

وصفاتي حول العالم

هند ابو السعود

جمعت اشهر وصفاتي العالميه التي قدمتها علي اشهر  
واكبر مواقع الطهي والصحف العالميه والاذاعه  
والقنوات الفضائيه  
في كتاب واحد .....

هند أبو السعود

وصفه تشيز كيك اسباني ( سوبابيللا )

المكونات :

.....

كوب ونصف سكر

ملعقه فانيليا

نصف كوب زبد مذابه

كوب جبنة كريمي

مقدار كوب عجین کرواسون

ملعقه سمس مع حبه البركه

مكسرات للتزيين

مكونات عجین الكرواسون

.....

كوب الا ربع طحين ابيض

ملعقه سكر صغيره

ملعقتين زبد مذابه

بيضه

نصف ملعقة ملح

ملعقه حليب باودر

ربع ملعقه خميره فوريه

ربع كوب ماء دافي

الطريقه :

.....

يتم خلط جميع المكونات السابق ذكرها حتي تصبح عجين متماسك نتركها لمده ساعه

نحضر سطح مرشوش بالطحين ونقسم العجين قسمين ونشكلها مستطيل ثم نخلط الجبن الكريمي مع كوب السكر والفانيليا علي نفرد العجين وناتي بباقي العجين الاخر المستطيل ونضعه فوق الجبن وندهن وجهها بالزبد المذابه وتدخل الفرن درجه حرارته 200 لمده نصف ساعه

وبعد خروجها من الفرن نزين وجهها بالسهمسم والمكسرات وتقدم بارده

وصفه بريشكي بالطريقه الروسيه

المكونات:

.....

كوب ونصف طحين

50 جرام زبد مذابه

ملعقتين سكر

كوب حليب

ملعقه خميره

ملعقه ملح

مكونات الحشو:

.....

نصف كوب شمندر مهروس

نصف كوب بطاطس مهروسه

كوب جبنة موتزاريلا

بصله مفرومه

ملح وفلفل

زيت

طريقه التحضير:

.....

لتحضير العجين نخلط جميع مكوناته السابق ذكرها لمدة 10 دقائق بواسطة العجان ونتركها ترتاح لمدة 60 دقيقة

نحضر الحشو

علي النار نضع ملعقة زيت مضاف اليها بصل مفروم مع الملح والفلفل ونتركها لمدة 10 دقائق ثم نضيف البطاطس مع الشمندر ونتركهم لمدة 5 دقائق علي النار وبعد ذلك نرفع الخليط من علي النار ونتركه جانبيا

نحضر العجين

ثم نقطعه كرات متساويه ثم نساويها علي شكل مثلث ونفتح فتحه رفيعة للحشو ثم نحضر مقلاه بها زيت غزير علي النار ونقل الفطائر ةتقدم ساخنه وتزين بالبقدونس

وبالايخبر نحضر الخليط المضاف له موتزارايلا ونقلبه جيدا ونبدا الحشو

حلوي ماريلانكنودل

( النمساويه )

المكونات :

.....

50 جرام زبدہ

ملعقه صغيره زيت

150 جرام زبادي

3 بيضات

ملعقه صغيره فانيليا

100 جرام طحين

ملعقه صغيره قرفه

ملعقه صغيره سمس

ملعقتان سكر بني

الطريقه:

في قدر علي النار نصف نصف كميته الزبده مع الزيت  
والطحين ونقلب لمدته 5 دقائق نضيف السكر ونقلبهم  
في وعاء نخفق الكميته المتبقه من الزبده مع البيض والفانيليا ثم  
نضيف الزبادي ونترك الخليط جانبيا  
نحضر لمشمش المخلي من النواه ونحشيه بالقرفه والسهم  
ناخذ من الخليط الزبادي لنغلق حباب المشمش المحشو  
في قدر علي النار نضع ماء ونضع فيه حبات المشمش بعد  
تغليها ل 5 دقائق نخرج حبات المشمش ونغمسها بخليط  
الطحين المجهز سابقا



وصفه مرقوق باللحم ( السعودی )

المكونات:

نصف كيلو لحم بقري مكعبات

3 حبات بصل شرائح

حبه جزر مكعبات

5 فصوص ثوم مفروم

حبه طماطم مكعبات

حبه كوسه مكعبات

كوبان ماء ساخن

ملعقه هيل مطحون

ملعقه كزبره جافه

ملعقه ملح ليمون

ملعقه فلفل اسود

ملعقه ريحان مع روز ماري

ملعقه قرفه

ملعقه جنزبيل

3 حبات لومي

ربع كوب بقدونس

ربع كوب زيت

خبز بالرده مقطع

الطريقه:

نضع في اناء علي النار الزيت ثم نضيف البصل مع الثوم  
لمده دقائق وبعد ذلك نضيف الزنجبيل والقرفه مع البقدونس  
ونضيف اللحم مع البهارات لمده 10 دقائق وبعد ذلك نضيف  
الماء الساخن لمده 15 دقيقه ثم نضيف الخضراوات لمده 5  
دقائق وبالاخير نضيف الخبز

