكمل العجينة باللبن ثم تشكل حسب الطلب.

بسكويت لانكشير

المقادير:

١ كوب دقيق، ١ كوب كورن فلور أو دقيق ذرة، نصف كوب سمن، نصف كوب سكر بودرة، ملعقة صغيرة B.P ، ٢ بيض، فانيليا.

الطريقة:

١ - يعمل بالطريقة الدسمة السابقة - عمل الكيك - حتى نحصل على عجينة يابسة نوعاً.

- ٢ - تشكل كرات بحجم البندقية أو عين الجمل.
- ٣ - ترص فى صاج وتخبز فى فرن حار نوعاً.
- ٤ - نلصق كل كرتين مع بعض بالمريى.
- ٥ - تدحرج بعد ذلك على شيكولاتة فرماسيل أو جوز الهند المبشور، أو أى نوع من المكسرات مبشور.

بسكوت الشيكولاتة

المقادير:

٢ ونصف كوب دقيق، نصف كوب سمن، كوب وثلاث أرباع كوب سكر بودرة، ربع كوب شيكولاتة بودرة، نصف ملعقة صغيرة B.P، ٢:٢ بيض.

الحشو: مريى ويمكن إضافة سودانى مجروش لها.

الطريقة:

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة السابقة - عمل الكيك - حتى تتكون عجينة يابسة نوعاً ما يمكن فردها بالنشابة.
- ٢ - تفرد العجينة حتى سمك ٣م تقريباً.
- ٣ - تقطع دوائر صغيرة أو متوسطة الحجم أو حسب الطلب.
- ٤ - ترص فى صاج وتخبز فى فرن متوسط الحرارة.
- ٥ - بعد أن تبرد نلصق كل بسكوتتين من الظهر بالمريى.
- ٦ - يمكن أن يغطى الوجه بالكريمة أو الشيكولاتة الفرماسيل أو المكسرات المجروشة.

بسكويت القرصة

المقادير:

٢ كوب دقيق، ثلاثين كوب سكر بودرة، نصف كوب سمن،
ملعقة كبيرة قرصة ناعمة ، ١:٢ بيض، قليل من اللبن إذا احتاج الأمر ،
ملعقة صغيرة B.P.

الطريقة:

- ١ - يعمل بالطريقة البسيطة - لعمل الكيك - حتى تتكون عجينة يابسة نوعا.
- ٢ - تفرد العجينة بالنشابة لسمك ٣مم تقريبا.
- ٣ - تقطع دوائر متوسطة الحجم وترص فى صاج مدهون بالسمن.
- ٤ - تخرم بسكوته من الوسط بقطاعة صغيرة وتترك الأخرى سليمة.
- ٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تتضج.
- ٦ - يغطى ظهر البسكوته السليمة بالمربى وتلصق بها الأخرى.
- ٧ - يرش الجزء المفرغ بسكر بودرة ويمكن ترك التجويف بالمربى كما هو، أو يجمل بقطعة إنجليكا أو أى نوع من المكسرات.

بسكويت اليانسون

المقادير:

٢ كوب دقيق، ثلث كوب زيت، نصف كوب سكر، ٢:٢ بيض،
ملعقة صغيرة B.P، ٢ ملعقة كبيرة يانسون.

الطريقة:

- ١ - يعمل بالطريقة السريعة لعمل الكيك - السابقة - .
- ٢ - تشكل فى صاج مدهون بالزيت على هيئة أسطوانة.
- ٣ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تحمر قليلا.
- ٤ - تقطع شرائح ثم ترص فى الصاج مرة أخرى.
- ٥ - توضع بفرن هادئ الحرارة حتى تتمدد.

* * *

عجينة الشو ونماذج من الأصناف الغنية بالسعرات

• تتكون عجينة الشومن:

كوب دقيق، كوب ماء، ٢ ملعقة زيت، ٣:٤:٥ بيضات، ذرة ملح، فانيليا.

• طريقة عملها:

- ١ - يضاف الزيت والملح للماء ويرفع على النار حتى يغلى.
- ٢ - يرفع من على النار ويضاف الدقيق دفعة واحدة مع التقليب الجيد حتى تتكون العجينة كالكورة.
- ٣ - يرفع الإناء على النار الهادئة مع التقليب الجيد لمدة ٥ دقائق.
- ٤ - تترك العجينة لتبرد في وعاء يفضل أن يكون من الصيني.
- ٥ - يضاف البيض واحدة، واحدة مع التقليب الجيد بعد إضافة كل بيضة حتى تتشرب تماماً ثم تضاف التالية حتى تلمع العجينة.
- ٦ - تضاف الفانيليا وتشكل العجينة حسب الطلب.

بلح الشام

المقادير: مقدار من عجينة الشو.

الشراب: كوب سكر سنترفيش، ثلاث أرباع كوب ماء، نقطة ليمون، فانيليا.

للتعمير: زيت غزير.

للتجميل: جوزهند مبشور أو بندق مجروش.

