



مطبخ فلورا

خفيفة ولذيذة



ستساعدك FLORA لاختيار الاحسن لك ولأسرتك

” تخلصي من الجلوتين، وقولي
وداعاً لللاكتوز و حساسية
الألبان، وتمتعي بطعم لذيذ
و خفيف لأطباقك! “



فلورا النباتية

٦ مكونات شهية
(للطبخ - للدهن - للخبز)



لا تنس المستخلص النباتي
للحصول على المزيج المثالي



ابداء بالزيوت المستخلصة
من جوز الهند، عباد الشمس، اللفت



أضف بعض المياه المفلترّة



أضف سحر الفول المدمس



نكهة طبيعية
(مستخلص الكاروتين)



اللون الطبيعي
(مستخلص الفطر)

توفر لك FLORA منتجات كريمة غنية
موبقية خالية من الألبان لطهي وخبز
أشهى أكلاتك!



شوربة العدس

الوقت: ٣٥ دقيقة
مستوى الصعوبة: سهل
الوصفة تكفي: ٤ أشخاص

المكونات:

٢ ملعقة كبيرة FLORA	(٤٠ جم)
١ كوب عدس أحمر مغسول	(٥٠٠ جم)
١ بصلة مفرومة ناعماً	(١٢٥ جم)
٢ جزر مقطعة إلى مكعبات	(١٠٠ جم)
٢ فص ثوم مفروم	(١٠ جم)
١ ملعقة صغيرة كمون مطحون	(٥ جم)
١ ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة	(٥ جم)
كرات طازج	(٤٠ جم)
٤ أكواب مرقة خضار	(١٠٠٠ مل ماء)
ملح وفلفل حسب الرغبة	(٥ جم لكل منهما)
FLORA للطبخ و الخفق	(٢٥٠ مل)

التعليمات:

في وعاء كبير، ذوّبي فلورا النباتية على نار متوسطة. يُقلى البصل المفروم، والكراث المفروم، والثوم المفروم حتى يلين وتفوح رائحته.

يُضاف العدس الأحمر المغسول، والجزر المقطع، والكمون المطحون إلى الوعاء. يُحرّك المزيج جيداً حتى تمتزج النكهات. يُسكب مرق الخضار ويُترك المزيج حتى يغلي بلطف. خففي النار واتركيه على نار هادئة واتركيه حتى ينضج العدس، أي حوالي ١٥-٢٠ دقيقة.

يتبل الحساء بالملح والفلفل حسب تفضيلاتك. قم بتحريكه أخيراً، مع التأكد من دمج جميع المكونات جيداً. أضف فلورا للطبخ و الخفق واتركها تطهى معاً لمدة دقيقتين. أنهى الحساء بكمية سخية من فلورا النباتية قبل التقديم. اتركي فلورا تذوب في الحساء الساخن، ليعزز الحساء ويضيف له نكهة كريمية لذيذة.

FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين • اللاكتوز • زيت النخيل • الدهون المتحولة



شُورِبَةُ الفَطْرِ

الوقت: ٣٥ دقيقة
مستوى الصعوبة: سهل
الوصفة تكفي: ٤ أشخاص

المكونات:

- ٣ ملعقة كبيرة FLORA 
- ١ بصلة مقطعة إلى مكعبات
- فطر مقطّع إلى شرائح
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٤/١ كوب دقيق متعدد الأغراض
- ٤ أكواب مرقّة الخضار
- ١ كوب FLORA للطبخ و الخفق 
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- زعر طازج للتزيين

التعليمات:

في وعاء، تذوب فلورا النباتية ويقلّى البصل والفطر والثوم حتى يتطّلق الفطر رطوبته.

يرش الدقيق فوق الفطر ويقلب حتى يتغطى. يُسكب مرق الخضار مع التحريك المستمر ويترك على نار خفيفة.

أضيفي فلورا للطبخ و الخفق مع الملح والفلفل. ويترك حتى يثقل الحساء.

يُزيّن بالزعر الطازج قبل التقديم.

FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين  اللاكتوز  زيت النخيل  الدهون المتحولة



المكونات:

لحم بقري مقطع إلى مكعبات	(٨٠٠ جم)
٢ كوب أرز بسمتي مغسول ومنقوع	(٤٠٠ جم)
١ بصلة كبيرة، مفرومة ناعماً	(١٢٥ جم)
٣ فصوص ثوم مفروم	(٣٠ جم)
٢ طماطم، مقطعة إلى مكعبات	(١٠٠ جم)
٤/١ كوب FLORA	(٦٠ جم)
٢ ملاعق كبيرة بهارات الكبسة	(٢٠ جم)
١ ملعقة صغيرة كركم مطحون	(٥ جم)
١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	(٥ جم)
١ ملعقة صغيرة كمون مطحون	(حسب الرغبة)
١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار	(٥ جرام من الفلفل الحار)
٤ أكواب من مرققة اللحم البقري أو الخضار	(١٢٥٠ مل من مرققة لحم الغنم)
ملح حسب الرغبة	(١٠ جم)
كزبرة طازجة مفرومة أو بقدونس للتزيين	(٢٠ جم)

كبسة حارة بلحم الضأن



الوصفة تكفي:
٤ أشخاص



مستوى الصعوبة:
متوسط



الوقت:
٦٠ دقيقة

التعليمات:

في وعاء كبير ذوّبي فلورا النباتية على نار متوسطة. يُضاف البصل المفروم ويُقلّى حتى يصبح شفافاً. أضيفي الثوم المفروم واستمري في التقليب لمدة دقيقة أخرى حتى تفوح رائحته.

أضيفي مكعبات لحم الضأن إلى القدر وحمريها من جميع الجوانب. يُضاف مزيج بهارات الكبسة، والكركم المطحون، والقرفة المطحونة، والكمون المطحون، ومسحوق الفلفل الحار. اطهيها لمدة ٣-٢ دقائق حتى تطلق البهارات نكهاتها.

أضيفي الطماطم المقطعة إلى القدر واطهيها حتى تنضج. يُسكب الأرز البسمتي المغسول والمنقوع مع التحريك حتى يتغطى الأرز بخليط البهارات والطماطم. ضيفي مرققة اللحم البقري أو الخضار. أضيفي الملح حسب ذوقك.

اتركي الخليط حتى يغلي، ثم خففي النار إلى هادئة، ثم غطي القدر، واتركيه على نار خفيفة لمدة ٢٠-١٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويمتص السائل.

بمجرد أن ينضج الأرز، قلبيه بالشوكة واتركيه مغطى لمدة ٥ دقائق إضافية حتى ينضج. تزيّن كبسة لحم الضأن الحار بالكزبرة المفرومة والبقدونس قبل التقديم.

FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين • اللاكتوز • زيت النخيل • الدهون المتحولة



صدور الدجاج المشوية بالأعشاب

المكونات:

٤ صدور دجاج مخليه من العظم والجلد (١ كجم)	٢/١ كوب FLORA مذابة 
٣ فصوص ثوم مفروم (١٠ جم)	١ ملعقة كبيرة بقندونس طازج مفروم (١٠ جم)
١ ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم (١٠ جم)	١ ملعقة كبيرة إكليل الجبل الطازج مفروم (١٠ جم)
١ ملح وفلفل حسب الرغبة (٥ جم لكل منهما)	١ عصير ليمونة (٤٠ مل)
شرائح ليمون للتزيين (اختياري)	

التعليمات:

سخني الفرن إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت (١٩٠ درجة مئوية). في وعاء، اخلطي فلورا النباتية المذابة مع الثوم المفروم والبقندونس المقروم والزعتر وإكليل الجبل والملح والفلفل الأسود.

جففي صدور الدجاج بالمناشف الورقية. ضعي صدور الدجاج في طبق الخبز. يدهن خليط الزبدة بالأعشاب على صدور الدجاج، مع التأكد من تغطيتها جيداً.

تُخبز في الفرن المسخن مسبقاً لمدة تتراوح بين ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج ويصل إلى درجة حرارة داخلية تبلغ ١٦٥ درجة فهرنهايت (٧٠ درجة مئوية). خلال ١٠ دقائق الأخيرة من الخبز، أعصري عصير ليمونة واحدة فوق صدور الدجاج واستمري في الخبز.

بعد نضج الدجاج نخرجه من الفرن. يُزين بشرائح الليمون إذا رغبت في ذلك. نترك الدجاج ليرتاح لبضع دقائق قبل تقطيعه. قدمي صدور الدجاج بالأعشاب ساخنة واستمتعي بها!



FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين  اللاكتوز  زيت النخيل  الدهون المتحولة 



بسبوسة أهريسة

المكونات:

٣ كوب سميد	(٦٠ جم)
١ كوب FLORA مذابة	(٢٠٠ جم)
١ كوب سكر	(٢٠٠ جم)
١ كوب زبادي	(٢٠٠ جم)
١ كوب جوز هند مجفف	(٢٠٠ جم)
١ ملعقة صغيرة بكينج باودر	(١٠ جم)
٤/١ كوب من شرائح اللوز للتزيين	(١٠٠ جم)
ماء الورد أو شراب زهر البرتقال للشيره	(اختياري)

التعليمات:

سخني الفرن إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٧٥ درجة مئوية). في وعاء، اخلطي السميد مع فلورا النباتية المذابة والسكر والزبادي وجوز الهند المجفف والباكينج باودر. اتركي الخليط يرتاح لمدة ١٠ دقائق حتى يمتص السميد السوائل.

ادهني صينية الفرن بفلورا النباتية ثم ضيفي الخليط وقومي بتوزيعه بشكل متساوي. نشكل الخليط إلى أشكال ماسية أو مربعة. ضعي شريحة من اللوز على كل قطعة. اخبزها لمدة ٣٥-٤٠ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

أثناء الخبز، قومي بتحضير الشيره عن طريق خلط السكر مع الماء وتركه حتى يغلي. أضيفي ماء الورد أو شراب زهر البرتقال حسب الرغبة. بمجرد خروج البسبوسة من الفرن، أضيفي عليها الشيره الساخنة على الفور. تركها حتى تمتص الشراب وتبرد قبل التقديم.



FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين • اللاكتوز • زيت النخيل • الدهون المتحولة



المكونات:

	لحشوة التمر:
(٢٠٠ جم)	١ كوب تمر منزوع النوى
(٦٠ جم)	٢ملعقة كبيرة FLORA
(٥ جم)	٢/١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
(١٠٠ جم)	٤/١ كوب مكسرات مطحونة
	للعجين:
(٤٠٠ جم)	٢ كوب دقيق متعدد الأغراض
(١٠٠ جم)	٢/١ كوب FLORA مذابة
(٥٠ جم)	٤/١ كوب سكر
(١٠٠ مل)	٢/١ كوب ماء دافئ
(١٠ جم)	١ ملعقة صغيرة خميرة فورية
(٢.٥ جم)	٢/١ ملعقة صغيرة ملح
	للتزيين:
(١٠٠ جم)	٢/١ كوب سكر بودرة
(١٠ جم)	١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

تمرية



الوصفة تكفي:
٦ أشخاص



مستوى الصعوبة:
معتدل



الوقت:
٣٠ دقيقة

التعليمات:

جشوة التمر:
في محضرة الطعام، قمي بخلط التمر منزوع النوى مع فلورا النباتية والقرفة المطحونة. يخلط حتى تحصل علي معجون التمر الناعم. إذا رغبت في ذلك، قمي بخلط المكسرات المطحونة للحصول على نكهة إضافية. ضعها جانباً.

العجين:
في وعاء صغير، اخلطي الماء الدافئ والسكر. أضيفي الخميرة الفورية واتركيها لمدة ٥-١٠ دقائق حتى تتفاعل. في وعاء خلط كبير، يُمزج الدقيق مع فلورا النباتية الذائبة والملح. يُسكب مزيج الخميرة ويُعجن حتى نحصل على عجينة ناعمة وملساء. غطي العجينة واتركيها في مكان دافئ لمدة ١-٢ ساعة أو حتى يتضاعف حجمها.

للتحضير:
سخني الفرن إلى ٣٥٠ درجة فهرنهايت (١٧٥ درجة مئوية). نثب العجينة ونقطعها إلى أجزاء صغيرة. خذ كل قطعة، وقم بتثبيتها، ثم ضع كمية صغيرة من معجون التمر في وسطها. أغلقي العجينة حول الحشوة، وشكليها على شكل كرة أو الشكل الذي تفضلينه. ضعي التمرية على صينية خبز مبطنة بورق الزبدة. تُخبز في الفرن المسخن مسبقاً لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أو حتى يتحول لون التمرية إلى اللون الذهبي. أخرجها من الفرن واتركيها تبرد قليلاً.

للتزيين:
في وعاء صغير، اخلطي السكر البودرة والقرفة المطحونة. لفي قطع التمرية الدافئة في خليط السكر والقرفة حتى يتغلف جيداً. قدميها واستمتعي بطعم تمرية لذيذة و خفيفة.

FLORA

نباتي ١٠٠٪ خالي من:

الجلوتين • اللاكتوز • زيت النخيل • الدهون المتحولة



جديدة
طعم لا يقاوم

كريمة غنية
مووو بقرية

skip the cow



امسحي هنا



لوصفات
الشهية 