المسفوف الجزائري بالرمان

المكونات:

نصف كيلو كسكسي

ملعقتين زبده مذابه

ربع كوب حليب

نصف كوب سكر باودر

ربع كوب لوز

ربع كوب كاجو

ربع كوب زبيب

ربع كوب عجوه مفرومه

كوب فصوص رمان

ملعقتين زيت

4 اكواب ماء

الطريقه:

نخلط الكسكسي بكوبان الماء مع ملعقتين الزيت علي النار

في اناء الكسكسي الخاص نضع باقي الماء

لو غير متوفر الاناء الخاص بالكسكسي نحضر اناء عادي وبه باقي الماء ثم من فوقه مصفاه بها الكسكسي ونغطيها ونضعها علي النار لمدة 15 دقيقه

نحضر طبق التقديم ونضع الكسكسي الساخن مخلوط بالزبد  
مع المكسرات والتمر والسكر مع الحليب  
ونخلطهم جيدا ثم نزين الطبق بالرمان

فوتشيني الايطاليه

المكونات :

نصف كيلو مكرونه شرايط مسلوقة

كوب مشروم

فلفل الوان شرائح

ملعقه فلفل اسود

ملعقه ملح

نصف كيلو صدور دجاج قطع صغيره

ملعقه زيت

كوب جبنة موتزريلا

كوب كريمه طبخ

ملعقه روز ماري

الطريقه:

يوضع الزيت علي النار ثم نضيف قطع الدجاج مع التليب ثم

نضيف الملح والفلفل والروز ماري لمده 10 دقائق

وبعد ذلك نضع المشروم والفلفل الالوان

ثم مغلط كريمه الطهي مع جزء من الموتزريلا ثم نضعها علي النار ثم نضيف المكرونه لمده 5 دقائق  
وبالخير نضيف باقي الموتزريلا

الارز المعمر ( الطريقه المصريه )

المكونات:

نصف كيلو كبد وقوانص

نصف كيلو ارز

نصف لتر مرق

نصف لتر حليب

ملعقتين ملح

ملعقتين فلفل اسود

ملعقتين قرفه

ملعقتين هيل مطحون

روز ماري

ملعقتين زيت

بصله مفرومه

عصير ليمون

فصوص ثوم

قرنفل

100 جرام قشطه

الطريقه :

علي النار نضع الزيت مضاف اليه البصل والثوم وبعد ذلك  
نضيف القرنفل وبعد ذلك نضيف الكبد والقوانص ثم عصير  
الليمون مع الفلفل الاسود والملح

ثم الهيل مع الروز ماري والقرفه

نحضر طاجن نضع فيه الارز المغسول والمصفي ثم نسكب  
عليه الكبد والقوانص ونخلطهم جيدا

نخلط الحليب مع المرق ثم نضيفهم للارز والكبد والقوانص  
وبالايخبر نضيف القشطه

يدخل الفرن درجه حرارته 180 درجه لمده 45 دقيقه



بابكا بالنوتيللا و التمر ( البولنديه )

مكونات العجين:

2 كوب طحين

100 جرام زبد

ملعقه فانيليا

4 صفار بيض

نصف كوب سكر

حليب

مكونات الحشو :

ملعقتين نوتيللا

ملعقتين تمر مفروم

كوب مكسرات مجروش

الطريقه :

بواسطه العجان نخلط جميع مكونات العجين مع بعضها علي

السرير لمده 15 دقيقه علي التوالي

ليصبح العجين متجانس

نجهز سطح مرشوش بالطحين نفرده العجين علي شكل مستطيل

نحضر الحشو

نفرده مكونات الحشو علي العجين نلف العجين بعد الحشو بشكل

اسطواني نقسم العجين قسمين ونلف العجين عكس بعضه

ليصبح شكله ضفيره

وبعد ذلك نحضر قالب لدخول الفرن ونجهز الفرن درجه

حرارته 190 درجه لمدته 10 دقائق

ثم نخرج العجين ووندهن وجهه بالحليب مع قرفه والسكر البني

يدخل الفرن مره اخري لمدته 20 دقيقه ثم تقطع وتقدم بارده

مكرونه بصوص الافوكادو ( الامريكيه )

المكونات :

نصف كيلو مكرونه مسلوقة

عدد 2 بصلبه مقطعه

نصف كيلو صدور دجاج مقطعه مكعبات

كوب كاتشب

ربع كوب ريحان مفروم

ملعقه سكر بني

ملعقه زنجبيل

ملعقه ملح

ملعقه فلفل اسود

3 معالق زبده مذابه

مكعبات افوكادو

الطريقه :

علي النار نضع الزبده نضيف لها قطع الدجاج مع الريحان

وبعد ذلك الزنجبيل والسكر ثم الملح والفلفل

وفي اناء اخر نضع ملعقه زبده وبعد ذلك نضيف البصل لمده  
5 دقائق حتي يتغير اللون

نضيف الكاتشب مع السكر والملح والفلفل نقلب الدجاج  
الممزوج بالريحان والسكر ثم نرفع صوص الدجاج من علي  
النار ليهدا قليلا ثم نضيف الافوكادو مع التقليب وبعد نضع  
نضع المكرونه ونقلبهم جيدا