الطريقة:

- ١ - توضع عجينة الشوفى فى كيس به قمع منقوش
- المخصص لذلك .-
- ٢ - يقدح الزيت ويرفع من على النار.
- ٣ - يضغط على الكيس المخصص حتى تنزل العجينة بالطول
المطلوب ثم تقص بالمقص.
- ٤ - ترفع على النار الهادئة حتى يتضاعف حجم البلح.
- ٥ - حين يحمر يرفع ويوضع فى مصفاة.
- ٦ - يسقى بالشراب ويجمل حسب الطلب.

إكليريا بالشيكولاتة

المقادير: مقدار من عجينة الشوفى.

للحشو: كستردة بالفانيليا أو حشوة الشيكولاتة.

للوحة: حلوى الشيكولاتة.

الطريقة:

- ١ - توضع عجينة الشوفى فى كيس قماش به قمع سادة.
- ٢ - تشكل العجينة على شكل أصابع متوسطة على صاج
مدهون بالزيت.
- ٣ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يتضاعف حجمها
ويحمر وجهها.

- ٤ - ترفع على منخل سلك وتترك حتى تبرد.
- ٥ - تفتح بالمقص من الجنب - بالطبع مقص حلويات خاص بذلك - وينزع اللباب.
- ٦ - يحشى بالحشو المرغوب.
- ٧ - يغطى بحلوى الشيكولاتة.

• حشوة الشيكولاتة:

المقادير: كوب لبن، ٢ ملعقة كبيرة كورن فلور، ٢ ملعقة شيكولاتة بودرة، سكر للتحلية.

طريقة العمل:

- ١ - يفكك الكورن فلور فى قليل من اللبن البارد وتضاف إليه الشيكولاتة وتقلب جيداً.
- ٢ - يغلى اللبن ويحلى بالسكر.
- ٣ - يصب اللبن فوق الكورن فلور ويقلب جيداً.
- ٤ - يعاد الخليط على النار ويقلب باستمرار حتى يغلى ويغلظ القوام ثم يستعمل حين يبرد فى الحشو بعد ذلك.

• شيكولاتة التجميل:

- أما الشيكولاتة التى سيجمل بها السطح فتكون شيكولاتة خام جرى تسييحها على حمام مائى ويدهن بها سطح الوحدات ثم تدخل الثلاجة بعض الوقت.
- بالطبع هناك أنواع كثيرة جداً تستخدم فيها عجينة الشو ولكن هذه مجرد نماذج فقط.

التريفييل

المقادير:

- ١ - مقدار من العجينة الإسفنجية، أو ممكن استعمال بواقي كيك أو بسكويت سادة بدلاً من الكيك الإسفنجي إذا توافر.
- ٢ - فاكهة طازجة أو محفوظة.
- ٣ - جيلي.
- ٤ - كستردة بالفانيليا.
- ٥ - كريم شانتيه أو حسب الطلب.

طريقة العمل:

- ١ - يفتت الكيك أو البسكويت في طبق من البللور.
 - ٢ - يوضع فوقها الفاكهة المرغوبة.
 - ٣ - يعد الجيلي ويصب على المحتويات السابقة.
 - ٤ - يدخل الثلاجة حتى يجمد.
 - ٥ - نعد الكستردة ونضيفها على الوجه ثم ندخلها الثلاجة ثانية.
 - ٦ - يمكن أن تجمل بالكريم شانتيه أو حسب الرغبة.
- وبالطبع التريفييل من الأنواع المغذية جداً والذي يستحب أكله وخاصة في فصل الصيف.. وله عدة طرق في عمله هذه إحداها.

بعض الحلويات الشرقية

• أم على:

وهى من الحلويات الشرقية عالية السعرات والتي من السهل إعدادها منزلياً كالآتي:

١ - نأتى بالجلاش الخاص بها من محال الحلويات أو بعض الأفران الأفرنجية التي تصنعه.

٢ - كل ربع كيلو جلّاش يحتاج لربع كيلو سكر للتحلية وكوب ونصف لبن ومكسرات وزبيب.. ويمكن استبدال المكسرات بالسودانى المجروش.

٣ - يرص نصف الجلّاش بعد تقطيعه أو تقطيعه فى صينية مناسبة ويرش بطبقة من المكسرات والزبيب، ثم يغطى بالكمية الباقية مقطعة أو مفتتة أيضاً.

٤ - يلقى اللبن ويذاب فيه السكر ويضاف على الخليط السابق ويترك حوالى ربع ساعة ثم يدخل فرن متوسط الحرارة حتى يحمر وجهه.

ملحوظة: ١ - من الممكن إضافة بعض اللبن إذا احتاج الأمر لذلك أو إضافة بعض الزبد على الوجه حسب الطلب.

٢ - هذا الصنف يوجد بمحلات الحلويات ومتوافر.

• البسبوسة:

البسبوسة من الحلويات مرتفعة السعرات، حيث تضاف لها المكسرات والسكر واللبن والسمن وجوز الهند.. ويمكن أن تؤكل بالقدرة، وهناك البسبوسة أيضاً الجاهزة فى عبوات والتي يمكن أن تعد كما هو موضح على عبوتها.