المسمن ( المغربي )

المكونات :

3 اكواب طحين

ربع دقيق ذره

ملعقه كبيره سكر باودر

ربع ملعقه ملح

نصف ملعقه صغيره خمبيره

كوب سكر

نصف كوب زيت

نصف كوب زبد مذاب

ملعقه فانيليا

الطريقه :

نخلط جميع مكونات العجين السابق ذكرها مع بعضها بواسطه

العجان حتي يتماسك

ثم نتركه لمدة 15 دقيقة وبعد ذلك نفرّد العجين علي سطح  
مرشوش بالطحين ونقسم العجين الي اجزاء دائريه ونتركها  
لمده 10 دقائق

ثم نفردها مره اخري وبعد ذلك نجهز الحشو ونحشي العجين  
بالحشو ونشكله مره اخري علي هيئه ظرف

نحضر قالب مدهون بالزبده ويدخل الفرن درجه حرارته 180  
لمده 20 دقيقه ثم نخرجه من الفرن ونزينه بالسكر

عصيده بيضاء بالمكسرات ( تونسيه )

المكونات :

كوب طحين

ملعقتين عسل نحل

50 جرام زبده بدرجه حراره الغرفه

كوب ماء بارد

ربع كوب فستق مجروش

مكسرت للتزيين

الطريقه :

علي البارد نخلط الطحيم مع الماء ونقلبه جيدا

نرفعه علي النار الهاديه حتي يتماسك ويتجانس

خليط الزبده بالعسل مع الفستق

نحضر اطباق التقديم ونسكب العجين مضاف اليه الزبده

بالعسل مع الفستق وبالاخير نزينه بالمكسرات

حساء ميسو ( اليابانيه )

المكونات :

3 اكواب مرق لحم او دجاج

2 حبه جزر مكعبات

3 بصل اخضر مقطع

3 قطع خرشوف مكعبات

كرفس

قطع صغيره من البذنجان

ملعقه ملح ليمون

عصير ليمون

ملعقه كمون

ملعقه زنجبيل

لومي

قرنفل

الطريقه :

علي النار نضع المرق حتي تغلي نضيف اليه جميع المكونات السابق

ذكرها عدا اللومي



نتركها تغلي جيدا حتي تصبح ناضجه بواسطه الهاند بلاندر نخفقها جيدا ثم  
نضع اللومي لمده 5 دقائق بالاخير نسكبها في اطباق التقديم

حلوي الكرز امباناداس ( المكسيكيه )

المكونات:

كوب ونصف طحين

نصف كوب حليب

ربع كوب ماء

ملعقه سكر بني

3 اكواب زيت للقلي

100 جرام زبده مذابه

مكونات الحشو :

كوب كرز

3 معالق سكر بني

ملعقه قرفه

مقدار كوب افوكادو

ملعقه بيكنج باودر

مكسرات مجروشه للتزيين

الطريقه :

خلط جميع مكونات العجين مع بعضها لتصبح متجانسه

نشكلها كرات ونتركها جانبيا

ﺧﻠﻂ ﺟﻤﻴﻊ ﻣﻜﻮﻧﺎﺕ ﺍﻟﺤﺸﻮ ﻧﺤﺰﺭ ﻛﺮﺍﺕ ﺍﻟﻌﺠﻴﻦ ﻧﻔﺮﺩﻫﺎ ﻋﻠﻰ ﺳﻄﺢ  
ﻣﺮﺷﻮﺵ ﺑﺎﻟﻄﺤﻴﻦ ﻭﻧﺤﺸﻬﺎ ﺛﻢ ﻧﻌﻴﺪ ﺗﺸﻜﻴﻠﻬﺎ ﻣﺮﻩ ﺍﺧﺮﻯ  
ﻋﻠﻰ ﺍﻟﻨﺎﺭ ﻧﺠﻬﺰ ﺍﻟﺰﻳﺖ ﺛﻢ ﻧﺨﻴﻒ ﺍﻟﻌﺠﻴﻦ ﺣﺘﻰ ﻳﺼﺒﺢ ﺯﻫﺒﻰ ﺍﻟﻠﻮﻥ  
ﻧﺨﻨﻌﻪ ﺑﻄﺒﻖ ﺍﻟﺘﻘﺪﻳﻢ ﻭﻧﺰﻳﻨﻪ ﺑﺎﻟﻤﻜﺴﺮﺍﺕ

هند أبو السعود

اهوي الطهي قدمت وصفات متنوعه في القنوات الفضائيه  
المصريه

ونشر لي علي اكبر واشهر مواقع الطهي العالميه بعض  
الوصفات منها ( كوكباد واطيب طبخه ) كما نشر لي وصفات  
عديده علي الصحف والمجلات الالكترونيه المصريه والعربيه  
قدمت الكثير والكثير من الوصفات في اذاعه مونت كارلو  
الدوليه .