أما البسبوسة التى نصنعها منزلياً فهى تتكون مما يأتى:

المقادير:

كوب ونصف دقيق سميط، ٢ كوب زيادى، كوب سكر سنترفيش، ثلاثة أرباع كوب سمن، ملعقتان كبيرتان دقيق، ملعقة جوزهند، فانيليا، ملعقة صغيرة B.P، مكسرات.

طريقة الإعداد:

١ - تضاف مقادير السميط والدقيق و B.P والسكر وجوزالهند لبعضها.

٢ - ثم يضاف لها الزيادى والسمن (بعد تسيجه) ويقرب جميعاً جيداً، ويمكن استبدال الزيادى بقشدة نسلة (العلب).

٣ - تدهن صينية بالسمن ويوضع بها الخليط السابق وتخبز فى فرن ساخن حتى يحمر وجهها.

٤ - تخرج من الفرن وتسقى بالشراب ويمكن تجميلها بالرش بالمكسرات.

وهناك طريقة أخرى للتجميل باللوز أو البندق بأن نقشر اللوز بعد سلقه ونقطع البسبوسة قبل خبزها ووضع لوزة بكل مربع أو بندقة.

ملحوظة: يرش الشربات ساخن فور خروجها وهو يتكون من (كوب سكر مع نصف كوب ماء مع الفانيليا ويغلى على النار ولا يترك ليغلظ قوامه).

• الكنافة المحمرة بالسمن:

هذا الصنف غنى جداً بالسعرات حيث يحتوى كل ١٠٠ جرام منه على ما يقرب من ٧٨٠ سعراً حرارياً، حيث يتم حشوه بالمكسرات أو

السودانى والزيب، وهناك أيضا الكنافة المحشوة بالقشدة والكستردة وغيرها، وسنتناول أحد هذه الأصناف للإعداد منزليا.

المقادير:

نصف كيلو كنافه، نصف كوب سمن، مكسرات وزيب للحشو، شراب للتحلية.

الطريقة:

- ١ - تسخن ملعقة كبيرة سمن، وتحمر فيها الكنافه على نار هادئة إلى أن يصفر لونها.
 - ٢ - يؤخذ نصف مقدار الكنافه ويوضع بصينية مبطنه بالسمن ويرش بملعقة من السمن السايح ويرش الحشو.
 - ٣ - توضع باقى الكمية من الكنافه ويضغط عليها جيدا باليد ويرش بقية السمن على الوجه.
 - ٤ - يسخن الفرن وتخبز فيه الصينية حتى يحمر وجهها.
 - ٥ - يعد الشربات ويترك ليبرد، ثم تسقى به الصينية فور خروجها وهى ساخنة.. وطريقته معروفة بإضافة كوب سكر لنصف كوب ماء وبعض النقاط من الليمون والفانيليا ويترك ليغلظ قوامه قليلا.
- وبالطبع هناك عدة طرق لعمل الكنافه هذا نمودج لإحداها فقط.

• سد الجناك:

هذا الصنف من الأصناف التى كانت تعدها دوما ربة المنزل فى السابق، حيث تزيد الوزن وتمد الجسم بالطاقة وطريقة عمله سهلة وهى كالتالى:

المقادير: حوالى ملعقة ونصف سمن، ٦ ملاعق دقيق، ٨ ملاعق سكر،
بعض الماء.

طريقة الإعداد:

١ - يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق مع التقليب المستمر حتى
يحمرونه.

٢ - يذاب السكر فى الماء ويضاف للدقيق مع التقليب الجيد
حتى يغلظ قوامه.

ملحوظة: ممكن إضافة اللبن بدلاً من الماء، أو إضافة بعض المكسرات
لزيادة سعراته الحرارية.

• **العصيدة بالحلبة:**

وإذا كنا سنتناول طريقة هذا النوع فذلك لارتفاع قيمته
الغذائية وسعراته، ولأننا سنستخدمه فى أنظمتنا الغذائية الآتية
مرات عديدة.

المقادير:

- ١ - كوب دقيق.
- ٢ - بعض من الحلبة الحصى المسلوقة.
- ٣ - نصف كوب عسل أسود.
- ٤ - مقدار من الماء.
- ٥ - ٣ ملاعق كبيرة من السمن البلدى أو الزبد.

طريقة الإعداد:

- ١ - يقلب كوب الدقيق فى الماء ويرفع على نار هادئة، ويتم التقليب المستمر حتى نحصل على عجينة متوسطة القوام.
 - ٢ - ثم ترفع العجينة من على النار وتضاف لها الحلبة الحصى.
 - ٣ - يحضر فى العجينة حفرة، ويصب فيها السمن البلدى السائح مع العسل الأسود.
- ملحوظة:** هذه العصيدة ليست مرتفعة القيمة الغذائية فحسب ولكنها تزيد الوزن بطريقة ملحوظة.

* * *